

LA ADICCIÓN DE LAS Y LOS ADOLESCENTES A LAS REDES **SOCIALES VIRTUALES,**

un problema cada vez más grande.



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



<https://cpd.edomex.gob.mx/>



@CPDEdomex



@prevenciondelitoedomex

INDICE

CAPÍTULO I

El auge de las redes sociales virtuales en el siglo XXI

I.1 Antecedentes de las redes sociales virtuales

I.2 Definición de red social

I.3 Categorías de las redes sociales virtuales

CAPÍTULO II

Beneficios y riesgos de las redes sociales virtuales

2.1 Beneficios de las redes sociales virtuales

2.2 Riesgos de las redes sociales virtuales

2.3 Factores de riesgo que influyen para desarrollar una adicción a las redes sociales virtuales

CAPÍTULO III

Dependencia y adicciones conductuales

3.1 Definición de adicción

3.2 Adicción sin sustancia o conductuales

3.3 Tipos de adicciones conductuales

3.4 Adicción a las redes sociales virtuales

CAPÍTULO IV

Vulnerabilidad de la población adolescente en el uso de las redes sociales virtuales

4.1 Definición de adolescencia

4.2 Características del desarrollo de las y los adolescentes

4.3 Síntomas de adicción a las redes sociales virtuales en las y los adolescentes

CAPÍTULO V

Prevención en el uso de las redes sociales virtuales

5.1 Medidas preventivas

5.2 Tratamiento psicológico

INTRODUCCIÓN:

En los últimos años las nuevas tecnologías han cambiado de una manera drástica la forma en que las personas se desenvuelven en la sociedad y su uso se ha ido normalizando cada día más provocando un fenómeno social que facilita la comunicación sin límite de tiempo, espacio, idioma o cultura.

En el presente trabajo es de interés reconocer la importancia de las redes sociales virtuales en la vida diaria de las personas como herramientas fundamentales de socialización, así como su susceptibilidad al generar adicción, sobre todo en las y los adolescentes.

Asimismo, se aborda su impacto tanto positivo como negativo y la serie de problemas que pueden presentarse en torno a ellas como la dificultad de flexibilidad cognitiva para la toma de decisiones, depresiones, entre otros conflictos en la concentración.

El estudio se centra en la población adolescente, por ser quienes en mayor proporción navegan por las redes sociales virtuales y tienden a crear relaciones de dependencia hacia este tipo de plataformas, no siempre siendo la mejor opción para sus vidas.

En su búsqueda de satisfacer sus intereses personales, minimizan los riesgos existentes a través de las redes sociales virtuales, convirtiéndose en un grave problema para sus vidas personales, familiares y escolares, sobre todo por no saber utilizarlas con precaución. Las y los adolescentes se encuentran en una etapa crucial de cambios en su vida y en la búsqueda de aceptación, por ello que las redes sociales y su contenido pueden generar un impacto negativo en su autoestima y en su autopercepción al querer pertenecer a los grupos de sus semejantes.

El Centro de Prevención del Delito ha realizado el siguiente estudio, el cual pretende promover un uso responsable de las redes sociales virtuales en las y los adolescentes, profundizando en el tema desde sus antecedentes, hasta llegar a los riesgos que se pueden presentar debido a un inadecuado manejo.

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, las redes sociales virtuales han supuesto una nueva forma de comunicación entre las y los adolescentes, provocando la aparición de un nuevo tipo de adicción.

El uso desmedido de ellas en las y los adolescentes ha mostrado una asociación con depresión, síndrome de déficit de atención, insomnio, disminución de horas de sueño, bajo rendimiento académico, entre otros problemas psicosociales.

Sin dejar de mencionar las situaciones que ponen en peligro su seguridad e integridad al navegar irresponsablemente, dejando sus datos personales y exponiéndose a una serie de riesgos físicos y psicológicos.

Por ello, el Centro de Prevención de Delito considera de suma importancia abordar e investigar este tipo de problemática ya que existe un interés de las y los adolescentes hacia los medios virtuales.

CAPITULO I. *El auge de las redes sociales en el siglo XXI.*

I.I ANTECEDENTES DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES.

Desde tiempos remotos la comunicación ha servido como una herramienta esencial para los seres humanos, siendo necesaria la interacción entre la humanidad para lograr relaciones que permitan llevar a cabo el proceso de entenderse y estar en contacto de quienes las rodean, difundir información, ideas y conocimiento, por ello es crucial para evolucionar día a día.

Las redes sociales han existido desde tiempos inmemoriales, no se puede señalar con seguridad cuándo ni a raíz de que nacen, ya que sus orígenes son difusos y con una evolución muy constante y acelerada.

De acuerdo a la firma Deloitte, en su Boletín Corporativo (2014), a través de la historia de la humanidad, los seres humanos han utilizado diversas formas para comunicarse, desde la comunicación con señas, hasta la comunicación a distancia por medio de dispositivos tecnológicos. El primer medio de comunicación considerado moderno, fue la telegrafía, seguido rápidamente por la telefonía, la radio, la televisión, la transmisión por cable y satélite, y por supuesto Internet.

El desarrollo de estos medios de comunicación ocurrió en los últimos 150 años, aunque fue durante la última década en que el Internet llegó a su auge. Fue así como surgieron las redes sociales virtuales, cuyo origen se remonta a 1995, cuando Randy Conrads crea el sitio web classmates.com, con el fin de que la gente pudiera recuperar o mantener el contacto con antiguos compañeros del colegio.

A principios del año 2002 aparecieron los primeros sitios web promocionando las redes de círculos de amigos en línea y fue hasta el año siguiente que las redes sociales virtuales se hicieron populares con la llegada de sitios tales como MySpace y Xing. La popularidad de estos sitios creció rápidamente incitando a que también muchas compañías abrieran un espacio para dar cabida a las redes sociales de Internet.

Hoy en día existen infinidad de redes sociales virtuales que se han vuelto un hábito en las personas y muchas de estas nuevas tecnologías facilitan gran parte de su vida cuando se emplean de manera correcta y responsable, brindando gran cantidad de beneficios laborales, académicos y personales. Sin embargo, no siempre son inofensivas ya que muchas personas desconocen los alcances y daños que estas pueden ocasionar cuando su uso se vuelve excesivo, irresponsable e inadecuado en especial en las y los adolescentes, abriendo un espacio para generar conductas que pueden poner en peligro su integridad física y emocional.

2. DEFINICIÓN DE RED SOCIAL

De acuerdo con Boyd, citado por Gavilánez (2015), las redes sociales virtuales son utilizadas por diferentes personas y para diversos fines, tales como relaciones interpersonales, laborales, promoción de política y otras, se define como un servicio que permite a los seres humanos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, que permite articular una lista de usuarios o usuarias que comparten una conexión dentro del sistema.

En este contexto, de acuerdo con la definición sobre la red social virtual, ibíd (2007), se refiere que la anterior permite a los individuos mantenerse comunicados.

El sistema de una red social virtual es abierto y dinámico y se va construyendo con lo que cada persona suscriptora a la red aporta; Manpower (2009) añade que el terreno tecnológico de las redes sociales virtuales está evolucionando muy rápidamente, incluyendo nuevas características y funcionalidades que las convierten en plataformas, no sólo para compartir videos, fotos, opiniones, blogs y videoconferencias, sino para distribuir programas con fines diversos, desde el entretenimiento más puro de los juegos digitales hasta diversas aplicaciones de negocios.

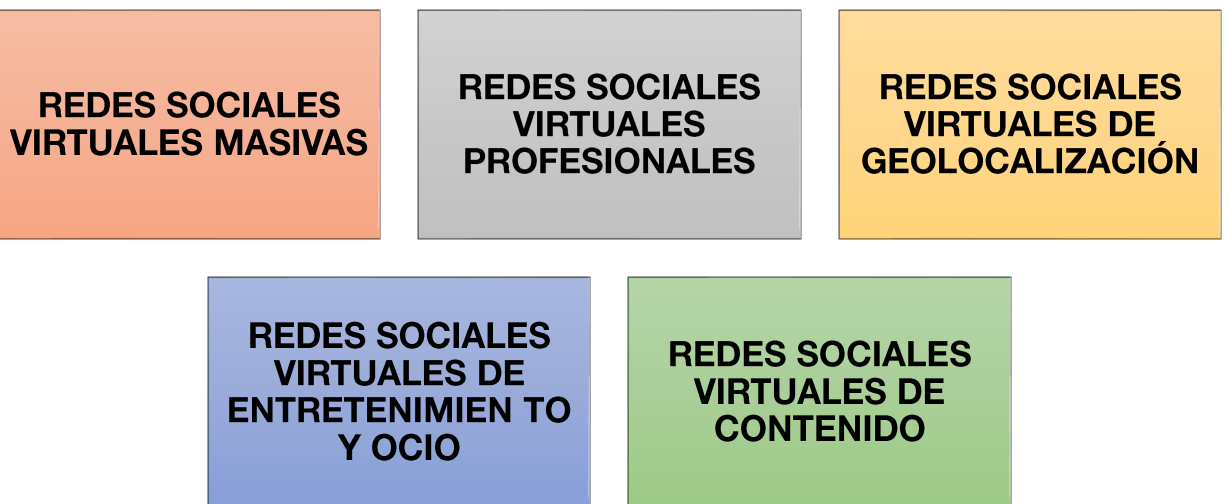
Actualmente las redes sociales virtuales son herramientas poderosas que han modificado el uso de Internet, han acelerado la colaboración y han revolucionado la forma de convivencia entre los individuos porque sin lugar a duda, promueven la posibilidad de interactuar con otras personas, aunque no se conozcan personalmente, además de que estas plataformas virtuales están diseñadas con estímulos positivos, lo que hace que exista un enganche aún mayor en la etapa de la adolescencia, buscando aprobación de sus ideas, pensamientos y sentimientos, siendo así una fuente de placer para esta población en especial.

Gracias a su impacto en diferentes e importantes ámbitos como el social, político, educativo, por mencionar algunos, se han convertido en uno de los temas más investigados y estudiados en la actualidad, su uso no es exclusivo de un grupo, sino que se encuentra al alcance de todos los seres humanos, siendo razón de grandes investigaciones, ya que representan uno de los mayores paradigmas sociales e influyen en el comportamiento humano y a razón de ser un tema tan amplio y/o universal se logran apreciar diferentes conceptualizaciones, opiniones, estudios y posturas referentes a las redes sociales virtuales.

Además, es importante mencionar que no todas funcionan de igual manera, ni están hechas con las mismas finalidades, cada una tiene un objetivo específico y aprender a utilizarlas de la forma correcta requiere de mucho conocimiento y también de madurez, porque, así como ofrecen grandes posibilidades y herramientas de utilidad para el aprendizaje y la comunicación de las personas, también abre caminos de inseguridades difíciles de controlar, sobre todo en grupos vulnerables como es el caso de las y los adolescentes.

I.3 CATEGORIAS DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES

De acuerdo con la página web Academia Edu, hay distintas categorías de redes sociales virtuales, siendo:



Redes sociales virtuales masivas: dirigidas al público en general, sin un tema en específico, permitiendo la entrada a la plataforma y salida cuantas veces lo requiera el usuario, siendo libre de participar positivamente y/o negativamente en temas de su preferencia, dicho tipo de redes sociales virtuales no se centran en ningún tema en concreto.

Redes sociales virtuales profesionales: focalizadas en contenido laboral y/o empresarial, permite a las personas darse a conocer como profesionistas, mostrando su currículum laboral y académico, con la finalidad de desarrollar relaciones, recomendaciones y oportunidades laborales, redes sociales virtuales altamente eficaces para beneficiar un negocio.

Redes sociales virtuales de geolocalización: permiten mostrar el posicionamiento con el que se define la localización de un objeto, una persona y/o un lugar.

Redes sociales virtuales de entretenimiento y ocio: permite a los usuarios/usuarios acceder a contenidos que sean de su gusto y afinidades, muchas veces las personas las utilizan para conectarse con personas con un mismo interés o pasatiempo en común, formando grandes colectivos, como lo es el caso de los videojuegos.

Redes sociales virtuales de contenido: permite la creación de contenido y divulgación de diferentes tipos de formatos, las personas utilizan estas redes para compartir videos, fotografías, imágenes, utilizando la creatividad, colores, estilos asociados a su personalidad, además de funcionar como estrategia de marketing, llamar la atención de la gente y obtener éxito en sus negocios.

Se puede observar que hay distintos tipos de redes sociales virtuales, estando al alcance de todas y todos, su manipulación depende de los gustos y afinidades de cada persona, habrá quienes utilicen todas a una misma vez y otras que utilicen solo una, incluso ninguna.

El buen uso de esta variedad de redes sociales virtuales, dependerá de cada persona, con excepción niños, niñas y adolescentes, pues se encuentran vulnerables a muchas problemáticas que por su edad no podrían actuar de manera consciente y responsable.

CAPITULO II.

Beneficios y riesgos de las redes sociales virtuales

1. BENEFICIOS DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES

Es preciso considerar que fueron creadas generalmente para beneficio de la sociedad y su uso bien empleado resulta positivo, ya que puede atraer ventajas, por ejemplo, los sitios de consulta de información y plataformas para llevar a cabo reuniones virtuales permiten ahorrar en tiempo costos de traslados.

Hoy en día derivado de la pandemia por covid-19 se han implementado nuevas dinámicas para las y los estudiantes, cambiando los procesos de enseñanza, socialización y entretenimiento.

Por otro lado, han demostrado que además de funcionar como medio de comunicación instantánea, también juegan un papel muy importante dentro de grandes corporaciones, organizaciones y compañías para lograr promover sus servicios y obtener éxito en sus ventas, y es así como gracias a las redes sociales virtuales muchas empresas han tenido un impacto positivo a nivel mundial, ya que permiten la creación de nuevos enlaces y eficientizan cualquier oportunidad de negocio.

Sin dejar de mencionar que se han convertido en una gran herramienta para crear nuevas habilidades y mostrárselas al mundo, como es el caso de la creación de contenido, videos donde muestran paso a paso como hacer alguna actividad, enseñándole a los demás algo nuevo, blogs de moda, viajes, fotografía, una simple rutina de ejercicio, maquillaje, hasta recomendaciones de restaurantes, ciudades para visitar, consejos para aprender a cocinar, entre muchos más, permitiendo dar a conocer las creatividad de las personas, generado una alta cantidad de seguidores y de ingresos económicos.

Se puede observar cómo cada día aumenta el uso de ellas y la necesidad de utilizarlas se vuelve parte en la vida diaria de las personas que destinarle un uso adecuado puede traer ventajas como las siguientes:

- Permite la creación de relaciones entre personas que se encuentran a miles de kilómetros de distancia y que comparten los mismos intereses.
- Promueve la creación de una identidad personal y/o virtual, compartiendo información de todo tipo, incluyendo creencias, gustos, aficiones.

- Admite la realización de negocios entre personas y/o empresas.
- Facilita la obtención de información requerida en el momento.
- Permite el reconocimiento de manera profesional de las personas y entablar conexiones en el mismo sector laboral.
- Da a conocer marcas y/o negocios, facilitando el crecimiento de un proyecto y al mismo tiempo sus ganancias.
- Permite el aprendizaje fuera de un aula, gracias al contenido universal que se puede encontrar dentro de las redes sociales virtuales.
- Mantiene informada a la comunidad al margen de las situaciones que acontecen en su entorno y a nivel mundial, debido a la velocidad con que se comunican las cosas, sucesos y noticias.

A pesar de estos y más beneficios que proporcionan estos medios sociales virtuales, se debe tener claro que también cuentan con sus puntos desfavorables y podrían ocasionar un daño irreversible en las personas al no saberlas utilizar adecuadamente o no tener en cuenta ciertas medidas de seguridad, toda vez que se encuentra presente una situación de vulnerabilidad al desconocer los principales riesgos que existen dentro de la comunidad cibernética y las consecuencias a las cuales se podrían enfrentar al no saber utilizarlas adecuadamente.

2. RIESGOS DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES

El uso adecuado de las redes sociales virtuales es responsabilidad de cada persona, con excepción de los niños, niñas y adolescentes, puesto que representan el riesgo desarrollar conductas problemáticas a causa de su uso inadecuado que puede repercutir severamente, en especial en la de las y los adolescentes.

Al hacer uso de las redes sociales virtuales, las personas se encuentran propensas a sufrir algún riesgo que atente contra su seguridad, por mencionar algunos podría ser robo de información personal, suplantación de identidad, difamación, acoso sexual, entre otros.

Desafortunadamente, en ellas también se encuentran navegando seres humanos altamente peligrosos, como pedófilos, tratantes, extorsionadores, secuestradores, sin dejar de mencionar a quienes que se dedican a crear y compartir contenido inadecuado como la pornografía, también se visualiza el racismo y se incita al suicidio y es aquí que se entrevé el riesgo en el que la sociedad se encuentra inmersa bajo una conectividad a Internet.

La problemática que se va a profundizar en el presente documento es el hecho de que el uso de las redes sociales virtuales absorbe gran parte del tiempo de las personas, causando una serie de consecuencias, que van desde el descuido personal, la pérdida de habilidades cognitivas, hasta graves problemas de salud que más adelante se mencionaran.

El uso inadecuado y excesivo de las redes sociales virtuales representan un riesgo para la sociedad, siendo estos algunos de ellos:

- Facilita el contacto con personas desconocidas sin buenas intenciones.
- Promueve la pérdida de privacidad.
- Permite el acceso a contenidos inadecuados.
- Pueden ocasionar una dependencia.
- Ocasiona problemas en la salud mental, promoviendo la ansiedad, depresión, sueño, hasta el suicidio.
- Dificilmente desaparecen los datos de una persona que fue registrada en alguna plataforma virtual.
- Permiten la suplantación de identidad de las personas, creando perfiles falsos.
- Permiten la creación de noticias falsas, haciéndole daño a personas, gobiernos y empresas.

Es necesario mantener informada a la sociedad sobre todo a las y los adolescentes, respecto a los riesgos que se exponen al ignorar las consecuencias del uso inadecuado, excesivo y abusivo de redes sociales, asimismo, tener una cultura de prevención hacia estos problemas, que cada día son más grandes y peligrosos.

2. FACTORES DE RIESGO QUE INFLUYEN PARA DESARROLLAR UNA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES VIRTUALES.

Se entiende por factor de riesgo a un atributo o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que aumenta la probabilidad de las personas a sufrir ciertos problemas, una serie de aspectos internos en las personalidades y formas de ser de las personas combinadas con situaciones externas relacionales que las hacen ser más o menos vulnerables a caer en la dependencia.

Para el caso de las redes sociales virtuales, la población adolescente es la más susceptible a este problema por diversas características que más adelante se abordaran.

Echeburúa y Requesens (2012), mencionan que las y los adolescentes constituyen un grupo de riesgo ya que pueden mostrar una serie de actitudes negativas y de rebeldía antes los padres y hacia todo lo que las y los rodea, tienden a buscar sensaciones nuevas y emociones fuertes, siendo la población que más se conecta a Internet, además de ser quienes más familiarizados están con las nuevas tecnologías.

Sin embargo, hay personas más vulnerables que otras a las adicciones. De hecho, la disponibilidad ambiental de las nuevas tecnologías en las sociedades desarrolladas es muy amplia y, sin embargo, sólo un reducido número de personas muestran problemas de adicción.

Los factores de riesgo pueden ser personales, familiares, sociales o una combinación de varios de ellos:

- **Factores personales:**

En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que afectan la vulnerabilidad psicológica como: la impulsividad, la disforia, la búsqueda exagerada de emociones fuertes, mostrar transgresión a las normas y llevar a cabo actividades prohibidas. Muchas veces la adicción subyace un problema de personalidad (timidez excesiva, bajo autoestima o rechazo a la imagen corporal), a su vez los problemas psiquiátricos previos (depresión, hiperactividad o fobia social), aumentan el riesgo de engancharse.

Otras veces se trata de personas que muestran una insatisfacción personal con su vida o que carecen de efecto consistente y que intentan compensar esas carencias con drogas, alcohol o diversos tipos de conductas (compras, juegos, internet o redes sociales). De esta forma, Internet, las redes sociales virtuales o los aparatos de última generación pueden actuar como una prótesis tecnológica.

- **Factores familiares:**

Ciertos entornos familiares resultan propicios para la adquisición de pautas de conducta sanas y socialmente adaptadas, por ejemplo, los entornos familiares rígidos, caracterizados por un estilo educativo autoritario, propician el desarrollo de hijos e hijas dependientes, irresponsables o rebeldes, que pueden actuar en oposición a las normas de los padres y guardar sentimientos de rabia y rencor hacia ellos.

A su vez, un entorno familiar permisivo o desestructurado, con normas inexistentes o inconsistentes y con falta de coherencia entre el modelo paterno y el materno, evita el establecimiento de un repertorio de conductas saludables y de un autocontrol adecuado en las y los adolescentes, carente de un apoyo emocional apropiado. Al no haber interiorizado los límites necesarios, muchos de las hijas e hijos crecidos en este ambiente pueden resultar egocéntricos, caprichosos e impulsivos.

- **Factores sociales:**

El aislamiento social o las relaciones con un grupo de personas que abusan de las nuevas tecnologías pueden incitar a las y los adolescentes a engancharse a Internet o a las redes sociales virtuales. Esta tendencia a dejarse influir por el entorno o a compensar en el mundo virtual las carencias del mundo real se intensifica cuando el entorno familiar está poco cohesionado y no consigue modular impulsos.

Son varios los factores que influyen en el desarrollo de las personas, y que las hacen ser más vulnerables a caer en problemas, como es el caso de las adicciones a las redes sociales virtuales, un problema que cada día se vuelve más grande, no solo en nuestro país sino en todo el mundo gracias a la facilidad con la que se puede acceder a estas nuevas tecnologías, situación en la que desafortunadamente las y los adolescentes se ven más afectados, debido a su falta de madurez, poco conocimiento y control de situaciones nocivas para su vida, utilizando las redes como un escape a sus problemas, buscando en ellas ser reconocidos y aceptados, llamar la atención de sus semejantes, así mismo utilizan el espacio digital para humillar a otras personas y otros contenidos no apropiados.

Situaciones que más tarde, pasan a convertirse en una problemática para ellos, enganchándose todo el día en ellas sin utilizarlas con fines productivos y es aquí cuando empiezan a desarrollar un alto grado de dependencia y pueden terminar sufriendo estados de ansiedad y estrés, entre otros graves problemas en los cambios personales y sociales.

Para evitar llegar a esto, es de suma importancia el papel que juegan los padres en esta etapa, ya que, si ellos intervienen de forma correcta, será más complicado que las y los hijos presenten más vulnerabilidad. Sin duda alguna, el ambiente familiar en el que se desarrollan las personas fortalece o debilita muchos aspectos internos que afectan o benefician durante su crecimiento, por eso es vital la presencia, atención y control de las y los cuidadores en el uso excesivo de redes sociales virtuales, tema que no se debe de descuidar y darle la importancia que tiene el tiempo que las y los hijos pasen navegando en la red, según sea las motivaciones de uso y la edad.

CAPITULO III.

Dependencia y adicciones conductuales

1. DEFINICIÓN DE ADICCIÓN:

Según Huertas (2017), menciona que una adicción, es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud.

Gavilanez (2015), menciona que, una adicción es una dependencia excesiva que traen consigo graves consecuencias en la vida real que deterioran y destruyen la vida personal, familiar, social, escolar y laboral de las personas, puesto que la capacidad de funcionar de manera efectiva se ve afectada a causa de una adhesión. Por lo que es de vital importancia conocer y analizar el tipo de comportamientos de la persona dependiente debido que presentan los mismos síntomas y consecuencias similares a cualquier otra adicción o alguna práctica abusiva en general.

Por lo tanto, una adicción no solo se da por el consumo de alguna sustancia sino también por practicar alguna actividad particular de forma excesiva, por lo que es considerada como una enfermedad tanto física como emocional, considerada por la Organización Mundial de la Salud (2003), no solo como una dependencia sino una necesidad hacia una sustancia, actividad o relación debido a la satisfacción que esta causa a la persona por lo que dicho placer está conformado por los deseos que consumen los pensamientos y comportamientos (síndrome de abstinencia) del adicto, y estos actúan en aquellas actividades diseñadas para conseguir la sensación o efecto deseado y para comprometerse en la actividad deseada (comportamientos adictivos).

Bajo la misma premisa y tomando en cuenta la definición que propone la Organización Mundial de la Salud (2003), sobre la adicción es necesario y esencial diferenciar los términos uso, abuso y dependencia, es así que el uso se lo puede concebir como una acción que se la realiza habitualmente pero en la que existe control de parte del sujeto, mientras tanto el abuso sería definido como el uso excesivo o inadecuado de una determinada acción y por último la dependencia vendría a ser una acción efectuada en exceso en la cual no existe ni racionalización y tampoco control de quien la ejerce.

En conclusión, el termino de adicción no se limita solamente al abuso de sustancias psicoactivas que afectan al organismo, se deben brindar relevancia a las mencionadas adicciones conductuales, ya que los tiempos han cambiado y hoy están presentes en la vida de las personas, siendo problemáticas cada vez más comunes y dañinas para la salud mental, alterando de manera radical la vida de las personas afectadas.

1. ADICCIÓN SIN SUSTANCIA O CONDUCTUALES

Para Loro (2015), las adicciones conductuales están gestionadas en un principio por reforzadores positivos (el aspecto gratificante de la conducta en sí, es decir, el alivio que se obtiene al realizar la conducta), aunque terminan por ser controladas por reforzadores negativos como por ejemplo la disminución de la tensión emocional o la interrupción en la percepción de los estados afectivos negativos. Cualquier tipo de actividad percibida como placentera o agradable por el individuo es susceptible de transformarse en una conducta adictiva.

Lo que define la adicción comportamental, y a las redes sociales virtuales en particular, es el tipo de relación establecida por la persona con la red, no el tipo de conducta implicada. Es decir, una persona puede escribir un mensaje o conectarse a Internet por la funcionalidad de la conducta en sí misma; en cambio, una persona adicta o con variables que lo predisponen a la adicción lleva a cabo la conducta con el fin de aliviar el malestar emocional.

Estos nuevos trastornos rara vez se presentan aislados, siendo frecuente la coexistencia con otras categorías psicopatológicas (habitualmente trastornos de la personalidad y del estado de ánimo); para esto, la evidencia prueba que los tratamientos dirigidos a una conducta específica no son tan efectivos como aquellos que son más amplios en su visión.

Las personas que sufren de un uso problemático con las redes sociales virtuales experimentan un profundo malestar emocional (estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotriz) cuando no pueden conectarse (se identifica con el síndrome de abstinencia).

Por lo anterior, los estudiantes que realizan un uso inadecuado de Internet y de las redes sociales virtuales tienen más riesgos de padecer trastornos del sueño, pérdida de habilidades en el intercambio relacional, creer en relaciones sociales ficticias y superficiales, depresión y ansiedad, disfunción sexual, alteraciones comportamentales, pérdida de control, sentimiento de culpa, aislamiento, conflictos familiares, descenso en el rendimiento académico y/o laboral, problemas económicos, obesidad, entre otros graves problemas.

Cuando una persona tiene problemas con el uso de las nuevas tecnologías las alteraciones se expanden a todas las áreas de su vida: salud, familia, escuela y relaciones sociales, produciendo una visible interferencia en sus actividades cotidianas como: comer, dormir, estudiar, interaccionar, realizar actividad física, organizar su tiempo; aunado a ello provoca pérdida de interés por otro tipo de conductas que anteriormente le resultaban gratificantes (Chóliz, Echeburúa y Labrador, 2012).

Todas estas características configuran el perfil de una persona dependiente a una adicción conductual:



Todos los tipos de adicciones pueden llegar a perjudicar la vida de una persona, causando un malestar clínicamente significativo, si bien, la adicción conductual no implica una sustancia química que dañe el cuerpo humano, se trata de un comportamiento excesivo, abusivo u obsesivo como una dependencia menos reconocida por las personas, ya que algunas de ellas son problemáticas nuevas para la sociedad actual y hasta hace poco fueron incluidas en los principales manuales de diagnósticos de salud mental.

1. TIPOS DE ADICCIONES CONDUCTUALES

Un tema muy complejo que sigue siendo motivo de estudios e investigaciones, existiendo diversos tipos de adicciones conductuales, siendo las más comunes, según Gavilánez (2015):

- **Adicción al juego:** Por varias décadas la práctica desmedida del juego ha sido visto como un vicio y más no, como una adicción por no tener una sustancia de por medio, pero, Echeburúa (2005), mencionó que la adicción al juego es el desperdicio de tiempo permanentemente, del uso excesivo en practicar un determinado juego en el que es compatible el consumo de sustancias como tabaco o alcohol y no siendo así un simple vicio. Bajo este criterio del autor, se podría decir que la inversión de tiempo, energía y dinero en las actividades de juego aumenta con el tiempo y la persona se va haciendo más dependiente.
- **Adicción a las compras:** La adicción a las compras se considera como una patología que conlleva cada día a un mayor número, especialmente afectando a mujeres, sí bien, los hombres tampoco escapan a este tipo de adicción como lo manifiesta Garcés (2013), puesto que una persona que no es dependiente a las compras es un comprador compulsivo, que posee una incontrolable necesidad de comprar objetos, afectando el comportamiento del individuo de forma negativa y no productiva.
- **Adicción al sexo:** Para intentar delimitar el concepto, Echeburúa (2012), manifiesta que la conducta habitual del sexo parte de un impulso incontrolado dirigido a la práctica sexual física y anónima, en un acto breve, frecuentemente poco satisfactorio y que se repite con intervalos variables y cortos de tiempo, con parejas distintas y sin reparar los perjuicios de toda índole que tal conducta le ocasiona así mismo y a su familia.

- **Adicción al trabajo:** Actualmente, la actividad laboral excesiva ya es considerada un trastorno psicológico que afecta la salud de las personas así como también sus relaciones familiares y sociales, por lo que Piotrowski y Vodanovich (2006), consideran que la adicción al trabajo es una adhesión, compuesta por un conjunto mal adaptativo, insidioso y progresivo de comportamientos, exacerbándose temporalmente, y con consecuencias negativas para el trabajo es decir que en la adicción al trabajo se ve inmerso un estímulo interno irresistible por trabajar compulsivamente.
- **Adicción a la tecnología:** Durante la última década se han producido vertiginosos avances tecnológicos y un creciente uso de los dispositivos móviles con conexión a internet, lo que ha dado origen a las adicciones tecnológicas, es así que Vázquez (2002), señala que esta adicción puede afectar a todas las edades, pero especialmente a los adolescentes, con el riesgo añadido de no estar controlado por los padres y la facilidad de contactar con personas desconocidas, recibir información manipulada a través de internet.
- **Adicción al teléfono:** La investigación sobre las adicciones a las nuevas tecnologías y especialmente sobre el abuso del teléfono celular es escasa, debido por una gran parte a su gran complejidad y por otra a la novedad de estos fenómenos sociales. Sin embargo, Igarashi, Motoyoshi y Yoshida (2007) estudiaron los componentes de la auto atribución de adicción al celular, encontrando a tres: percepción de uso excesivo, reacciones emocionales (por ejemplo, al no recibir inmediatamente respuesta de mensajes de texto) y motivación para el mantenimiento de las relaciones.
- **Adicción a la internet:** Forma parte de las nuevas adicciones sin droga o adicciones comportamentales, si bien es cierto no es una patología aceptada oficialmente por los organismos sanitarios, pero es una realidad incuestionable, puesto que es una adicción real, frecuente, preocupante y globalizada, sobre todo en jóvenes con los problemas típicos de la adolescencia, personalidades introvertidas, u otros trastornos como el trastorno atencional, depresión, entre otros. Montaña (2007), señaló que la adicción es una conducta evasiva que las personas utilizan a fin de sustraerse de la realidad, y dicho, en otros términos, es una enfermedad en la que necesita algo concreto para estar bien, y cuando no se tiene se produce un malestar, que se caracteriza por una compulsión a continuar consumiendo o buscando el objeto de la adicción, con el fin de bloquear sus emociones, causándoles efectos dañinos a su salud y mente.
- **Adicción a las redes sociales virtuales:** La adicción a una red social es la compulsión por estar siempre conectado en la plataforma social e implica ser un coleccionista de amigos y dedicar mucho tiempo a la decoración del muro o perfil. En este sentido se encuentran casos de personas que están más de 18 horas conectadas y al pendiente de su red social, la adicción a internet suele afectar a las personas que psicológicamente o por la edad son más vulnerables.

3.4. ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES VIRTUALES

De acuerdo con Blachnio, Przepiórka y Pantic, citado por Jasso (2017), considera la conducta adictiva a redes sociales virtuales como un subtipo de adicción al Internet, compartiendo sus características enfocadas al uso de estas aplicaciones o sitios web. Actualmente las redes sociales virtuales son consideradas la principal actividad de Internet en México, utilizado por el 83% de internautas mexicanos, por lo que es importante distinguir su estudio (Asociación de Internet MX, 2017).

Investigadores como Turel y Serenko (2012) explican la importancia de la adicción a redes sociales virtuales, desarrollando un modelo explicativo donde se toma en cuenta el tiempo dedicado, exhaustividad, placer y la edad como parte importante del hábito del uso de las redes sociales, las cuales podrían conducir desde un enganchamiento (uso no patológico) a una adicción (uso patológico).

Los dispositivos móviles son los medios de acceso a las redes sociales más populares en la actualidad. Los adolescentes los han adaptado como una parte integral y extensión, aumentando así la comunicación y las relaciones sociales virtuales (Roberts, Pullig y Manolis, 2015), pero también conduciendo al uso problemático, dependencia, hábitos no seguros de uso, falta de concentración e inclusive problemas de deudas relacionados con el uso de los dispositivos.

Se relaciona con la dificultad para separarse del celular, estar alerta, uso en lugares no apropiados e inclusive frente a otras personas, descuido de actividades importantes, preferir comunicarse mediante el dispositivo, tenerlo cerca del lugar de descanso para usarlo a cualquier hora, así como ignorar las advertencias de uso excesivo, minimizar las consecuencias y agresividad al sentirse vulnerable con respecto a su uso (Corral, 2014).

El uso de dispositivos móviles, como tabletas, celulares, etc, es considerado como un posible predictor de la adicción a Internet, ya que la fácil conectividad se relaciona con el aumento del interés y uso excesivo, pudiendo generar una mayor dependencia que el uso de la computadora.

Los dispositivos de acceso a Internet en México han ido cambiando de prioridad a lo largo de los años. En la actualidad, el 90% de los internautas mexicanos son usuarios de los celulares, siendo el dispositivo más popular.

Los portátiles son utilizados por el 73% y las computadoras de escritorio por el 42%, mientras que las tabletas son utilizadas por un 52% de internautas mexicanos (Asociación de Internet MX, 2017). Los adolescentes y jóvenes son los usuarios que más utilizan Internet y redes sociales, siendo el 39% de los internautas mexicanos (Asociación de Internet MX, 2017).

La edad es un factor que se ha estudiado en la adicción a Internet y redes sociales virtuales, siendo las y los más jóvenes la población que se ha relacionado con esto, ya que son los que más uso le dan a Internet (Błachnio y Przepiorka, 2016). Las y los estudiantes universitarios son unas de las poblaciones donde el consumo de Internet lo han implementado en su rutina diaria, relacionándose con el estrés académico, pasatiempos limitados, mantenimiento de relaciones sociales en línea, entre otras, pudiendo ser susceptibles a efectos secundarios relacionados con la falta de control e impulsividad.

Aunque aún no se reconoce como un desorden establecido en la revisión del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM), la adicción al Internet ha sido considerada como un problema de comportamiento particular entre las y los adolescentes durante las últimas décadas (Lam, 2014, Lam, 2015).

Hay personas que se ven incapaces de pasar un día sin navegar en los mencionados medios sociales virtuales y al no poder estar en contacto con noticias y actualizaciones su comportamiento cambia, se puede ver en el caso de las y los adolescentes que al no estar conectados se aburren, parece algo imposible poder comunicarse y convivir con las demás personas que hay a su alrededor, viviendo en un mundo digital y no en la vida real.

La adicción a las nuevas tecnologías, como ya se mencionó puede provocar un grave problema al no controlar el tiempo que se pasa en ellas. Cada vez son más las y los jóvenes y adolescentes que sufren adicciones a las redes, provocando en ellos inquietud, falta de concentración y alteraciones del ánimo.

Por eso es importante aprender a gestionar y usar debidamente los medios sociales, para que en vez de que perjudiquen, favorezcan la vida de las personas, su desarrollo pleno, su entorno, disfrutar del mundo real y de la comunicación directa entre personas.

CAPITULO IV

Vulnerabilidad de la población adolescente en el uso de las redes sociales virtuales

4.1. DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA

La Organización Mundial de la salud, define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos.

Los determinantes biológicos de la adolescencia son prácticamente universales; en cambio, la duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, y dependiendo de los contextos socioeconómicos. Así, se han registrado durante el pasado siglo muchos cambios en relación con esta etapa vital, en particular el inicio más temprano de la pubertad, la postergación de la edad del matrimonio, la urbanización, la mundialización de la comunicación y la evolución de las actitudes y prácticas sexuales.

La adolescencia es un periodo de preparación para la edad adulta durante el cual se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia. Más allá de la maduración física y sexual, esas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones y funciones de adulto, así como la capacidad de razonamiento abstracto. Aunque la adolescencia es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de riesgos considerables, durante la cual el contexto social puede tener una influencia determinante.

Muchos de ellos también experimentan diversos problemas de adaptación y de salud mental. Los patrones de conducta que se establecen durante este proceso, como el consumo o no consumo de drogas o la asunción de riesgos o de medidas de protección en relación con las prácticas sexuales, pueden tener efectos positivos o negativos duraderos en la salud y el bienestar futuro del individuo. De todo ello, se deduce que este proceso representa para los adultos una oportunidad única para influir en los jóvenes.

Las y los adolescentes son diferentes de las niñas y niños pequeños y también de los adultos. Más en concreto, un adolescente no es plenamente capaz de comprender conceptos complejos, ni de entender la relación entre una conducta y sus consecuencias, ni tampoco de percibir el grado de control que tiene o puede tener respecto de la toma de decisiones relacionadas con la salud, por ejemplo, decisiones referidas a su comportamiento sexual.

En razón de lo anterior, dependen de su familia, su comunidad, su escuela, sus servicios de salud y su lugar de trabajo para adquirir toda una serie de competencias importantes que pueden ayudarles a hacer frente a las presiones que experimentan y hacer una transición satisfactoria de la infancia a la edad adulta. Los padres, los miembros de la comunidad, los proveedores de servicios y las instituciones sociales tienen la responsabilidad de promover el desarrollo y la adaptación de las y los adolescentes y de intervenir eficazmente cuando surjan problemas.

4.2. CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO DE LAS Y LOS ADOLESCENTES

De acuerdo con Pasqualini, citado por Alverca (2017), en la llegada de la adolescencia, es habitual la aparición de rebeldías y desafíos; precisan confrontar con los adultos a fin de crecer y desarrollarse autónomamente. El desprendimiento de los padres exige la búsqueda de nuevos modelos. El grupo de pares adquiere relevancia. El ensayo de roles, la vestimenta, la alimentación, el lenguaje y los gestos en común con el grupo, son necesarios para afianzarse. A veces, es más importante para los y las adolescentes lo que los demás piensan que son, que lo que ellos y ellas sienten. Luego adquieren la noción de adónde van y el reconocimiento de lo que realmente valen.

Algunas características en esta etapa de la vida son:

El desarrollo físico: Se inicia con la pubertad que es el período de transición de la infancia a la vida adulta. En este periodo se producen cambios que afectan a todos los órganos y estructuras corporales, pero lo más llamativo es el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. Al final de la pubertad, el cuerpo alcanza la madurez sexual con su forma y tamaño definitivos, su velocidad de progresión es muy variable. (Jiménez, Leal, Martínez, & Pérez, 2008).

El desarrollo psicológico: caracterizado por lo siguiente:

- Búsqueda de identidad
- Necesidad de independencia
- Tendencia grupal.
- Evolución del pensamiento concreto al abstracto.
- Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual.
- Contradicciones en las manifestaciones de su conducta y fluctuaciones del estado anímico.
- Relación conflictiva con los padres.
- Actitud social reivindicativa, se hacen más analíticos, formulan hipótesis, corrigen falsos preceptos, consideran alternativas y llegan a conclusiones propias.
 - La elección de una ocupación y la necesidad de adiestramiento y capacitación para su desempeño.
 - Necesidad de formulación y respuesta para un proyecto de vida. (González & Pinzón, 2007)

El desarrollo cognitivo: Es rápido, inicialmente presentan un pensamiento concreto, caracterizado por la capacidad limitada para proyectar y con la creencia de que las y los demás piensan sobre ellos tal y como piensan ellos (la "fábula del yo"), pasando a una etapa intermedia donde desarrollan mejores capacidades cognitivas y aptitudes lingüísticas para, finalmente, desarrollar el pensamiento operativo formal en la adolescencia tardía, comprendiendo ideas y sentimientos de otras personas. (Jiménez, Leal, Martínez, & Pérez, 2008)

El desarrollo emocional: De curso más lento y difícil: el desarrollo moral, como el crecimiento personal, lo adquieren del aprendizaje. La primera etapa caracterizada por gran impulsividad, cambios frecuentes de humor y sentimientos intensos posteriormente se vuelven invulnerables con la creencia de la omnipotencia, período crítico porque puede involucrarse en conductas nocivas; en la última etapa adquieren la suficiente experiencia vital para sentirse más vulnerables y considerar las necesidades emocionales de los demás. (Jiménez, Leal, Martínez, & Pérez, 2008)

El desarrollo familiar: Precisa una redefinición de roles, alejándose progresivamente de la familia, buscando apoyo en su gente más importante, sus amigos. Antes de los 14 años necesitan intimidad y unos límites familiares firmes y congruentes. En la etapa intermedia comprenden que su familia no es perfecta, pero continúan pensando en una posible familia ideal por lo que pueden darse el mayor número de confrontaciones padres-hijos.

Es aquí en donde aparecen transgresiones a las reglas del mundo adulto como autoafirmación de su propia autonomía, egocentrismo, alejamiento familiar y acercamiento a sus iguales. Posteriormente, en la adolescencia tardía, suele haber una reaceptación de los valores parentales. (Rincon & Alba, 2011)

El desarrollo escolar y laboral: Está marcado al inicio por el cambio de la educación primaria a la secundaria, experimentan progresivamente más presiones sobre su futuro laboral. La entrada en la universidad puede ser un gran paso para autoafirmarse en su independencia. Los cambios que experimenta un adolescente que trabaja pueden diferir del adolescente estudiante por las distintas experiencias y ambientes que experimentan. (González & Pinzón, 2007)

4.3. SINTOMAS DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES VIRTUALES EN LAS Y LOS ADOLESCENTES

De acuerdo con Echeburúa (2010), hay muchas señales que pueden demostrar la existencia de una adicción a los medios sociales, y que pueden ser señales de alarma para descubrir cuando una afición se está convirtiendo en una adicción, siendo algunas de las siguientes:

- Privarse de sueño para estar conectado a la red a la que se dedica tiempos de conexión anormalmente altos.
- Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
- Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o hermanos.
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
- Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.
- Sentir angustia por no recibir interacciones o actualizaciones en los perfiles de las redes sociales.

El problema surge cuando el uso de las redes se convierte en una adicción, al momento en que las y los adolescentes se enganchan a su uso diario, convirtiéndose en una necesidad diaria y en una conducta placentera psicológicamente adictiva, aumentando la pérdida de control y la dependencia a las nuevas tecnologías, actuando como una droga estimulante produciendo cambios fisiológicos en el cerebro, que hacen que las características mencionadas anteriormente aparezcan en el comportamiento del adolescente.

De pronto, las y los adolescentes tienden a deprimirse, aislarse, a tener baja autoestima, comportamientos de torpeza y estrés, entre un sinnúmero de actitudes negativas, generándoles severos problemas en todos los ámbitos de su vida, siendo la seguridad y su salud mental su principal riesgo.

CAPITULO V

Prevención en el uso de las redes sociales virtuales

5.1 MEDIDAS PREVENTIVAS

De acuerdo con la OMS, citada por Romero (2017), la prevención se entiende como “aquellas medidas destinadas no solo a prevenir la aparición de una enfermedad, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida”. Para prevenir la aparición de adicciones, la familia es uno de los principales pilares de prevención. Esto se debe a que, en el hogar, es el principal medio donde el niño y niña se pondrá en contacto con las nuevas tecnologías.

Por lo tanto, la seguridad, estabilidad y comprensión que la familia inculque a los hijos e hijas, serán vitales para el desarrollo de su futuro. La escuela, es el segundo lugar para tener en cuenta, porque es donde el y la adolescente crecerá y tendrá interacción con otras personas. Por ello, la función que juegan los profesores informando a sus alumnos acerca del buen uso de Internet y de las redes sociales, será un punto clave.

Las recomendaciones que se deberían establecer a las familias, para prevenir posibles casos de adicciones a las redes sociales virtuales, serían:

- Establecer tiempos para el uso del dispositivo celular que permite la conexión a Internet.
- Supervisar los contenidos a los que acceden sus hijos e hijas.
- Si se usa una computadora para acceder a las redes sociales virtuales, es preferible que se ubique en un lugar común de la casa y colocada de forma tal que sea posible supervisar visualmente lo que aparece en la pantalla.

- Promover la realización de actividades fuera de las redes sociales virtuales que fortalezcan el aprendizaje, la actividad física o las relaciones sociales con gente de la misma edad.
- Conocer, como padres, el funcionamiento de estas redes sociales, ya que esto permitirá tener un mayor acercamiento hacia los hijos.

La familia actúa como un arma de protección indispensable en el crecimiento, siendo los valores, enseñanzas, atenciones, y demás factores positivos que puede brindar una familia a sus hijos e hijas, el pilar más importante y fundamental para que las personas sepan cómo evitar y sobrellevar muchas problemáticas. Recordemos que lo que se inculca en casa, definirá mucho de los comportamientos que se adoptaran en la vida adulta, un entorno sin barreras de comunicación es sinónimo de protección, aclarar dudas, y brindarles información a los hijos e hijas les ayudará a crear un vínculo de confianza con sus padres.

La etapa de la adolescencia, como ya se mencionó es la más complicada en la vida de todas las personas, en esos momentos las y los adolescentes no distinguen las consecuencias que pueden vivir a causa de una mala decisión o un comportamiento apresurado debido a la falta de inmadurez de su cerebro y a los cambios personales y sociales que experimentan, es por ello que la familia debe de estar más presente en la vida de la y del adolescente para poder evitar conductas negativas y fortalecer su formación personal, generando un impacto positivo en su bienestar.

La forma en el que las y los adolescentes se relacionan con su familia, les ayudará a saber cómo relacionarse con las demás personas, por ello es fundamental que exista en casa la comunicación directa y real, inculcándole habilidades sociales para poder llegar a ser capaces de tomar decisiones propias y saber resistirse ante la influencia de los demás, respetando las opiniones ajenas.

Estar atentos a la vida social de las y los hijos, es de suma importancia, permitiendo que se desarrollen en un ambiente sano y sin presiones sociales, fomentando relaciones productivas, esto les ayudará a que estén más protegidos frente a los diversos riesgos a los que están expuestos.

Por todo ello, es importante mostrar atención en su parte creativa y apoyar a las y los hijos en actividades extraescolares, donde desarrollen y exploten su capacidad de crear, expresar y sentir, estar al pendiente de sus inquietudes y poder cubrir sus ganas de experimentar sensaciones nuevas con actividades apoyadas y siempre supervisadas, intentar saciar la euforia y emociones de la y del adolescente con la práctica de algún deporte, arte o disciplina, disminuye la posibilidad de acercarse a una conducta nociva.

En esta etapa las y los adolescentes buscan tener su propio espacio personal, buscan un sentimiento de pertenencia y afiliación, de construir un grupo de amigos y sentirse parte de ellos, así como entablar relaciones emocionales, esto se traduce que existe un mayor riesgo de que la susceptibilidad de la y el adolescente a tomar un camino equivocado aumente, esta población, muchas veces tiende a refugiarse en las redes sociales virtuales, por el simple hecho de querer encajar en un grupo de personas y construir una red de amigos, comenzando a aparentar una vida perfecta o a quererse comparar con los demás y anhelando vidas ajenas, llevándolos a vivir en una burbuja sin poder tener los pies sobre la tierra, ocasionándoles muchos conflictos mentales.

Las y los adolescentes tienden a volverse dependientes a multitud de redes sociales virtuales en su búsqueda de identidad, permaneciendo en ellas durante muchas horas, afectando tanto sus habilidades psicosociales, su salud mental, su rendimiento escolar, su salud, entre todas las que ya mencionamos, perdiendo el control de su vida.

Esto se puede prevenir con la atención de los padres y/o responsables, es indispensable que un adulto este constantemente supervisando la actividad del adolescente en la red, así como los tiempos que permanecen navegando, buscando siempre brindarles a los hijos más alternativa para matar su tiempo de ocio, enseñarles el valor que tiene la comunicación directa por encima de la comunicación medida por objetos tecnológicos.

No se trata de eliminar la herramienta sino de educar su uso, con el fin de que los jóvenes y adolescentes vivan de manera real y no virtual, utilizando las redes sociales con fines productivos y educativos, adiestrarlos y contribuyendo en todos los aspectos de su crecimiento y desarrollo.

5.2 TRATAMIENTO PSICOLOGICO

Para Echeburúa (2010), ni todas las adicciones a las drogas son similares ni tampoco lo son las personas que están enganchadas a ellas. No obstante, hay ciertos aspectos comunes en la motivación para el tratamiento, en la elección del objetivo terapéutico y en la selección de las técnicas de intervención. Una característica presente en los trastornos adictivos es la negación de la dependencia.

La conducta adictiva se mantiene porque el beneficio obtenido es mayor que el coste sufrido. El sujeto sólo va a estar realmente motivado para el tratamiento cuando llegue a percatarse, en primer lugar, de que tiene un problema real; en segundo lugar, de que los inconvenientes de seguir como hasta ahora son mayores que las ventajas de dar un cambio a su vida; y, en tercer lugar, de que por sí solo no puede lograr ese cambio. El terapeuta debe ayudar a las y los adolescentes a lograr esa atribución correcta de la situación actual y a descubrirle las soluciones a su alcance (Echeburúa, 2001; Miller y Rollnick, 1999)

En el ámbito de las adicciones químicas o de la ludopatía la meta terapéutica utilizada suele ser la abstinencia total. Hay muchas pruebas acumuladas acerca de la viabilidad de este objetivo y de los beneficios obtenidos con el mismo (Echeburúa, 2001).

Sin embargo, en la adicción a Internet o las redes sociales la meta de la abstinencia resulta implantable. Se trata de conductas descontroladas, pero que resultan necesarias en la vida cotidiana. El objetivo terapéutico debe centrarse, por tanto, en el reaprendizaje del control de la conducta. Y por lo que se refiere al tratamiento, las vías de intervención postuladas son muy similares en todos los casos.

A corto plazo, el tratamiento inicial de choque se centra, en una primera fase, en el aprendizaje de respuestas de afrontamiento adecuadas ante las situaciones de riesgo (control de estímulos); y en una segunda fase, en la exposición programada a las situaciones de riesgo (exposición a los estímulos y situaciones relacionados con la conducta adictiva).

Así, por ejemplo, el control de estímulos en un primer paso siempre necesario durante las primeras semanas de tratamiento se refiere al mantenimiento de una abstinencia total respecto al objeto de la adicción (redes sociales virtuales o juegos interactivos).

Y un segundo paso, en una fase posterior, consiste en la exposición gradual y controlada a los estímulos de riesgo. De este modo, una persona ex adicta o adicto a Internet puede, inicialmente bajo el control de otra persona y después a solas, conectarse a la red, estar un tiempo limitado (1 hora, por ejemplo) y llevar a cabo actividades predeterminadas (atender el correo sólo una vez al día a una hora concreta, navegar por unas páginas fijadas de antemano o entrar en una red social), sin quitar horas al sueño y eliminando los pensamientos referidos a la red cuando no se está conectado a ella.

Sólo cuando se ha llegado a esta fase decrece la intranquilidad subjetiva, las y los adolescentes adquieren confianza en su capacidad de autocontrol ante las diversas situaciones cotidianas. Por último, una vez reasumido el control de la conducta, se requiere actuar sobre la prevención de recaídas, lo que implica identificar las situaciones de riesgo, aprender respuestas adecuadas para su afrontamiento y modificar las distorsiones cognitivas sobre la capacidad de control de las y los adolescentes.

Asimismo, hay que actuar sobre los problemas específicos de la persona, planificar el tiempo libre e introducir cambios en el estilo de vida.

REFERENCIAS:

Alverca, S. (2017). Relación de las adicciones tecnológicas y la salud mental de los estudiantes del bachillerato del Colegio Técnico Agropecuario Zumbi- Zamora Chichipe periodo Enero-Junio 2016". Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional de Loja, Ecuador.
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19435/1/TESIS%20ADICCIONES%20TECNOLOGICAS%20Y%20SALUD%20MENTAL.pdf>

AcademiaEdu. Redes Sociales Categorías de las redes sociales. Consultado el 01 de junio de 2021.
https://www.academia.edu/44551276/Redes_Sociales_Categor%C3%ADas_de_las_redes_sociales

Deloitte, (2014). Los orígenes de las redes sociales y los medios de comunicación: Boletín Gobierno Corporativo, 1-2.
https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/mx/Documents/risk/Gobierno-Corporativo/GC_Boletin_invierno2014_tema2.pdf

Echeburúa, E., Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes (1era edición electrónica., p. 81-85. Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.)
https://www.academia.edu/39992856/Adicci%C3%B3n_a_las_redes_sociales_en_ni%C3%B1os_y_adolescentes_Gu%C3%ADa_para_Educadores_Enrique_Echebur%C3%BAa

Echeburúa, E, Corral, P. (2010). “Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Revista de sociodrogalcohol, edición numero 2, Fundación Dialnet. (2010, vol. 22, p. 94-95).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3230123>

Fundación Carlos Slim. Modulo 3. Prevención comunitaria. Diplomado de prevención de la Violencia y fortalecimiento de la seguridad ciudadana. Vive más seguro, México.
https://diplomado.vivemasseguro.org/courses/DPVFSG62020/index.php?id_session=359

Gavilanez Gavilanez, G.M. (2015). Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes. Tesis de Licenciatura. Universidad católica del Ecuador, Ecuador.
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>

Huertas, C. (2017). Adicción a las tecnologías. Licenciatura en enfermería. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Hidalgo.

[https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P Presentaciones/huejutla/enfermeria/2017/Adiccion Tecnologias.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/Presentaciones/huejutla/enfermeria/2017/Adiccion_Tecnologias.pdf)

Jasso, J.L, López, F y Díaz, R. (2017). Acta de investigación Psicológica: conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. Innovación y Evaluación en Psicología de la Salud, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México. Unidad de Investigaciones Psico-sociales, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México, México

[http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2017/11 AIPRRR Conducta adictiva a las redes sociales.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2017/11_AIPRRR_Conducta_adictiva_a_las_redes_sociales.pdf)

Loro, A. (2015). La adicción a las redes sociales en jóvenes, relacionada con la baja autoestima y la comunicación familiar. Tesis de maestría. Universidad Pontificia Comillas, Madrid.

[La adicción a las redes sociales en jóvenes, relacionada con la baja autoestima y la comunicación familiar \(comillas.edu\)](http://comillas.edu)

Organización Mundial de la Salud. Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Desarrollo en la adolescencia. Consultado el 07 de junio de 2021.

[https://www.who.int/maternal child adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)

Romero, L. (2018). Adicción de las redes sociales en los adolescentes. Trabajo fin de grado enfermería. Universidad Autónoma de Madrid, Madrid.

[https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/685161/romero de%20armas leticiatfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/685161/romero_de%20armas_leticiatfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

 <https://cpd.edomex.gob.mx/>  @CPDEdomex  @prevenciondelitoedomex

