

Dependencia de las redes sociales a través del internet: revisión documental

Presentado por:

YESICA NATALIA GUTIÉRREZ ESCUDERO
MARIBEL CRISTINA VÁSQUEZ CASTRILLÓN

Profesor:

Gladys Patricia Montoya Cano

Asignatura:

Opción de grado II

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

PSICOLOGÍA

BELLO, COLOMBIA

2019

Tabla de Contenido

Tabla de Contenido	ii
Resumen	v
Abstract	vi
Introducción	1
Planteamiento del problema de investigación	7
Pregunta de investigación:	9
Justificación	10
Dependencia de las redes sociales a través del internet: revisión documental	12
El concepto de dependencia	12
Dependencia de sustancias	19
Dependencia Física	20
Dependencia cruzada (cross-dependence)	20
Dependencia emocional	21
Mecanismos cerebrales de la dependencia	24
Redes sociales	35
Redes sociales on line	36
Adolescencia	40
Factores de riesgo - predictores	42
Objetivo general	42
Metodología	43

Tipo de investigación	43
Investigación documental	44
Unidades de estudio.	45
Instrumentos	45
La matriz analítica (Fichas bibliográficas):	45
La matriz bibliográfica:	46
Procedimiento	46
Consideraciones éticas	47
Factores que generan dependencia de las redes sociales a través del Internet	48
Conclusiones	79
Recomendaciones	82
Referencias	83

Lista de figuras

Figura 1 Mapa de redes sociales (tomada de iRed, 2019)	6
Figura 2 Mecanismos cerebrales de la dependencia. Tomado de World Health Organization (1994).....	25
Figura 3 Factores que influyen en el uso problemático de Internet (Wanajak, 2011, referenciado en Ruiz, 2017, p. 32).....	77

Resumen

El presente artículo plantea, a través de una acuciosa revisión documental, un acercamiento a la realidad investigativa, en las últimas dos décadas, sobre los factores que producen dependencia de las Redes Sociales en la población joven y adolescente Iberoamericana, con edades comprendidas entre los 12 y 26 años.

Se han identificado, hasta ahora y formalmente, algunas conductas aceptadas de manera general por la comunidad como dependencia o adicción comportamental, tales como la ludopatía o las compras compulsivas y se ha abierto un debate sobre otras conductas como las relacionadas a la Nuevas Tecnologías - Internet- Redes Sociales (RS). Autores como Echeburúa y Young reconocen abiertamente la existencia de dependencia o adicción de las Redes Sociales; en tanto entidades como la APA tienen una postura de resistencia en cuanto a este tipo de repercusiones de las nuevas tecnologías, particularmente de las RS. Para sustentar su posición patologizante alrededor de dichas redes, los autores citados en este artículo exponen una serie de factores de riesgo que conducen a la dependencia o adicción de las RS.

El presente trabajo de grado se ocupa de establecer las diferencias y convergencias entre los discursos frente a los factores tanto psicológicos y sociales como neurobiológicos comprometidos en esta conducta dependiente o adictiva en la población adolescente y joven, con el fin de dar cuenta, más sólida y concretamente, de lo que hasta ahora se conoce con relación al tema y, además, con el deseo de inspirar nuevas líneas de investigación.

Palabras clave: Redes sociales, dependencia, adicción, factores de riesgo, juventud, adolescencia.

Abstract

The present article raises, through a careful documentary review, an a close up of the investigative reality, in the last two decades, on the factors that produce dependence of the social networks in the Latin American population of young people and adolescents, with ages between the 12 and 26 years.

Some behaviors recognized in a general way have been identified, so far and formally, by the community, such as dependence or behavioral addiction, such as gambling addiction or compulsive shoppings and a debate has been opened on other behaviors related to New Technologies: Internet - Social networks (RS). Authors such as Echeburúa and Young openly acknowledge the existence of dependence or addiction of social networks; while as entities like the APA have a position of resistance regarding this type of repercussions of the new technologies, particularly of the RS. To sustain their pathology position on the networks mentioned above, the authors cited in this article expose a series of risk factors that lead to dependence or addiction of the RS.

The present work of degree tries to establish the differences and the convergences between the discourses on the psychological and social as well as neurobiological factors engaged in this dependent or addictive behavior in the adolescent and young population, to give an account, in a more solid and specific way, about what until now is known in relation to the subject and, also, with the desire to inspire new lines of research.

Keywords: Social media, dependence, addiction, factors of risk, youth, adolescence.

Introducción

Las adicciones conocidas como conductuales, continúan en una posición científica incierta debido a las dificultades que acarrea clasificar una conducta, que en principio es calificada de “normal”, como adictiva. Es menester preguntarnos en qué punto una conducta puede derivar en problemática o adictiva, incluso, una tan cotidiana como el juego, el trabajo o incluso aquellas beneficiosas para el desarrollo habilidades en los más jóvenes, como es utilizar hábilmente las nuevas tecnologías de la información.

Ahora, con la llegada de dichas tecnologías de la información y la comunicación (TICS) se produjeron una serie de transformaciones en las formas tradicionales de socialización; dichos cambios se han evidenciado tanto a nivel personal (micro) como social (macro). Dada su naturaleza (relacionada con la transmisión, procesamiento y almacenamiento digitalizado de la información), las TICS son herramientas que simplifican considerablemente los quehaceres cotidianos. Sin embargo, si estas herramientas son utilizadas de manera inadecuada su uso desmedido puede generar, en algunas personas (siendo más vulnerables los adolescentes y jóvenes), hábitos de conducta “inapropiados”, alteraciones del estado de ánimo o incluso puede desencadenar malestar psicológico clínicamente significativo. En tal caso, sus atributos “beneficiosos” adquieren matices distorsionadores con tintes incluso patologizantes, como lo es por ejemplo la dependencia.

Al respecto de lo anterior Echeburúa Odriozola, E., & Requesens, A. (2012) escribe:

Las nuevas tecnologías digitales de entretenimiento parecen haber llevado el concepto de placer a un nuevo nivel y con una eficiencia, disponibilidad y facilidad de acceso nunca vistos antes en la sociedad moderna. Así, se puede abusar fácilmente de los ordenadores y, especialmente, de Internet (con sus

diversos recursos, como las redes sociales virtuales, los juegos interactivos, etcétera) (...) Todos ellos pueden crear hábitos específicos de conducta y, en casos extremos, generar alteraciones en el estado de ánimo y en la conciencia, así como facilitar la adicción a algunas personas predispuestas (p.15).

El tema que estudia la presente investigación se refiere al fenómeno contemporáneo del abuso de las redes sociales, siendo su tesis central los factores que generan dependencia a la herramienta de comunicación anteriormente mencionada (redes sociales a través del internet). No obstante, con el fin de lograr una mejor comprensión del análisis, es fundamental generar claridad en relación a algunos conceptos transversales en este proyecto investigativo, estos son “dependencia y/ o adicción” y “factor de riesgo”, también denominado factor predictor. Además, es pertinente realizar un pequeño recuento histórico que permita la contextualización cronológica de los diferentes aportes teóricos; máxime si se considera que, desde su aparición, las nuevas tecnologías no han parado de evolucionar.

La noción de dependencia es abordada a lo largo de este análisis como la integración de aspectos sociales, físicos y psicológicos (con relevancia del componente psicológico y sus manifestaciones somáticas) que denotan en una persona la pérdida de control en la realización de una actividad, en este caso, en el uso de las Redes Sociales a través del internet (RS) y un detrimento progresivo en su vida cotidiana en el plano personal, laboral, social, académico, familiar, etc., puesto que como argumenta Young, citada en Puerta-Cortés & Carbonell, (2013) “ el trastorno de adicción a Internet se identifica por el deterioro en el control del uso de la red, manifestado en diversos síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos”(p.67).

Cabe anotar además que - dada su estrecha relación- la noción de dependencia es equiparada con frecuencia al significante “adicción” por lo que ambos términos son usados

de forma indiferenciada, esto dificulta el consenso teórico discursivo entre los autores, ya que por el momento no se ha logrado abordar la definición de estos conceptos de manera concertada.

Ahora bien, la práctica desproporcionada de una actividad de cualquier naturaleza es susceptible de convertirse en una dependencia o adicción, sin ser necesaria la intervención de una sustancia psicoactiva (SPA). Existen hábitos o conductas que pueden parecer inocuos en primera instancia, pero en ciertas situaciones pueden interferir de manera negativa en la vida familiar, laboral, académica y demás esferas personales de los sujetos que llevan a cabo estas conductas. Echeburúa y Corral, (1994) sostienen que: “La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses.”

A nivel neurológico, las conductas adictivas se desarrollan inicialmente alrededor de la producción y obtención de recompensas a nivel de los neurotransmisores y de reforzadores positivos que son la fase placentera de la conducta, pero llegan finalmente a ser comandadas por reforzadores negativos como es el disipar la tensión emocional particularmente. Esto significa que un sujeto puede hacer uso de la tecnología como los teléfonos móviles o, en este caso, acceder a las redes sociales por motivos como la utilidad o el placer de hacerlo, pero una persona dependiente lo hará con el objetivo de mitigar su malestar como puede ser soledad, ansiedad, necesidad de vínculo y aprobación, ira, etcétera (Marks, 1990; Potenza, 2006; Treuer, Fábíán y Füredi, 2001 citado en Echeburúa y De Corral, 2010).

Una de varias características análogas a la adicción a SPA es que las personas que manifiestan una dependencia a cierta conducta también padecen el llamado síndrome de abstinencia, experimentando un profundo malestar a nivel emocional (insomnio, disforia, irritabilidad y agitación psicomotriz) cuando no pueden acceder al objeto o situación que

causó la dependencia. Las presencias de una dependencia de estas características pueden identificarse por sucesos reiterativos como son el fracaso escolar, notable aislamiento social, empleo de mentiras frecuentes, evidentes trastornos de conducta, problemas económicos y presión familiar. (Echeburúa, 2001; Echeburúa, Amor y Cenea, 1998).

El componente “factor de riesgo” tal como se aborda en esta investigación, retoma lo propuesto por la Organización Mundial para la Salud- OMS (s.f.) la cual define dicho concepto como los rasgos, características o exposiciones detectables en una persona haciéndola propensa (que posee una mayor probabilidad) a tener una lesión de la salud física, psicológica o social, o el aumento de las posibilidades de sufrir dicha lesión.

En relación a lo anterior, Echeburúa y Requesens citado en Odriozola (2012) proponen algunos componentes de naturaleza psicológica que suelen estar implicados en el desarrollo de la dependencia o adicción a las redes sociales, a través de internet (online) los cuales se han denominado “Factores psicológicos de predisposición”. Además, también se deben considerar algunos factores de riesgo de naturaleza social, es decir, aquellos que son externos a la persona, pero son susceptibles de generar un impacto negativo en algunos individuos; un ejemplo de ello es la misma predisposición social al consumismo que incita a las personas, a través de publicidad emitida por los diferentes medios, a que adquieran los dispositivos tecnológicos más novedosos e ingresen a las redes sociales de mayor “popularidad”.

Es de tener en cuenta que el proceso evolutivo de las Tecnologías de la información y la comunicación (TICS) ha sido exponencial (no lineal). Si bien a finales del siglo XX (90s) e iniciando el siglo XXI (aproximadamente hasta el 2005), la funcionalidad del internet como medio de comunicación aún era limitada, ya que se utilizaba mayormente en el almacenamiento y la trasmisión de información militar o en el ámbito académico, en la

actualidad, los diferentes artefactos tecnológicos que posibilitan el variopinto interactivo a través de la web, han alcanzado un nivel de impacto sin precedentes.

En los inicios de la era tecnológica los componentes que favorecieron el intercambio de información eran, básicamente, las bandejas de correo, los moods o los programas para charlas virtuales IRC (por sus siglas en inglés - Internet relay chats). La popularidad de las redes sociales (facebook, linkedin, MySpace, etc) era reducida y algunas de las RS más conocidas y utilizadas en el 2019 (ver figura # 1), en los primeros 5 años del nuevo milenio, apenas estaban emergiendo o eran inexistentes (twitter, youtube, snapchat, whatsapp, instagram, etc.)

Con el transcurrir de los años, las facultades del internet se fueron integrando a diferentes componentes como softwares, motores de búsqueda, dispositivos móviles como las llamadas tablets o los teléfonos inteligentes (smartphones), aplicativos móviles (APP), etc., surgiendo con ello nuevas formas de interacción con las tecnologías y problemáticas vinculadas a la “sociedad moderna”, por tanto, se nombraron nuevos conceptos para denominar los síndromes emergentes como por ejemplo el efecto Google y el FOMO (del inglés fear of missing out, “temor a dejar pasar” o “temor a perderse algo”- es la patología psicológica que se produce por el miedo a quedarse fuera del mundo tecnológico o a no desarrollarse al mismo ritmo que la tecnología).

García (2017) dice que con la llegada de las SR (redes sociales), con su amplia repercusión, además de su atractivo y funcionalidad, se puede demostrar que muchos de los comportamientos asociados a su uso y que son altamente reforzantes pueden equipararse a los que provocan las sustancias químicas, estando ambas incluidas en un proceso adictivo de similares características. Estas redes cuentan con la facilidad de conexión en cualquier momento y en cualquier lugar, lo que les otorga el estatus de potentes reforzadores

inmediatos, condición suficiente y necesaria para el desarrollo de una adicción.

Ahora existe conciencia sobre la imposibilidad de adelantarse a las tecnologías con sus potenciales implicaciones, por lo que es preciso profundizar en las adicciones tecnológicas, con el propósito de aprender a predecir su aparición (sobre todo en los adolescentes y jóvenes) y, también, cómo intervenir terapéuticamente de una manera eficaz sus posibles y múltiples consecuencias.

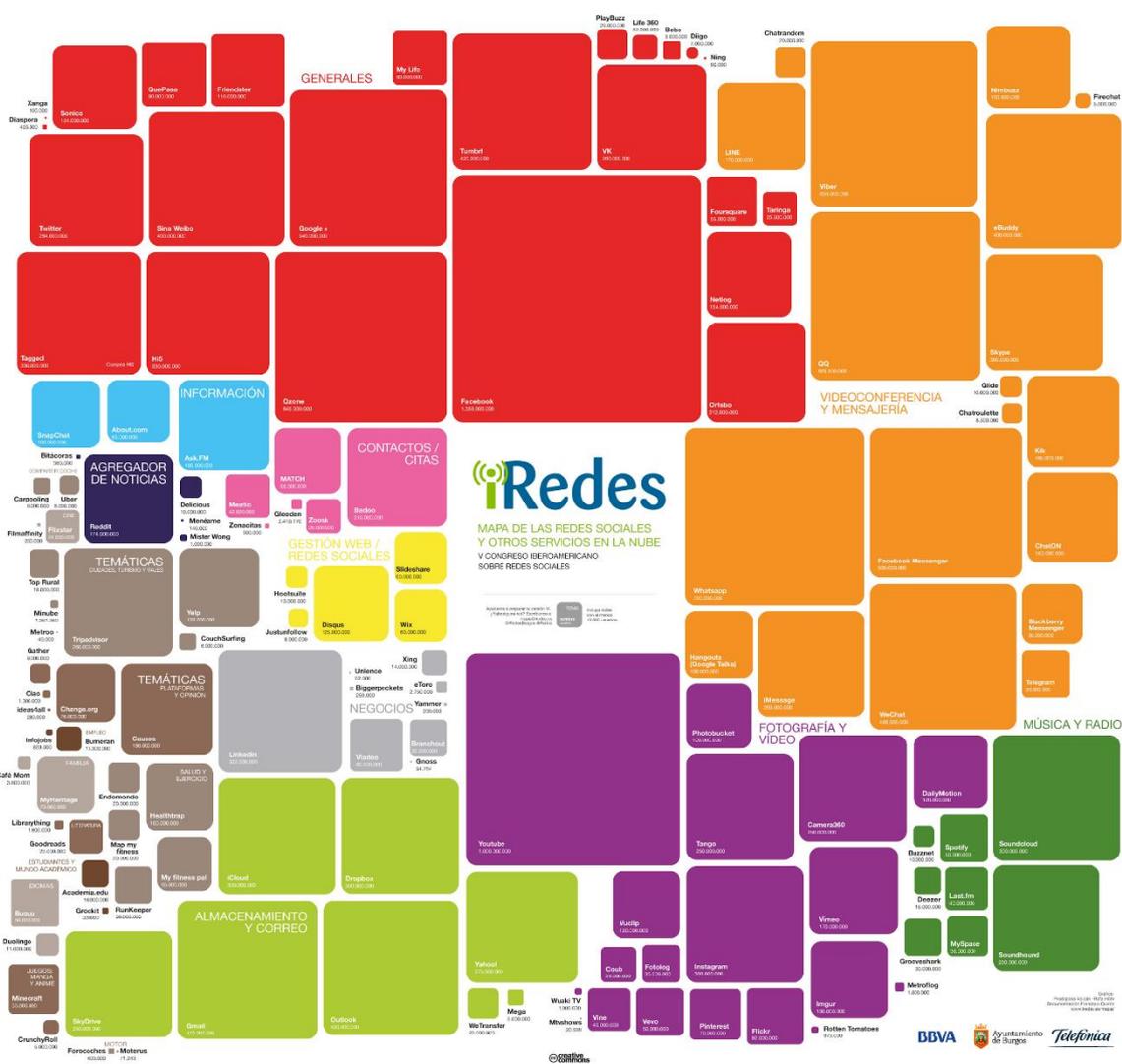


FIGURA 1 MAPA DE REDES SOCIALES (TOMADA DE IRED, 2019)

Planteamiento del problema de investigación

La comunicación cara a cara como acto para establecer, afirmar y mantener el vínculo con el otro es la forma de interacción ideal, pero se hace cada vez más difícil porque las personas usan medios alternativos para contactarse en la vida diaria (Turnbull, 2010 citado en Venter, 2017). Las diferencias en la forma de relacionamiento entre los sujetos, es decir, la socialización, son más evidentes y profundas con la llegada de las nuevas generaciones. Las personas nacidas a partir de los años 80 hasta la actualidad (2019) se caracterizan, entre otras cosas, por hacer uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC's), para interactuar con su entorno social; Prensky (2001) acuñó el término "nativos digitales", para indicar que estas generaciones son "hablantes nativos del lenguaje digital de los ordenadores, los videojuegos e internet."

Las nuevas formas de socialización y Comunicación Mediadas por Computadora (CMC) y las "redes sociales" son opciones versátiles y prácticas para aquellas personas que deseen mantenerse en contacto y permanecer informadas. La aparición, en 1997, de SixDegrees (primera red social de la historia) estableció las bases para la creación de plataformas virtuales, variadas aplicaciones y otras opciones de comunicación en línea (Boyd, D. M, Ellison, N. B, 2007).

Desde entonces, la utilización de herramientas tecnológicas ha cobrado un protagonismo sin precedentes en el contexto vital de los individuos. El informe DIGITAL IN 2019 realizado por el portal web WE ARE SOCIAL, evidencia que el crecimiento digital global no muestra signos de desaceleración, ya que un millón de personas nuevas en todo el mundo se conectan cada día. Los datos revelan además que el 45% de la población mundial es ahora usuaria de redes sociales: el equivalente a 3.500 millones de personas. Asimismo, estudios realizados para analizar el acceso a internet en los distintos países han reflejado que

Iberoamérica tiene altos índices de ingreso a Facebook, Twitter e Instagram (Alnavío, 2018).

En Colombia, por ejemplo, el Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (2010) desarrolló el programa Vive Digital en busca de un salto tecnológico mediante la masificación de Internet y el desarrollo del ecosistema digital nacional, argumentando que las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) han dejado de ser una curiosidad tecnológica exclusiva de unos pocos para convertirse en un instrumento esencial del desarrollo de los países. Esta iniciativa obedece a lo establecido en la Cumbre sobre la Sociedad de la Información en Ginebra: “las TIC son herramientas para llegar a los objetivos de desarrollo del milenio” (Anan, 2003 citada en Puerta, Carbonell, 2013).

Con la llegada de la era digital, aparecieron también problemáticas debido al uso desmedido de los dispositivos con posibilidad de conexión a internet; las personas (no solo profesionales en psicología) han empezado a preocuparse por la cantidad de tiempo que dedican a las pantallas, ya sea revisando emails, en redes sociales, en chats etc. Debido a esta novedad, en junio del 2013 Kevin Holesh lanzó al mercado – paradójicamente - una APP denominada MOMENT con el lema “Less phone. More real life”, con el objetivo de medir la cantidad de tiempo que un individuo usa sus dispositivos móviles.

Este suceso ha sido tema de investigación y debate desde que Goldberg (1995) comenzó a interesarse por los cambios que surgieron en las formas habituales de socialización de las personas, sustituyendo el contacto personal (cara acara) por el establecimiento de relaciones interpersonales a través de los dispositivos conectados a internet. Desde entonces, se han desarrollado variedad de investigaciones para determinar qué consecuencias a nivel social e individual pueden acarrear estas maneras de interacción emergentes amparadas en las TICS y su uso desmedido; con anterioridad, dichas consecuencias han sido determinadas como adicción a Internet (Young (1998), uso

compulsivo de Internet (Greenfield, 1999) uso patológico de Internet –Pathological Internet Use (PIU)– (Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Davis, 2001), dependencia a Internet (Davis, Flett & Besser, 2002), trastornos de conducta (Fernández, 2013), adicción a las redes sociales específicamente, uso problemático de Internet (Puerta, Carbonel, 2103), (Echeburrúa, 2013) - (Escorra y Salas 2014) y adicciones psicológicas (Salas, 2014). Profesionales como el Dr. Néstor Fernández Sánchez (2013) y el Dr. José A. García del Castillo (2017) abordaron el tema como una manifestación de las adicciones comportamentales o conductuales.

Aunque la problemática ha sido teorizada como adicción a internet y /o a las redes sociales (Young 1998) - (Escorra y Salas 2014), aún no se ha logrado un reconocimiento consensuado por la comunidad científica de la salud mental que las avale como entidades clínicas. No obstante, es preciso profundizar en la temática partiendo de la información existente, en aras de visibilizar qué aportes se realizaron al respecto y quiénes son sus principales exponentes.

Pregunta de investigación:

¿Qué investigadores abordan los factores que generan dependencia de las redes sociales (en adolescentes y jóvenes iberoamericanos entre los 12 y 26 años de edad) durante las últimas dos décadas y cuáles son las diferencias y convergencias entre sus principales aportes?

Justificación

La presente investigación tiene como propósito realizar un balance documental de las dos últimas décadas sobre los factores que causan dependencia de las redes sociales (a través de internet), en adolescentes y jóvenes iberoamericanos entre los 12 y 26 años de edad, con el interés de conocer la información existente, las diferencias y convergencias de los aportes que han realizado los investigadores acerca del tema. A través de la revisión detallada de los trabajos de investigación, se podrá comprender qué factores originan la emergencia de los fenómenos de dependencia alrededor de las redes sociales 2.0 y 3.0, ya que el auge de las redes sociales virtuales trajo consigo, no sólo la versatilidad y practicidad en la intercomunicación mundial, sino también una serie de problemáticas a considerar e intervenir.

Internet aparece alrededor del año 1969, con el proyecto ARPANET, luego llegan las redes sociales con sixdegrees.com en 1997, red en la cual sus usuarios, inicialmente, podían crear un perfil y tener amigos, ya en 1998 fue posible navegar a través de ella. A partir de esta fecha, la curva de crecimiento de las redes sociales y consecuentemente de sus usuarios ha sido exponencial. Facebook es un ejemplo: inició en 2004, con uso restringido hasta 2006, solo personas que tuvieran cuentas de correo electrónico asignadas por Universidades de estados unidos podían acceder. Desde el año 2008 el incremento de sus usuarias aumenta a razón de 600.000 personas por día (Celaya, 2008), alcanzando en la actualidad la cifra de 600.000.000 de usuarios (iRed, 2019).

Regularmente es aceptado que las redes sociales virtuales posibilitan el mantenimiento de las conexiones interpersonales y motivan la generación de nuevos nexos, pero el uso excesivo puede desencadenar dificultades personales como son: una reducción de las prácticas al aire libre, descuido o abandono de actividades cotidianas. En los jóvenes se

evidencia una disminución en el rendimiento académico, relaciones conflictivas con su familia y grupo de pares, problemas de comportamiento provocado por la falta de descanso en horas de la noche dado que suelen navegar en internet por largos periodos perturbando así sus hábitos de sueño. (Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, 2010; Mejías y Rodríguez, 2014; Llorca, Teresa, Cabrejas, Bueno y Llorca, 2011; Szczegieliak, Palka y Krysta, 2013 citado en Pérez, Fernández & López, 2014).

La información extraída de los estudios aquí relacionados, ha despertado la preocupación tanto de la comunidad científica como de la académica, donde se refieren a las consecuencias de esta actividad en términos de uso problemático o desadaptativo de Internet, principalmente en relación a los jóvenes y adolescentes, quienes por sus rasgos evolutivos en esta particular etapa de su desarrollo son considerados vulnerables, dada su necesidad de buscar nuevas experiencias, la falta de control inhibitorio, la búsqueda constante de nuevos estímulos, de su identidad, su personalidad en desarrollo, la necesidad de aprobación e inserción en grupos de iguales y por ende sociales etc. (Artemis, et al., 2012; Bonds y Raacke, 2010; Echeburúa y Corral, 2010, Echeburúa, 2012; INE, 2013; Llorca, Teresa, Cabrejas, Bueno y Llorca, 2011; Szczegieliak, Palka y Krysta, 2013 citado en Pérez, Fernandez & López, 2014).

Por tal razón, es importante realizar la revisión de la información preexistente sobre este tema en aras de evidenciar las convergencias y divergencias de las diversas propuestas teóricas y que, a partir de allí, puedan originarse nuevas líneas de investigación.

Dependencia de las redes sociales a través del internet: revisión documental

El concepto de dependencia

La palabra dependencia etimológicamente, se compone de raíces latinas y su significado es: “cualidad del que está abajo de un poder mayor”, sin embargo, su uso es diverso. En contextos como el económico, político y social el término (dependencia) es empleado como sinónimo de minusvalía (discapacidad- necesidad) y/o subordinación (para describir las relaciones de poder que se entretajan socialmente).

En el campo de la medicina (específicamente en la psiquiatría) y en la psicología, la noción de “dependencia” fue adoptada en el año 1964 luego de que ésta fuera introducida al contexto por el comité de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), quienes pretendían sustituir los conceptos “adicción” y “habituación” (World Health Organization, 1994). De este modo, el término dependencia adquirió una connotación nosológica relacionándolo directamente con el estudio de los pronósticos de trastornos y con las consecuencias que se desencadenan a nivel físico y mental a causa del abuso de sustancias químicas (drogas legales o ilegales).

En los contextos referidos anteriormente (médico y psicológico), la palabra dependencia también es utilizada para nombrar tanto los patrones crónicos de demandas afectivas frustradas (dependencia emocional) específicamente, como todo el conjunto de factores o características de los trastornos de personalidad dependiente cuyas manifestaciones son: La excesiva dependencia de otras personas para tomar decisiones más o menos importantes de su vida, gran temor al abandono, sentimientos de impotencia e incompetencia, aceptación pasiva de los deseos de los demás e incapacidad para afrontar las demandas de la vida cotidiana, (la ausencia de iniciativa puede estar presente en la esfera emocional o intelectual); tendencia a delegar la responsabilidad en otros, etc. (World Health Organization,

2000). Asimismo, tal y como lo refiere Castelló, J. (2000), dicho concepto alude a otros que le son afines (que puede variar tangencialmente de un individuo a otro) como lo son, apego ansioso (ansiedad por separación) sociotropía, personalidad autodestructiva (masoquista), codependencia o adicción amorosa, etc.

Con relación a lo anterior, la World Health Organization (1994) define la dependencia en un sentido muy general, como el estado de necesitar o depender de algo o de alguien, ya sea como apoyo para funcionar o para sobrevivir” y argumentan, además, que el abordaje de su significación, en relación al consumo de drogas psicoactivas, hace referencia a la necesidad que tiene una persona de consumir dosis repetidas de una determinada sustancia para obtener sensación de bienestar.

La definición de “dependencia” abordada desde un marco global es equiparada con cierta frecuencia con “necesidad,” sin embargo, la conceptualización que expone el DSM-III-R (1987), específicamente en el plano de las adicciones químicas, la explica en términos de pérdida de control sobre el consumo de una sustancia psicoactiva entendiendo ésta como el grupo de síntomas cognitivos, fisiológicos y del comportamiento que indican que una persona presenta un deterioro del control sobre el consumo de la droga (estimulante, depresora, alucinógena), ya que es consumida por el sujeto continuamente a pesar de las consecuencias adversas. Asimismo, La Organización Panamericana de la Salud (2005) refiere que la dependencia de una sustancia o síndrome de dependencia, es el término técnico empleado para el concepto de “adicción”, manifestando además que la característica base o del concepto es la pérdida del control y de voluntad que tiene una persona en relación al uso de una droga, ya que es el consumo movilizado por las ansias incontrolables lo que denota que “la dependencia sufrida por el usuario es la causa del uso ulterior.” Del mismo modo, en el CIE-10 (guía de bolsillo) elaborado por la World Health Organization. (2000) el término se

refiere a cualquiera de los componentes del denominado síndrome (F10.2) (signos + síntomas) puesto que dice que:

El síndrome de dependencia se desarrolla tras el consumo reiterado de una sustancia que, típicamente, incluye deseo intenso de consumir la droga; dificultades para controlar el consumo; persistencia en el consumo a pesar de las consecuencias dañinas; mayor prioridad dada al consumo que a otras actividades y obligaciones; aumento de la tolerancia y, en ocasiones, un cuadro de abstinencia física. El síndrome de dependencia puede presentarse para una sustancia psicoactiva específica (por ejemplo, tabaco, alcohol o diazepam), para una clase de sustancia (por ejemplo, opiáceos) o para un amplio rango de sustancias psicoactivas farmacológicamente diferentes (p.61).

Además, refiere que para su diagnóstico deben haberse presentado simultáneamente tres o más de las siguientes manifestaciones (criterios) durante al menos un mes o, si persisten durante períodos inferiores a un mes, debe haberse presentado repetidas veces y simultáneamente en un período de 12 meses:

- Un deseo intenso o sensación de compulsión a consumir la sustancia.
- Disminución de la capacidad para controlar el consumo en lo referente al inicio, término o cantidades consumidas, como se prueba por: consumo frecuente de cantidades mayores o durante más tiempo del que se pretende, o deseo persistente o esfuerzos sin éxito de reducir o controlar el consumo.
- Un cuadro fisiológico de abstinencia (...) cuando se reduce o cesa el consumo de la sustancia, como se prueba por el síndrome de abstinencia característico de la sustancia, o por el consumo de la misma (o alguna

parecida) con la intención de aliviar o evitar los síntomas de abstinencia.

- Pruebas de tolerancia a los efectos de la sustancia tales como necesidad de aumentar significativamente la cantidad de la sustancia para conseguir intoxicarse o el efecto deseado o marcada disminución del efecto tras el consumo continuado de la misma cantidad de sustancia.
- Preocupación por el consumo de la sustancia, que se manifiesta por el abandono o reducción de importantes alternativas placenteras o de interés a causa de su consumo; o por el empleo de mucho tiempo en actividades necesarias para obtener, consumir o recuperarse de los efectos sus efectos.
- Consumo persistente de la sustancia, a pesar de las pruebas claras de sus consecuencias perjudiciales, que se evidencia por el consumo continuado cuando el individuo tiene en realidad conocimiento (o puede suponerse que lo tiene), de la naturaleza y amplitud del daño (World Health Organization. (2000. p. 8).

Cabe anotar, además, que algunos de los criterios anteriormente referenciados son medibles en términos biológicos (abstinencia y tolerancia). Sin embargo, “hay otros que incluyen elementos sobre la cognición, que son menos accesibles para la medición biológica, aunque cada vez son más mensurables por medio de técnicas perfeccionadas de imagenología” (World Health Organization, 2005. p. 9) y habrá cuáles requieren ser valorados dentro del contexto y expectativas culturales (componente etnográfico).

Con base en las definiciones aportadas, podría decirse que el nivel de control en relación al consumo es lo que diferencia a una persona dependiente de una que no lo es, puesto que, a diferencia del primero, el individuo no dependiente puede suspender el

consumo ante las consecuencias desfavorables derivadas del uso de determinada sustancia. No obstante, debido a la falta de consenso discursivo en los distintos ámbitos (no académicos y académicos) y dado el uso indiferenciado de la terminología (adicción y dependencia en este caso), es precoz hacer tal aseveración.

Respecto a las discrepancias (falta de un lenguaje consensuado), la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), (2014) en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5. 5ª hace la siguiente salvedad:

"Dependencia" se ha confundido con el término "adicción" cuando, de hecho, la tolerancia y la abstinencia que definen la dependencia son respuestas muy normales a las medicaciones que afectan al sistema nervioso central y no indican necesariamente la presencia de una adicción, ya que la adicción incluye además de lo dicho la cronicidad del deseo de consumir (p.47).

Así mismo Pérez & Martín (2007) aportan una definición que permite dilucidar con mayor claridad el uso de la terminología (compulsión, dependencia, adicción). En tanto que:

La Compulsión se refiere a la conducta motivada por un intento de evitar un estado interno desagradable. La Dependencia se refiere a la conducta motivada por un intento de lograr un estado interno agradable a través de la gratificación de las necesidades.

El Comportamiento Adictivo se distingue por la capacidad para producir efectos agradables y por proveer un modo para evitar los estados internos dolorosos. Así, la Adicción implica una síntesis de la compulsión y la dependencia, y es el único término que puede caracterizar adecuadamente un modelo de comportamiento, por

ejemplo sexual, que incluye la gratificación y el escape del malestar interno (p.15).

Con base en los argumentos anteriores se arguye que, aunque los términos dependencia y adicción están estrechamente relacionados, el uso de ambos entendidos como sinónimos, es incorrecto. Posteriormente, se definen con mayor amplitud los conceptos dependencia y adicción, de acuerdo a las perspectivas de expertos en el tema.

Según Montorio (2007) en su artículo de investigación Intervenciones psicológicas en la prevención y atención a la dependencia, con frecuencia la dependencia se relaciona con un fenómeno que refleja la pérdida de autonomía personal cuya principal consecuencia es la necesidad de apoyo para que la persona pueda ajustarse e interactuar con su entorno. Así, la dependencia suele ser entendida como un fenómeno unidimensional, es decir, un declive, en términos físicos, susceptible de ocurrir en mayor o menor medida.

Los estudios epidemiológicos emplean la definición puramente pragmática de dependencia intentando cuantificar su alcance, otorgando significado de sinónimos a “dependencia” e “incapacidad funcional en relación a las actividades de la vida diaria”. Esta interpretación de la dependencia suele asumirse naturalmente, dado que, con el paso de los años (por ejemplo) se ocasiona un desgaste físico tal que las personas precisan de ayuda para desarrollar con normalidad sus hábitos de vida. Algo menos intuitivo y socialmente aceptado es cómo determinados aspectos psicológicos y el entorno cultural o social de las personas puede estimular la aparición de la dependencia.

Desde otro ángulo, es preferible pensar en la dependencia como un fenómeno de naturaleza compleja o multifactorial, en el que participan variables biológicas, psicológicas y sociales. La dependencia está representada en variedad de dimensiones, registrada en la literatura tal como: “dependencia mental, física, económica, social, emocional, cognitiva,

imaginaria, neurótica, funcional, etc.”

De la misma manera, la dependencia se analiza según las siguientes dimensiones: interpersonal, personal, conductual y situacional. En conclusión, según Horgas, Wahl y Baltes, (1996) citado en Montorio (2007) “los distintos enfoques generalmente se centran en aspectos específicos de la dependencia y raramente la consideran en toda su complejidad” (p.46)

El estudio de la dependencia posibilita variados niveles de análisis en mayor o menor grado de generalidad. Pero, también es posible considerar un micronivel de análisis de la misma, este es el que se genera de persona a persona, nivel que permite caracterizar la conducta dependiente del sujeto que interactúa con su ambiente sociocultural inmediato.

Dice Montorio (2007) que este nivel de análisis define la dependencia en función de tres factores; las particularidades de los sujetos, el entorno sociocultural en el que se desarrolla la conducta de la dependencia y la interrelación entre estos dos factores; en otras palabras, este nivel de análisis posibilita la caracterización de la profundidad y el tipo de la dependencia que es socialmente inducida. Dicho nivel de indagación ha sido el menos considerado y, por ende, no se han producido suficientes propuestas intervención con éste como base. Solo el micronivel tiene la potestad de evidenciar el dominio de las variables no biológicas sobre la dependencia y, permite la ejecución de las intervenciones más adecuadas en caso de promoción, prevención y mitigación de la dependencia.

La idea de abordar la dependencia como un constructo multicausal es integrar los factores biológicos, psicológicos y sociales como antecedentes que ocasionan una reacción, activa o pasiva, en la dependencia.

Dependencia de sustancias

Según Anaya (2004), dependencia, también denominada drogadicción o drogodependencia, es un patrón desadaptativo de consumo de la sustancia que conduce un deterioro o malestar clínicamente significativos, expresado por aspectos como:

1) Tolerancia: definida por una necesidad de consumo en mayor cantidad de la sustancia , a fin de conseguir el efecto deseado, dado que éste disminuye con el consumo continuado de las mismas cantidades; y 2) Abstinencia: se caracteriza por los signos y síntomas desencadenados por la abstinencia del consumo, por ejemplo los causados por la suspensión abrupta del consumo de alcohol que son entre otros: anorexia, ansiedad, temblores, confusión, diaforesis, dolores de cabeza, insomnio, irritabilidad, taquicardias, convulsiones, alucinaciones etc. Este proceso puede aliviarse mediante fármacos (p.27).

Las actividades sociales, laborales o recreativas se ven afectadas de manera importante porque se emplea mucho tiempo en actividades relacionadas con la obtención de la droga, en su consumo y en la recuperación de los efectos causados; a pesar de poseer conciencia sobre de los daños físicos y psicológicos a los que se está expuesto.

La Organización Mundial Para la Salud (World Health Organization, 1994) advierte que, por regla general, el término dependencia puede utilizarse en referencia a toda la gama de sustancias psicoactivas (farmacodependencia, drogodependencia, dependencia de sustancias químicas y dependencia del consumo de sustancias) o para referirse a una droga o a una clase de drogas concreta (p. ej., dependencia del alcohol, dependencia de opiáceos).

Pese a que en la CIE-10 (ICD-10) se describe la dependencia:

De manera que puede aplicarse a todas las clases de drogas, existen diferencias en los síntomas de dependencia característicos de cada sustancia concreta. Si no se especifica, la dependencia se refiere tanto a los elementos físicos como a los psicológicos. La dependencia psicológica o psíquica se aplica al deterioro del control sobre la bebida o sobre el consumo de la sustancia (ansia “craving”, compulsión), mientras que la dependencia fisiológica o física se refiere a la tolerancia y los síntomas de abstinencia (p.29).

Dependencia Física

Garrido & Matute (2013) en el libro Cerebro y drogas definen la dependencia física (derivada del consumo de sustancias psicoactivas) como “un estado adaptativo que se manifiesta por la presencia de perturbaciones físicas cuando la administración de la droga es suspendida (síndrome de abstinencia). Además, advierten que en estas condiciones se presenta tolerancia, la cual se expresa como la necesidad de suministrar dosis de la sustancia cada vez más altas para alcanzar el efecto deseado o bien sensibilización, que es el fenómeno contrario, ya que se presenta cuando una dosis menor desencadena el mismo efecto.

Dependencia cruzada (cross-dependence)

Término farmacológico que se utiliza para indicar la capacidad de una sustancia (o grupo de sustancias) para suprimir las manifestaciones de la abstinencia de otra sustancia o de otro grupo, manteniendo así el estado de dependencia física. Obsérvese que el término “dependencia” se utiliza aquí normalmente en el sentido psicofarmacológico más estricto que se asocia a la supresión de los síntomas de abstinencia. Una de las consecuencias del fenómeno de dependencia cruzada es que hay más probabilidades de que aparezca

dependencia de una sustancia si la persona es ya dependiente de otra sustancia relacionada. Por ejemplo, es más fácil que aparezca dependencia de un benzodiazepina en personas que ya son dependientes de otro medicamento de este tipo o de otras sustancias con efectos sedantes, como el alcohol o los barbitúricos.

Dependencia psicológica

En Garrido & Matute (2013) se define la dependencia psicológica o conductual como “un estado específico e independiente de la adicción física, en el cual la droga produce sentimiento de satisfacción y necesidad psicológica que requiere de la administración periódica o continua de la droga para producir placer o evitar el displacer”. La dependencia psicológica se ha vinculado casi siempre con las propiedades reforzadoras de las sustancias sobre la conducta, al margen de su efecto sobre las capacidades cognitivas. En la actualidad se considera que la conducta adictiva se relaciona tanto con las características físicas y psicológicas como también con las cognitivas (p. 32).

Dependencia emocional

Sin pretensión de exhaustividad, expondremos aquí algunas de las definiciones que se acercan al concepto de dependencia desde una de sus variables. La dependencia emocional desde una mirada clínico-epidemiológica se ha estudiado, directa o indirectamente, enmarcada (como síntoma) en el estudio de diversos trastornos. Sin embargo, existen autores que la han abordado como una categoría diagnóstica en sí misma. Anaya (2004) por ejemplo, define dependencia emocional como “un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas, argumentando, además, que esta búsqueda está destinada al fracaso o, en el mejor de los casos, al logro de un equilibrio precario” (p. 67).

Partiendo de la categoría denominada trastornos adictivos no relacionados con sustancias, expuesta en el DSM-5 (APA, 2013) y con base en la evidencia existente en torno a las llamadas adicciones comportamentales, Villa y Sirvent (2009) citados en Santamaría Merino, Montero, Cano, Fernández, Cubero & Bueso (2015), definen la dependencia emocional como un comportamiento adictivo a las relaciones interpersonales, basada en un rol asimétrico y en una actitud dependiente que se evidencia cuando las personas se relacionan con el sujeto del que depende (p.37).

Blasco & DEL CONCEPTO (2005) por su parte limitan la conceptualización del constructo al plano de lo romántico (relaciones amorosas), en tanto refieren que “La dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”, asegurando además que dicha emoción se caracteriza principalmente por generar en el sujeto comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos relacionados con la pareja, sentimientos intensos de miedo al abandono, etc. En resumen, es “la necesidad afectiva extrema de una persona hacia su pareja.” No obstante, considerando que “necesidad”, “afectivo” y “extremo” son conceptos ambiguos sujetos a la interpretación que les refiera el contexto en el cual se evalúan, el autor explica que:

“Necesidad” denota el componente de dependencia propio de este problema. En las relaciones de pareja (...) y dentro de una escala imaginaria cuyo valor medio sería el “deseo”, el “amor” o cualquier otro sentimiento positivo que indique voluntad de tener una relación próxima con otra persona, el concepto “necesidad” estaría un paso por encima del valor medio de dicha escala. El término “extrema”, que en nuestra definición califica a la “necesidad”, sólo enfatiza la intensidad de este sentimiento tremendo de

anhelo del otro. Cuando nos referimos a “dependencia “o a “necesidad extrema”, estamos exagerando aquello que es propio de las relaciones de pareja: los sentimientos positivos de querer estar con el otro, de contar con su apoyo, de sabernos queridos y valorados. La diferencia entre el amor normal, que de por sí implica un cierto componente de necesidad y la dependencia es meramente cuantitativa, es la distancia que hay entre querer y necesitar (Blasco & DEL CONCEPTO, 2005, p.13).

En cuanto al componente “afectivo” referenciado en la definición, los autores lo explican de la siguiente manera:

El término “afectiva”, nos informaba del tipo concreto de necesidad interpersonal. (...) Es usual entender la dependencia hacia otra persona como centrada en aspectos diferentes a los puramente emocionales; en concreto, en los económicos o en otros que partan de la base de un desvalimiento desamparo o abandono del individuo, de una necesidad práctica o de supervivencia personal. Sería más que una dependencia romántica otra de tipo utilitarista, de necesitar al otro por puro interés. Qué duda cabe que la dependencia económica constituiría el estereotipo de estos intereses, pero existen otros más propios de personas que se caracterizan por su indefensión, por haber estado desde siempre consentidos y sobreprotegidos, por una escasa o nula capacidad de decisión y de iniciativa, que presentan un intenso temor al abandono al considerarse “solos ante el peligro.” (...) La dependencia emocional es un deseo irresistible del otro de carácter puramente afectivo, sin explicaciones de otro tipo que pudieran justificar dicho deseo (Blasco & DEL CONCEPTO, 2005, p. 14).

Mecanismos cerebrales de la dependencia

World Health Organization (1994), la dependencia de sustancias crea un trastorno que modifica el sistema motivacional y de recompensa que hacen parte del sistema nervioso central (SNC). Dado que este último coordina o administra los comportamientos, conductas, pensamientos, ideas, etc., los trastornos a nivel cerebral pueden desencadenar dificultades comportamentales y/o conductuales importantes.

La conducta y el comportamiento son patrones que posibilitan el reconocimiento de una eventual disfuncionalidad cerebral causada por una enfermedad neurodegenerativa o por un trauma provocado por un accidente, ello puede conducir al desarrollo de una dependencia, con la conducta como indicador principal y directamente ligada a los efectos que produce el consumo de una determinada sustancia en el SNC.

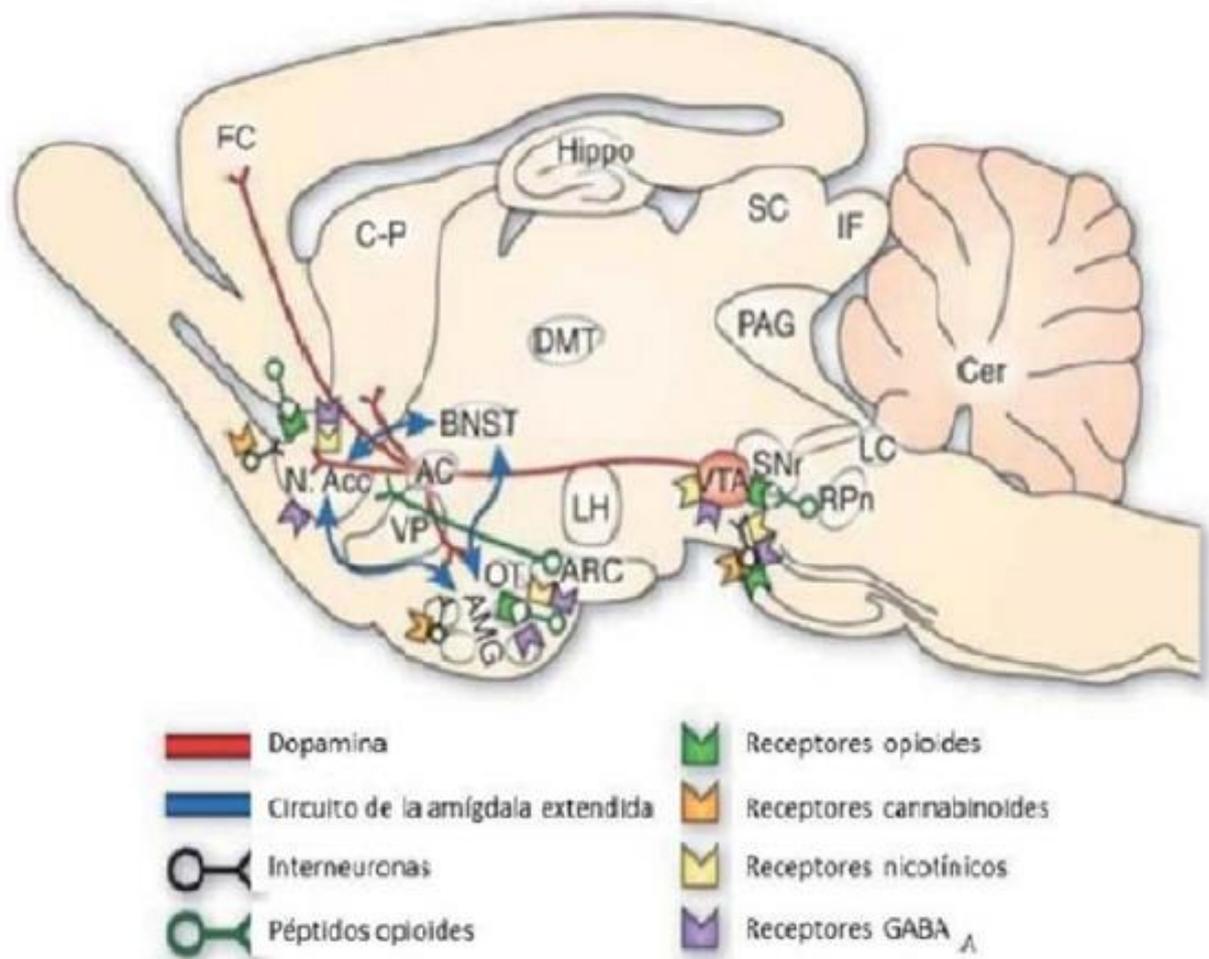


FIGURA 2 MECANISMOS CEREBRALES DE LA DEPENDENCIA. TOMADO DE WORLD HEALTH ORGANIZATION (1994)

Gracias al progreso de las neurociencias, es posible asegurar que la dependencia es un desorden cerebral, como otras enfermedades neurológicas o psiquiátricas tales como el Alzheimer. En el desarrollo de técnicas que proveen las nuevas tecnologías, posibilitadas por la investigación, se han descubierto diversas formas para visualizar y medir las modificaciones que se desencadenan en las funciones cerebrales a niveles moleculares, de transformaciones o readaptaciones celulares y los cambios en los procesos cognitivos (funciones ejecutivas) que ocurren con el uso de sustancias, a corto y largo plazo.

En los debates centrados en la biología, el término dependencia suele emplearse únicamente en referencia a la dependencia física. Las expresiones dependencia o dependencia física se utilizan también en psicofarmacología en sentido aún más estricto para designar exclusivamente la aparición de síntomas de abstinencia al suspender el consumo de la sustancia. En este sentido restringido, la dependencia cruzada se considera complementaria de la tolerancia cruzada y ambas expresiones se refieren exclusivamente a los síntomas físicos (neuroadaptación).

Adicción

Para Echeburúa y Corral, (1994) La adicción es una afición patológica que genera dependencia y coarta la libertad del ser humano al restringir su campo de conciencia y sus intereses. Existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectando todas sus esferas a nivel familiar, escolar, social o de salud.

Dentro de las teorías más aceptadas, propuestas por Marks (1990); Potenza (2006); Treuer, Fabián y Füredi (2001) la principal característica de una adicción es “la de provocar la pérdida de control que lleva a la dependencia.” Las conductas adictivas son mantenidas por reforzadores positivos -el aspecto placentero de la conducta en sí- inicialmente y luego pasan a ser controladas por reforzadores negativos -el alivio de la tensión emocional, en particular-.

Es decir, una persona puede usar el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; una persona adicta, lo hace buscando el alivio del malestar emocional que puede deberse a factores como el aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, etc.

En el caso del medio ambiente, uno de los factores que influyen en el desarrollo de una adicción (de sustancias sobretodo) es el de pertenecer a un entorno en el que

habitualmente se consuman drogas.

Otro acercamiento al término adicción desde Anaya (2004), es la tendencia imperiosa de la persona que pierde su capacidad de dominio, al uso de objetos (por ejemplo, computador) o a la repetición de actividades (por ejemplo, juego compulsivo), hasta el punto de dañarse a sí misma o a la sociedad.

Cualquier comportamiento que cumpla los siguientes seis criterios será definido Operacionalmente, según Fernández (2013 p. 524), como adicción:

Saliencia: cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.

Modificación del humor: experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.

Tolerancia: proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los efectos anteriores.

Síndrome de abstinencia: estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.

Conflicto: se refiere a las diferencias que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (interpersonal), con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o en los individuos (intrapsíquico) que están involucrados con la actividad particular.

Recaída: tendencia a volver a los patrones tempranos de la actividad que se

repiten, restaurando los patrones más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control.

Adicción sin sustancias

Según Fernández-Montalvo & López-Goñi (2010):

Cualquier actividad normal percibida como placentera es susceptible de convertirse en una conducta adictiva. Lo que define a esta última es que la persona pierde el control al desarrollar una actividad determinada y continúa con ella a pesar de las consecuencias adversas, así que adquiere una dependencia cada vez mayor de esa conducta. De este modo, el comportamiento está desencadenado por un sentimiento que puede ir desde un deseo moderado hasta una obsesión intensa y es capaz de generar síndrome de abstinencia si se deja de practicarlo. Por ello, el sujeto, desestabilizado por el objeto de su adicción, llega a perder interés por otro tipo de conductas que anteriormente le resultaban satisfactorias (p.1).

Una adicción sin droga es toda aquella conducta repetitiva que resulta placentera, al menos en las primeras fases, y que genera una pérdida de control en el sujeto (más por el tipo de relación establecida por el sujeto con la conducta que por la conducta en sí misma), con una interferencia grave en su vida cotidiana, familiar, laboral y social (Faiburn, 1999).

No obstante, las adicciones psicológicas o comportamentales se diferencian en algunos aspectos de las adicciones químicas. Desde una perspectiva psicopatológica, las adicciones químicas múltiples al tabaco, al alcohol, a los ansiolíticos, a la cocaína, etc., es decir, las politoxicomanías, son relativamente habituales. No es frecuente, por el contrario, encontrarse con pacientes aquejados de adicciones psicológicas múltiples, como, por

ejemplo, juego patológico, hipersexualidad y laborodependencia.

Lo que sí es más habitual es la combinación de una adicción psicológica con otra u otras químicas. Así, por ejemplo, el juego patológico se asocia principalmente con el tabaquismo y el consumo abusivo de alcohol; la adicción al trabajo, por poner otro ejemplo, aparece íntimamente ligada con el abuso de drogas dirigidas a neutralizar el agotamiento ocupacional (cocaína y estimulantes) (Fernández-Montalvo, & López-Goñi, 2010).

El aspecto definitorio fundamental de la adicción no es tanto la frecuencia con que se realizan -que es habitualmente alta-, sino la pérdida de control por parte del sujeto y el establecimiento de una relación de dependencia. Estas dos características son fundamentales, por una parte, permiten discriminar la presencia de una adicción sin drogas por la alta frecuencia de un comportamiento determinado y, por otra, impiden caer en el error de psicopatologizar la vida cotidiana.

Adicción comportamental

Para autores como (Holden, 2001), existe una semejanza directa entre la adicción a sustancias y la adicción comportamental como la adicción a las redes sociales, pues aún sin la presencia de la sustancia psicoactiva, la intervención del circuito del refuerzo más la respuesta dopaminérgica del núcleo accumbens e hipocámpica es paralela a la adicción a SPA. (Sustancias psicoactivas) Si se dejan de lado los receptores-diana (definición) de las sustancias, el modelo neurológico posee el potencial de explicar de forma correcta y específica dichas adicciones comportamentales.

(Holden, 2001) sostiene que las SPA “son activadores de circuitos que procesan la motivación sobre la base de expectativas”, éstos revelan cómo reacciona en el sistema en pro de saciar un deseo, necesidad o emoción que ha puesto en conflicto el equilibrio emocional.

Por ejemplo, considerando la homogeneidad de las reacciones a nivel del SNC en cuestión de adicción, un ludópata que juega por su premio, en la vía del sistema de recompensa, no guarda diferencia con la respuesta dopaminérgica que produce el consumo de cocaína. Según esta investigación, la ludopatía genera las mismas modificaciones en las regiones frontales y límbicas del cerebro que se producen con el consumo prolongado de cocaína. En la adicción al sexo, se observa la misma dificultad del control de la impulsividad que pueda presentar cualquier consumidor de SPA; así mismo ocurre con los compradores y comedores compulsivos.

La neurología asocia la adicción a Internet a una notoria disminución de la llamada sustancia blanca en las áreas orbitofrontales y del fascículo fronto-occipital, en proporción al tiempo de su uso o de exposición al mismo. Evidencia, también, una reducción de la materia gris en el córtex prefrontal dorso-lateral, área motora suplementaria y en el córtex orbito-frontal, mostrando que el cerebro sufre alteraciones y modificaciones a nivel estructural ante el uso desadaptativo de internet, en la misma proporción que los provocados por el consumo de drogas (de Sola, Rubio & Rodríguez, 2013).

El panorama de las adicciones analizado desde el modelo de Koob et al (2010):

El estado de emergencia derivado de la disforia - o lado afectivo negativo- se sitúa justo en el tránsito de la impulsividad a la compulsión. Dicho tránsito viene marcado por el cambio del refuerzo positivo al negativo y se relacionaría con mecanismos que afectarían la neuroplasticidad de los circuitos tras una exposición incrementada y repetida a la droga. A nivel epigenético, dicha neuroplasticidad podría dar lugar a cambios genéticos permanentes (Robinson y Nestler, 2012).

Beck, Wright, Newmann & Liese, 2010 citado en De Sola, Rubio & Rodríguez,

(2013) indican que el modelo explicaría por tanto la transición desde un cambio homeostático, resultado de la adaptación del circuito del refuerzo, a un cambio alostático. La alostasis representaría un proceso de mantenimiento del refuerzo mediante una desviación del mismo, no solo por la propia alteración de los circuitos sino por la activación de respuestas hormonales de estrés, como la producción de corticotropina. El fin último es incorporar la conducta de consecución del refuerzo, ya sea droga o premio, al repertorio normalizado de conductas del individuo.

Dichos autores sostienen que en la medida en que el sistema de recompensa continúe demandando una acción cualquiera en aras de la obtención de una gratificación y dado que el cuerpo (específicamente el SNC) está supeditado a este circuito de forma permanente, es posible decir que cualquier conducta es potencialmente adictiva. Según las reacciones propiciadas por dicho sistema, en relación al suministro de dopamina y el metabolismo cerebral cuando hay presencia de drogas, parecen extensibles fácilmente, desde la explicación neurológica hasta las adicciones conductuales; sin embargo, algunos autores como Bergmark, Bergmark y Findahl, (2011) citado en De Sola, Rubio & Rodríguez (2013), son más cautelosos al respecto, arguyendo la necesaria existencia de una diferencia fundamental entre dichos conceptos, centrada en el imprescindible uso de una sustancia psicoactiva, en uno de los casos, para desencadenar la reacción neurológica.

Para Echeburúa et al, (2009), lo que sustenta realmente una adicción conductual o comportamental no es con qué reiteración se recurre a dicha conducta, “sino el tipo de relación que se establece con ella.”

Ciberadicción o adicción a las nuevas tecnologías

Estallo, (2001) propone que la ciberadicción se establece cuando los niños reducen significativamente la interacción con sus pares para pasar tiempo considerable frente a la

pantalla en videojuegos, por ejemplo, los adolescentes dedican mayor tiempo a la revisión de sus dispositivos móviles y pierden contacto cara a cara con sus familias y/o pareja, o se evidencia bajo rendimiento académico por causa, también, del uso frenético de las redes sociales. En dichos casos hay una clara intromisión de carácter negativo en la vida cotidiana del sujeto.

Así como es frecuente en las adicciones a SPA, las personas adictas a una determinada conducta también experimentan síndrome de abstinencia cuando no pueden acceder o ejecutar la conducta, caracterizado por la presencia de un profundo malestar emocional como estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotriz.

Tal y como se presenta en el ambiente de las drogas, es difícil que un adicto se considere así mismo como tal. Generalmente, los factores de alarma son en sí consecuencias negativas del comportamiento compulsivo. Situaciones como el fracaso escolar, trastornos de conducta, mentiras reiteradas, aislamiento social, problemas económicos, presión familiar, hacen que el sujeto tome conciencia de su problema. Con mayor frecuencia son los padres u otros familiares, más que el paciente mismo, quienes consultan por el problema (Echeburúa, 2001; Echeburúa, Amor y Cenea, 1998).

Las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) simplifican y optimizan considerablemente nuestros quehaceres cotidianos. El atractivo de Internet para los jóvenes es su respuesta rápida, las recompensas inmediatas, la interactividad y las múltiples ventanas posibles de acceder y así desarrollar diferentes actividades simultáneamente. El uso es positivo, siempre que no se dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida normal, como estudiar, hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos o relacionarse con la familia. El escenario se torna oscuro cuando el abuso de la tecnología provoca aislamiento, ansiedad, atenta contra la autoestima y hace que el sujeto pierda su capacidad de control.

Además de la adicción, los riesgos más importantes del abuso de las TIC son, el acceso a contenidos inapropiados y el acoso o la pérdida de intimidad. Así, en las redes se puede acceder a contenidos pornográficos o violentos o transmitir mensajes racistas, que inducen a la anorexia, incitadores al suicidio o a la comisión de delitos. También existe el riesgo de crear una identidad falsa, potenciada por un factor de engaño, autoengaño o fantasía. Esto garantiza en un porcentaje más alto que el joven consiga relaciones interpersonales con mayor facilidad y con un mínimo de esfuerzo. Todo ello, facilita la confusión entre lo privado y lo público, asunto que puede favorecer desde el mal uso hasta el robo de información personal por parte de personas desconocidas y fomentar conductas histriónicas y narcisistas, cuando no deformadoras de la realidad (por ejemplo, alardear del número de amigos agregados o número de likes obtenidos) (Huanca, 2016, p.16).

Indicadores de adicción.

Según Young, (1998) citado en Echeburúa & De Corral (2010), las principales señales de alarma que evidencian dependencia a las TIC o a las redes sociales son:

- Privarse de sueño (<5 horas) para estar conectado a la red, a la que dedica unos 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 los hermanos.
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado 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 o jugando a un videojuego (usando internet o inmerso en las redes sociales en línea)
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.

De este modo, comportamientos como conectarse al ordenador en cuanto se llegue a casa, acceder a Internet inmediatamente después de levantarse de la cama y también que sea lo último que se hace antes de dormir, afectar el tiempo que normalmente se dedica a las tareas cotidianas como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia, son señales de un adicto a Internet. Davis (2001) citado en Echeburúa & de Corral (2010), dice que este tipo de adicciones no debe valorarse por la cantidad de tiempo que se emplea en las redes o en internet, sino por el grado de interferencia que causa en la vida cotidiana.

Para determinar con mayor veracidad en qué momento se puede hablar de una adicción a las redes sociales o a internet, se denomina ya instalada cuando hay un uso excesivo relacionado con una notoria pérdida de control, se evidencian síntomas de abstinencia como ansiedad, depresión e irritabilidad ante el impedimento de acceder a la Red cuando emerge la tolerancia, aumento del tiempo de conexión a la red social para obtener la satisfacción de la recompensa y repercusiones negativas en la vida cotidiana. “En estos casos engancharse a una pantalla supone una focalización atencional, reduce la actividad física, impide diversificar el tiempo, un flujo de transrealidad que recuerda la experiencia de las

drogas” (Greenfield, 2009; Griffiths, 2000 citado en Echeburúa y de Corral, 2010).

Redes sociales

Definir el término red social partiendo del significado estricto de la palabra “red” resulta en una definición vaga (falta de rigor), si se limita el protagonismo de sus actores y desestiman las diferentes variables que intervienen máxime cuando lo que se intenta es responder a una situación o dinámica social.

Christakis, Fowler, Diéguez, Vidal, & Schmid (2010) definen las redes sociales como un “superorganismo humano que tiene vida propia; puede crecer y evolucionar. En su seno pueden fluir y moverse todo tipo de cosas.” Sostienen, además, que formar parte de “las redes sociales” afecta tanto a los individuos como a otras personas que mantienen con ellos lazos muy estrechos o muy laxos, perdiéndose así cierto poder sobre las propias elecciones, es decir, hay una pérdida de individualidad.

Para los autores antes mencionados, las redes sociales, independientemente de su nivel de complejidad, poseen dos aspectos fundamentales:

Conexión: hace referencia a quién está conectado con quien. Es decir, cuando un grupo se constituye como red mediante un entramado de vínculos que conecta a sus miembros y las características de estos vínculos son vistas como un todo, tienen la propiedad de proporcionar interpretaciones de la conducta social de los actores implicados en la red (Santos, 1989). Igualmente, Santos, (1989) agrega que numerosos autores como Burt & Minor; Marsden & Lin, Knoke & Kuklinski, entre otros, han contribuido al análisis interno de las estructuras de red, distinguiendo dentro de ella algunas cualidades importantes. La principal apreciación que hay que poner en consideración en una red social es la posición (rol) y por ende la capacidad de acción que ocupa un actor social dentro de la estructura de

red teniendo en cuenta que no todas las posiciones son iguales.

Redes sociales on line

Orihuela (2008) define las redes sociales como: “servicios basados en la web que permiten a sus usuarios relacionarse, compartir información, coordinar acciones y en general, mantenerse en contacto” (p,2).

Cuando se habla de redes sociales se hace fundamentalmente de Facebook, Twitter y Tuent (España). Facebook la más internacionalmente utilizada de las tres aquí mencionadas, presume de tener más 1,300 millones de usuarios activos, que pertenecen a una media de 80 grupos entre comunidades, páginas y eventos (Facebook, 2019); Twitter, en este sentido, y aunque demuestra una relevancia creciente en las comunicaciones, cuenta con 326 millones de cuentas (Página web). No se puede hablar de redes sociales como si fueran todas iguales, puesto que Twitter y Facebook en realidad tienen un comportamiento y funciones notablemente diferentes pero también algunas características comunes: son un medio de comunicación con otras personas; Nicholas Carr lo define como “micromensajes que son lanzados sin pausa alguna y nos ofrecen una capacidad de distracción que es casi adictiva” (Celis, 2011); lo que ha provocado que este tipo de medios cobren un espacio imprescindible en nuestras comunicaciones.

Las redes sociales online logran tal acogida en personas con tan diferentes categorías sociales y culturales ya que cuentan con contenidos que no resultan complicados para sus usuarios y donde lo relevante es la información. Pese a que las redes sociales no existirían sin los dispositivos tecnológicos, lo realmente importante es la información más no el software. La información, constituye el éxito o fracaso de una red social. El que una red social tenga mayor acogida, o sea más empleada que otra, depende de los contactos o amigos, de sus intercambios en la misma y no tanto de la herramienta, es decir de los dispositivos necesarios

para acceder a ella. “Estar en una red social tecnológicamente más desarrollada, pero sin los amigos/contactos no significa nada porque el poder está en este caso en los usuarios, en la información, y no en la red social” (Díaz, 2011 p.8).

Juventud

Según El Ministerio de Salud y Protección Social (Min Salud) (s,f), el ciclo vital puede dividirse en diferentes etapas del desarrollo, aunque no deben tomarse en forma absoluta y recordar que existe tanto diversidad individual como cultural. Ejemplo: in útero y nacimiento, primera infancia (0-5 años), infancia (6 - 11 años), adolescencia (12-18 años), juventud (14 - 26 años), adultez (27 - 59 años) y vejez (60 años y más) (p.2)

Algunos de los procesos propios de los períodos etarios referenciados anteriormente para marcar las transiciones entre las etapas del desarrollo humano, en ocasiones varían, en menor o mayor medida, de un individuo a otro ya que como lo manifiestan Echeburúa Odriozola & Requesens (2012):

En nuestra sociedad, la juventud (y la adolescencia como primera parte de este período evolutivo) se prolonga por razones biológicas y, sobre todo, culturales, tales como la maduración biológica precoz, la prolongación de los estudios, la incorporación más tardía al mercado laboral y, como consecuencia de todo ello, el retraso en la emancipación del hogar (p.36).

Retomando el componente cultural, Margulis (2001) aborda “juventud” como un significativo complejo argumentando que si bien esta es una categoría que a menudo se encuentra vinculada con la edad y por tanto con la biología (estado y las capacidades del cuerpo), la noción de "juventud" sigue siendo compleja y proclive a las ambigüedades y simplificaciones en tanto que su utilización (acogida) en un contexto específico, está

supeditada por las condiciones históricas y sociales y por códigos culturales. Al respecto de lo anterior Margulis, (2001) expone que:

La edad y sexo han sido utilizados históricamente como base de las clasificaciones sociales. Pero, en la sociedad contemporánea la noción de juventud resiste a ser conceptualizada partiendo únicamente de la edad, a ser reducida a mera categoría estadística. De hecho, no hay "juventud" sino juventudes. Se trata de una condición históricamente construida y determinada, cuya caracterización depende de diferentes variables, siendo las más notorias la diferenciación social, el género y la generación (p.42).

En relación a lo anterior el autor agrega que la sociedad actual (siglo XXI) vive una época de auge mass-mediático (conjunto de prácticas, rituales y espacios de intercambio verbal, cultural, social y simbólico) con fuerte peso de la imagen en la comunicación social.

Los modos en que se representan distintos aspectos de la vida social están influidos, en una parte, por la tendencia hacia la espectacularización, por la otra, por las fuerzas del mercado (consumismo). Por este motivo, la concepción de juventud se inscribe con cierta frecuencia en el plano de la estética o se confunde con características como la jovialidad. Los innumerables mensajes transmitidos a través de los diferentes medios (publicidad, prensa escrita, cine, televisión, etc.), hacen eco de ciertas características que obedecen a la deseabilidad social y transmiten un ideal que se instaura en los referentes e imaginarios colectivos; “Es un valor en la vida contemporánea: es prestigioso ser joven” (Margulis, M. 2001).

Por otro lado, el trabajador social Dávila (2004), también refiere que la categoría juventud ha sido concebida como una construcción social, histórica, cultural y relacional, con la intencionalidad de aclarar que el concepto es dinámico y está permanentemente en

evolución/involución.

Mørch, citado en Dávila (2004) Habla de la necesidad de considerar que el concepto juventud se basa en su historia, pues el significado de dicho concepto es una construcción histórica que “responde a condiciones sociales específicas que se dieron con los cambios sociales que produjeron la emergencia del capitalismo, el cual otorgó el denominado espacio simbólico que hiciera posible el surgimiento de la juventud” (p. 90).

En correspondencia a lo anterior, la juventud se reconoce como una categoría etaria (categoría sociodemográfica), una de las etapas de la maduración (áreas sexuales, afectiva, social, intelectual y físico/motora) y según Sandoval (2002) citado en Dávila (2004) como subcultura. En cuanto a categoría etaria, que también aplica para la adolescencia, pueden hacerse algunas precisiones dependiendo de los contextos sociales y propósitos con que se utilice dicha categoría.

Habitualmente, en la franja etaria entre los 12 y 18 años se designa la adolescencia; y la juventud, aproximadamente entre los 15 y 29 años de edad, divididos así: de 15 a 19 años, de 20 a 24 años y de 25 a 29 años. Sin embargo, por determinados contextos y propósitos instrumentales, éste rango de edades se amplía hacia abajo y hacia arriba, pudiendo extenderse máximo desde los 12 a los 35 años, como se precisa en algunas políticas públicas que consideran al sector juvenil.

En los países iberoamericanos se aprecia una diferencia importante en los rangos edad. Por ejemplo, en El Salvador la juventud se contempla entre los 7 y 18 años; en Colombia entre los 12 y 26; en Costa Rica entre los 12 y 35; en México entre los 12 y 29; en Argentina entre los 14 y 30; en Bolivia, Ecuador, Perú y República Dominicana entre los 15 y 24; en Guatemala y Portugal entre los 15 y 25; en Chile, Cuba, España, Panamá y Paraguay entre los 15 y 29; en Nicaragua entre los 18 y 30; y en Honduras la población joven

corresponde a los menores de 25 años (CEPAL y OIJ, 2004, pág. 290- 29; citado en Dávila O, (2004)). En Brasil se contempla entre los 15 y 24 años de edad, de acuerdo al Instituto Ciudadanía, (2004: pág. 8-9) y Camarano et al., (2004, pág. 1), citados en Dávila, (2004).

Como es lógico, por sí sola la categoría etaria no es suficiente para el análisis de la adolescencia y juventud, pero sí necesaria para marcar algunas delimitaciones iniciales y básicas. Ante la situación inherente al concepto juventud, Brito (1996), citado en Dávila, (2004) expone:

Cuando nos enfrentamos al concepto de juventud, éste es abordado desde distintas perspectivas, sin embargo, no se visualiza claramente una construcción teórica que problematice la realidad de los jóvenes e integre con ello un marco de análisis para su comprensión, y que tenga una tendencia hacia una visión más general de la juventud. Esto significa que no se trata de negar la realidad que conforman a los jóvenes, ni tampoco definirlos como sujetos que constituyen una etapa del individuo humano, intermedia entre la niñez y la edad adulta, sino más bien, elaborar un cimiento teórico conceptual que posicione al concepto y que sirva para interpretar los fenómenos juveniles antes de trabajar con el objeto real que son los jóvenes (p.92).

Adolescencia

La adolescencia según lo referencian Echeburúa & Requesens (2012), es la etapa de la vida que se extiende entre la niñez y la vida adulta. Sin embargo, su cronología está bastante definida al comienzo, pero imprecisa al final:

Se trata de una etapa de transición que comienza aproximadamente a los 12 o 13 años (pre adolescencia), coincidiendo con los cambios físicos de la

pubertad, y concluye cuando el menor se ha integrado como tal adulto en la sociedad de los mayores, lo que suele tener lugar hacia los 18/20 años. La adolescencia suele comenzar algo más tempranamente en las chicas que en los chicos e implicar cambios más profundos en el esquema corporal (p.31).

A medida que van ocurriendo los cambios físicos propios de esta etapa del desarrollo, los adolescentes también experimentan cambios a nivel psicológico y por ende muchos de sus comportamientos se modifican parcial o totalmente. Dicha etapa se caracteriza por la tendencia a reafirmar su propia identidad y por la búsqueda de la identificación con su grupo de pares, logrando así la aceptación en un grupo social de referencia.

Como resultado de los procesos de integración de los cambios físicos y psicológicos, “los adolescentes elaboran un nuevo esquema corporal, se abren a la sexualidad y conforman su propia identidad personal”. Este proceso presupone inevitablemente una diferenciación que en ocasiones discrepa del mundo adulto, tanto en lo externo (vestimenta y lenguaje) como en lo interno (pensamiento e ideología) que, más allá de la simple diferenciación, en ocasiones puede generar confrontaciones que son apreciadas desde una óptica externa como manifestaciones de “rebeldía” (Echeburúa & Requesens, 2012).

Además, Orellana, Martín, Laura & Bulls, Flores (2012) agregan que:

La adolescencia es un fenómeno donde el individuo se desarrolla hacia la adquisición de la madurez psicológica a partir de construir su identidad personal. También es un periodo importante por sus propias características evolutivas como la omnipotencia, la tendencia a buscar la causa de sus problemas en el otro, la poca experiencia de vida, la dificultad de reconocer adicciones sutiles y la necesidad de normalizar conductas de riesgo. Todas estas características convierten la adolescencia en un periodo sumamente

susceptible de sufrir conductas adictivas u otros trastornos psicológicos relacionados con el uso de alguna de las aplicaciones de las TIC (p. 13).

Factores de riesgo - predictores

Con base en lo propuesto por la Organización Mundial para la Salud (OMS) los factores de riesgo se pueden definir como aquellos rasgos, características o exposiciones detectables en una persona, una familia, un grupo o una comunidad que “señalan” una mayor probabilidad de tener o de sufrir un daño (aumento de las posibilidades de tener una lesión a la salud física, psicológica o social).

El “riesgo” suele adquirir diversos significados para distintas personas y su connotación tiende a variar de un contexto a otro. Chapter (2002) por ejemplo, refiere que dicho término puede denotar probabilidad, un factor que aumenta la probabilidad de un resultado adverso, una consecuencia, una adversidad o amenaza potencial, etc. y, aunque generalmente el concepto (factor de riesgo) tiene una connotación negativa, no todos los factores que influyen en la adquisición de una enfermedad o traumatismo son perjudiciales.

Se podría decir incluso, que su abordaje es dinámico puesto que la misma gama de factores que se consideraba peligrosa se puede tornar (configurarse) en elementos protectores.

Teniendo en cuenta lo anterior, en el presente trabajo se utilizará el concepto “factor de riesgo” entendido como la probabilidad de que se produzca un resultado adverso (predictor) o como factor que aumenta esa probabilidad.

Objetivo general

Realizar un balance documental sobre los factores que generan dependencia de las redes sociales (a través de internet) en adolescentes y jóvenes iberoamericanos entre los 12 y

26 años de edad durante las últimas dos décadas.

Objetivos específicos:

- Identificar los principales autores que investigan los factores causantes de la dependencia de las redes sociales en los adolescentes y jóvenes iberoamericanos entre 1999 y 2019.

- Analizar las investigaciones que abordan los factores causantes de la dependencia de las redes sociales a este tipo de población en los últimos 20 años.

- Comparar los enfoques acerca de los factores causantes de la dependencia de las redes sociales en las últimas dos décadas.

Metodología

Tipo de investigación

La investigación se realizó con un diseño cualitativo, de enfoque interpretativo tipo documental, el cual determinó el proceso de selección, acceso y registro de las fuentes bibliográficas.

El enfoque cualitativo utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación.

En la búsqueda cualitativa se basan mayormente en la lógica y en el proceso

inductivo (explorar y describir, luego generar perspectivas teóricas). Van de lo particular a lo general. Por ejemplo, en un estudio cualitativo típico, el investigador entrevista a una persona, analiza los datos que obtuvo y saca conclusiones; posteriormente, entrevista a otra persona, analiza esta nueva información con la revisión de sus resultados y conclusiones; del mismo modo, efectúa y analiza más entrevistas para comprender el fenómeno que estudia. Es decir, procede caso por caso, dato por dato, hasta llegar a una perspectiva más general. Este método extrae significados de los datos y no necesita reducirlos a números ni debe analizarlos estadísticamente (aunque el conteo puede utilizarse en el análisis) (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Investigación documental

Según Alfonso (1995) citado en Morales (2003), “la investigación documental es un procedimiento científico sistemático de indagación, recolección, organización, análisis e interpretación de información o datos en torno a un determinado tema” (p. 2). Su propósito es la construcción de conocimiento, tal como el de otros tipos de investigación. La investigación documental tiene como fuente primaria para su desarrollo los documentos escritos de gran variedad, aunque no se supedita sólo a este tipo de fuentes. Según Kaufman & Rodríguez (1993) citado en Morales (p. 2):

Los textos monográficos no necesariamente deben realizarse sobre la base de sólo consultas bibliográficas; se puede recurrir a otras fuentes como, por ejemplo, el testimonio de los protagonistas de los hechos, de testigos calificados, o de especialistas en el tema. Las fuentes impresas incluyen: libros enciclopedias, revistas, periódicos, diccionarios, monografías, tesis y otros documentos.

Los recursos electrónicos también son una buena alternativa, páginas Web, revistas en

línea, bases de datos, bibliotecas y periódicos en línea, correos electrónicos etc.

También son de gran utilidad los documentos audiovisuales; ejemplo de ellos son los mapas, fotografías, ilustraciones, videos, programas de radio y de televisión, tutoriales, canciones etc. La investigación documental es, esencialmente, el resultado de otras investigaciones o de reflexiones de teóricos, base teórica del área objeto de investigación.

Su contenido se desarrolla a partir de su lectura, análisis, reflexión e interpretación de dichos documentos y la escritura se constituye en procesos de construcción de significados. En cuanto a la lectura, se eligen textos que son pertinentes, significativos y de peso conceptual para las investigaciones. En el desarrollo de este tipo de investigaciones no se ambiciona obtener significados únicos, se busca la construcción de teorías propias y la explicación de la realidad a la que se hace referencia.

Unidades de estudio.

Instrumentos

La matriz analítica (Fichas bibliográficas):

Instrumento diseñado en Excel donde se relacionaron todos los textos y sobre el cual se aplicaron los filtros de selección. De cada texto se extrajeron todos los párrafos o frases donde se desarrolló un tema relacionado con alguna de las categorías analíticas y se ubicó en el recuadro. También contó con la reseña bibliográfica, aspectos generales; objetivos, resumen, descripción del problema de investigación, metodología, población, muestra; aspectos concretos: palabras clave, tema, tipo de estudio, observaciones y comentarios adicionales de cada texto de una forma organizada que facilitó la lectura lineal y transversal.

La matriz bibliográfica:

Instrumento diseñado en Excel donde se inventariaron los textos de la muestra que conformaron el universo escritos en vertical, discriminados por nombre del autor, título del texto o material, tipo de texto, fuente (biblioteca), editorial, nomenclatura, número de páginas, país, año de publicación y dirección electrónica escritos en horizontal. También cumplió la función de reseñar los textos de forma práctica y asequible.

Procedimiento

En una matriz bibliográfica de Excel se ficharon un total de 60 documentos de diverso tipo de material: artículos de revista, trabajos de investigación, libros, trabajos de grado de pregrado y posgrado, páginas web, audios, entre otros. Luego se pasó al filtro de la información usando las herramientas del programa Excel, obteniendo un total de: 9 libros (más 2 capítulos de libros), 7 trabajos de grado, 40 artículos de revista, 2 capítulos de libro (hasta 2 capítulos) y 1 audio.

Se leyeron y analizaron los textos de manera crítica para el empleo de la cita textual de información consecuente con las categorías de análisis. La investigación se fundamentó, en primera instancia, en la búsqueda y posterior designación de dichas categorías de análisis que posibilitaron el abordaje de la unidad de estudio.

El ejercicio de análisis constó de dos lecturas: lineal, que exigió la revisión meticulosa y, por demás, crítica de la información extraída de las fuentes bibliográficas; transversal, que favorece la comparación de la información a partir de las categorías designadas y la identificación las de repeticiones, confirmaciones, falencias, calidad y cualidades de la información objeto de la investigación. Las observaciones emergentes sobre los hallazgos se

pormenorizaron en fichas bibliográficas que fueron empleadas posteriormente en la redacción de la totalidad del documento.

El análisis necesario para el desarrollo de los objetivos de la revisión documental se realizó sistemática y constantemente a lo largo del proceso, ya que fue el fundamento del ejercicio investigativo. Finalmente, este es el producto logrado a partir de la aplicación de las categorías analíticas al material empírico, que permiten su lectura e interpretación y es, además, resultado de la comparación entre dichas categorías. Las categorías elegidas para la investigación fueron: origen e historia de los conceptos Internet, red social, adolescencia, juventud, adicción, dependencia: física y psicológica, con sus distintas concepciones discursivas; antecedentes, definición de cada uno de las unidades; representantes o autores que abordan las teorías; convergencias y divergencias entre los discursos.

Todas las categorías de análisis tienen un rol muy importante en la investigación dado que representan las bases rectoras que sostienen todo el proceso del ejercicio para alcanzar así los objetivos propuestos; dichas categorías nutren de claridad, meticulosidad crítica, seriedad y rigor al estudio realizado sobre el objeto de investigación.

Consideraciones éticas

Ley 1090- 2006: Código deontológico y bioético para el ejercicio de la profesión de psicología.

Capítulo VII. De la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones.

Artículo 49. Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los

materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

Artículo 55. Los profesionales que adelanten investigaciones de carácter científico deberán abstenerse de aceptar presiones o condiciones que limiten la objetividad de su criterio u obedezcan a intereses que ocasionen distorsiones o que pretendan darles uso indebido a los hallazgos.

Artículo 56. Todo profesional de la Psicología tiene derecho a la propiedad intelectual sobre los trabajos que elabore en forma individual o colectiva, de acuerdo con los derechos de autor establecidos en Colombia. Estos trabajos podrán ser divulgados o publicados con la debida autorización de los autores.

Factores que generan dependencia de las redes sociales a través del Internet

A finales del siglo XX, promovido por el boom comercial, empezaron a evidenciarse algunas de las repercusiones negativas a nivel social, psicológico y comportamental, derivadas de la incursión e inmersión desproporcionada de las personas en el mundo cibernético. El Internet goza de unas características particulares que lo convierten en un componente atractivo ya sea para ser utilizado en actividades de ocio o para los quehaceres del ámbito laboral y/o académico. Mercader (1999) afirma que:

la facilidad e independencia con la que los ordenadores (computadores) se pueden enlazar, unos con otros, dentro de la web, posibilita el acceso a la información existente en cualquier lugar del mundo y favorece la conectividad entre individuos, ya sea a través de software de navegación, mensajes de correos electrónico o intercambiando archivos (p.27).

Sin embargo, dichas facultades en algunos casos, pueden favorecer el enganchamiento, es decir, que las personas dediquen tiempo considerable a la navegación e intercomunicación en la Red y descuiden otras esferas personales, lo que puede comprometer negativamente el bienestar de los individuos, provocando que dicha “hiperconexión” pueda derivar, incluso, en dependencia (física y /o psicológica) que en algunos casos se traduce en una “Adicción de tipo social” (Mercader, 1999).

De acuerdo a lo anterior, Suler citado en Mercader (1999) señala la existencia de dos modelos básicos (perfil) de adicción al Internet y sus diferentes componentes, estos son:

1- Sujetos muy aficionados e interesados por sus ordenadores que utilizan la red para recoger información, jugar en solitario, obtener nuevos programas etc., pero sin establecer ningún tipo de contacto interpersonal (como meta específica).

2- sujetos que frecuentan los chats, moods (videojuegos de rol) y listas de correos. Todos ellos tienen en común la búsqueda de estimulación social. Las necesidades de carácter afectivo/ afiliativo son las relevantes en este contexto (p.28).

Si bien, en el año 1999 no se hablaba de redes sociales, pues estas en realidad comienzan a operar alrededor del año 2005, ya para la época se comenzaba a evidenciar una situación problemática vinculada a lo que motivaba el uso de la Red, como eran los fines puramente afiliativos, por tal razón y por la línea temática que compete al presente artículo, se continuará el análisis sobre la propuesta número 2 enunciada por Suler.

Mercader (1999) sugiere que las personas más propensas a sufrir algún tipo de dependencia o adicción relacionada con el uso abusivo de Internet o cualquiera de sus

subproductos (como lo son las Redes Sociales On line), son los jóvenes (30 años) solteros con buen nivel cultural (alto nivel educativo) y diestros en el uso de las tecnologías.

Mancilla & Jaimes (2007) difieren de Mercader (1999) enunciando que:

Aunque los primeros pacientes con AI (adicción a Internet) fueron descritos como jóvenes varones introvertidos, educados y con manejo de alta tecnología (Ya para el año 2007) se afirma que la AI puede encontrarse en cualquier edad y en cualquier nivel socioeconómico y educativo (pp, 19.25).

Asimismo, Mercader (1999) dice que entre los usuarios enganchados a los Internet relay chats- IRC (programas para charlas virtuales equiparables a algunas de las funciones que cumplen las redes Sociales), suele detectarse un déficit de habilidades sociales, constituyéndose esto en factor de riesgo puesto que las personas tímidas encuentran en el espacio cibernético una opción que les permite hacer frente a la ansiedad que les produce el acercamiento social cara a cara; el hecho de estar detrás de una pantalla proporciona un nivel de confianza que se ampara en el relativo anonimato que el internet proporciona.

Al igual que para Mancilla & Jaimes (2007); Jackson, von-Eye, Fitzgerald, Zhao, & Witt (2010); Pérez, Rumoroso, & Brenes (2009); Valkenburg, Peter, & Schouten (2006); Caplan & High (2011); Griffiths, Kuss & Demetrovics (2014); Araujo (2016), la adolescencia (etapa del desarrollo caracterizada, entre otras cosas, por inmadurez física y psicológica y consecuentemente por la falta de habilidades sociales sólidas), suele traducirse en un factor de riesgo debido a que en esta particular fase del ciclo vital la identidad de las personas comienza a estructurarse y se inicia una búsqueda de relaciones sentimentales. Por tal motivo, los adolescentes y jóvenes con baja autoestima o con algún nivel de fobia social pueden advertir en Internet una ayuda, ya que les posibilita despojarse de inhibiciones y es precisamente esta cualidad la que puede desatar en ellos una adicción (Bahrainian, Haji-

Alizadeh, Raeisoon, Hashemi-Gorji, & Khazae, 2014) citados en Cerrato-Malo, Martín-Perpiñá & Viñas-Poch, (2018).

Chávez (2000) también sugiere un perfil general del adicto a Internet y a sus diferentes subproductos, indicando que generalmente quienes utilizan de manera excesiva las diferentes plataformas de interacción mediadas por el Internet “son personas con baja autoestima, tímidas e inmaduras emocionalmente.” Y acorde a lo expuesto por Mercader (1999), Chávez (2000) expresa que “la Red les proporciona un refugio en el que (las personas) pueden socializar de manera anónima y dejar salir todo aquello que no logran expresar en público” (p.8).

El autor Prestes (2001) desde un enfoque psicoanalítico argumenta, entre otras cosas, que el Internet se configura como un facilitador /movilizador. Es decir, la computadora y sus componentes derivados (conexión a internet - plataformas de socialización online- redes sociales) se constituyen, para algunos individuos, como una defensa frente a los peligros externos, “protegiendo entonces a un yo vulnerable del contacto físico “real” con los otros” (p.19) y agrega que:

Internet permite la expresión de determinados aspectos latentes, dormidos, patológicamente instalados que no tenían cabida anterior en otros ámbitos o espacios culturales (objeto transitorio). En este sentido consideramos que Internet “crea” una nueva dimensión adictiva en la medida que no había anteriormente instrumentos que permitieran el despliegue de determinados aspectos del self o de la personalidad, fuera del control social (Prestes, 2001, p.20).

Pérez & Martín (2007) manifiestan que “existen problemas previos a la adicción, no sólo al abuso de la Red sino a cualquier otro tipo de abuso” (p.130), por lo tanto, la Internet y

sus diferentes plataformas (redes sociales, chat, correos electrónicos, juegos en línea, etc) se integran como un soporte. En cuanto a ello, Jiménez & Pantoja (2007) en un estudio dirigido a medir la autoestima y relaciones interpersonales en sujetos adictos a Internet, en una muestra de 40 sujetos estudiantes universitarios del área metropolitana de Caracas (Venezuela), evidenciaron que las personas que ingresan regularmente a la web, reconocidas como “adictas” y por ende con un nivel alto de dependencia a la dichas plataformas de comunicación, tiene bajos niveles de autoestima y sus relaciones interpersonales son inestables, superficiales y poco duraderas o “determinadas por vínculos más bien dependientes” (p.88).

Dichos autores agregan que la estima baja, en sujetos adictos, se asocia a” conductas de aislamiento y sensaciones de frustración, depresión y vacío interno, como vía de escape a estas sensaciones establecen la dependencia a la red como un medio para entablar contactos sociales, que les brinda seguridad y cierto bienestar que, al ser momentáneo, los impulsa a mantener por mayor tiempo la conexión” (Jiménez, Pantoja, 2007, p.88). En este caso, los individuos tienden a modificar la socialización primaria en función de suplir las necesidades sociales y psicológicas básicas (necesidad de filiación, de pertenecer, y de autonomía). “En ocasiones, las carencias de protección, afecto y contención pueden ser sustituidas o cubiertas por la tecnología, convirtiendo un instrumento tecnológico en un elemento adictivo” (Jiménez, & Pantoja, 2007, p.89).

Prestes (2001) a diferencia de Mercader (1999) no demarca un periodo etario de riesgo específico (considerando que a finales de los años 90 e inicios del nuevo milenio, la problemática relacionada con el uso desmedido de las TICS era incipiente, al menos en el contexto latinoamericano), sin embargo, aduce que “la cuestión de las edades de riesgo no es un tema que aún haya sido estudiado profundamente, pero es claro que es una droga accesible a partir de muy tempranas edades” (p.20).

Echeburúa & De Corral (2010) citando a Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamorro & Oberst (2008); Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana et al., 2008 citado en Odriozola (2012) imprimen fuerza a lo expuesto por los autores, manifestando que “a un nivel demográfico, los adolescentes y los jóvenes constituyen grupos de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a Internet, por estar más familiarizados con las nuevas tecnologías”(p. 93), además de ser propensos a perder el dominio en su uso por todos los factores relacionados con la falta de control inhibitorio, la inmadurez psicológica, la falta de autonomía, la rebeldía, las tendencias desafiantes y muchas otras características propias de estas etapas del desarrollo. No obstante, ello no quiere decir que el hecho de ser adolescente sea suficiente para ser un adicto potencial; hay otros factores (ambientales familiares, sociales, personales) que conflictúan haciendo que unas personas tengan mayor propensión que otras a los comportamientos adictivos de cualquier índole, por ejemplo:

En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones: la impulsividad; la disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor); la intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades); y la búsqueda exagerada de emociones fuertes. Hay veces, sin embargo, en que en la adicción subyace un problema de personalidad - timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, por ejemplo - o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas. A su vez, los problemas psiquiátricos previos (depresión, TDAH, fobia social u hostilidad) aumentan el riesgo de

engancharse a Internet (Estévez, Bayón, De la Cruz & Fernández-Liria, 2009; García, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín-Aragón, et al., 2008; Yang, Choe, Balty & Lee, 2005 citados en Echeburúa & De Corral, 2010, p. 93).

Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro, & Oberst, (2008), retomando la propuesta de autores como Meerkerk, Van den Eijden y Garretsen (2006); Young (1998); Davis (2001); Shapira, Goldsmith, Keck Jr, Khosla y McElroy (2000); Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold (2003); Castellana y Lladó (1999); Castellana, Sánchez-Carbonell, Beranuy y Graner (2006); Castells y de Bofarull (2002), ponen en consideración una amplia gama de factores susceptibles de integrar el grupo de riesgo de dependencia (adicción) a Internet y sus componentes como las redes sociales e indican que:

El uso patológico de Internet puede encontrarse en cualquier grupo de edad, social, educacional o económico. Sin embargo, parece que algunos grupos pueden ser más propensos a desarrollar una adicción u otro trastorno psicológico relacionado con el uso de alguna de las aplicaciones de Internet.

Estos grupos son: personas que atraviesan determinadas situaciones (separación, jubilación, dedicación exclusiva al hogar, por ejemplo); personas con limitaciones de comunicación o de movimiento; personas que utilizan Internet para conocer gente, conseguir soporte emocional, buscar estimulación sexual (...) compañía, comunicación o amor; personas aquejadas de trastornos mentales y/o trastornos de personalidad, (...) ex-alcohólicos y otros ex-adictos y personas con determinadas características de personalidad como baja autoestima, sentimiento de inadecuación, necesidad de sentirse querido y reconocido, infelicidad, carencias afectivas, inseguridad, soledad, búsqueda de sensaciones, propensión a la fantasía, timidez, falta de habilidades sociales y

propensión a crearse una identidad ficticia. Además, es más probable que los síntomas afecten a los inexpertos que se inician en el manejo de la Red, a los adolescentes, dadas las características propias de este momento evolutivo y a los estudiantes universitarios porque muchos viven lejos de su hogar, inician o llevan una nueva vida estresante y desconocida, tienen la necesidad de contactar con los amigos situados en otros lugares y disponen de libre acceso a Internet en facultades y residencias (Sánchez et.al.,2008, p.6 y Carbonel, 2014, p.39).

Así, Sánchez et al., (2008) concluyen que:

El uso excesivo de Internet representa un trastorno mental de tipo adictivo que puede afectar sobre todo a personas con necesidades emocionales especiales, a jóvenes y adolescentes. Entre las aplicaciones específicas de Internet, la posibilidad de adicción se centra en el uso de aplicaciones comunicativas y sincrónicas como chats y juegos de rol en línea porque permiten la comunicación hiperpersonal, el juego de identidades, las proyecciones y la disociación sin consecuencias en la vida real (p.1).

Trujano, Dorantes, & Tovilla (2009) exponen a las transformaciones de las relaciones humanas entendidas como una tendencia de moda en la cual el internet se ha instaurado en el imaginario del hombre posmoderno como una herramienta casi esencial.

Agregan, además, que “no es raro encontrar portales que ofrecen dinero por laborar virtualmente para ellos, lo que representa un riesgo para convertirse en adicto al Internet” (p.12). La integración del factor económico complementa la temática en discusión, dependiendo de la óptica con la que se analice (ya que puede ser un factor de riesgo o un elemento beneficioso en tanto aporte económico).

En otras ocasiones, las personas prefieren trasladar la insatisfacción que sienten con algunos aspectos de su vida al plano de lo virtual (con conductas como compras, mantenimiento de relaciones filiales en línea, juego, Internet o móviles), encontrando en este espacio “socialmente aceptado” un mecanismo de afrontamiento que le permite menguar su malestar. “En estos casos Internet o los aparatos de última generación actúan como una prótesis tecnológica” (Echeburúa & De Corral, 2010, p. 93).

Hay otras personas que, por el contrario, intentan llenar esa carencia con otras prácticas autodestructivas como por ejemplo el consumo de sustancias Psicoactivas (SPA).

Echeburúa & De Corral (2010) consideran otra gama de factores que inciden, en menor o mayor medida, en una conducta adictiva:

Un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres corre un gran riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos). De este modo, más que de perfil de adicto a las nuevas tecnologías, hay que hablar de persona propensa a sufrir adicciones (p. 93).

También Gutiérrez & Cámara (2015); Bejarano, Guerrero & Zúñiga (2014) convergen con la hipótesis de factores personales con base en las circunstancias propuestas por Echeburúa & De Corral y capitalizan elementos sustentados por autores anteriores, como el bajo control de impulsos, la falta de habilidades sociales, una escasa red de apoyo, los pensamientos catastrofistas (los cuales generan sensación de indefensión y posteriormente mecanismos de escape psicológicos como la evitación), la necesidad de aceptación y

valoración de los demás, las carencias afectivas, los estados depresivos o ansiosos y la baja tolerancia a la frustración.

El principal factor social de predisposición es la presión que ejerce la moda, sobretodo, cuando el individuo sometido tiene otros signos (personales, por ejemplo) de vulnerabilidad. Y los factores o circunstancia ambientales que favorecen la dependencia a las Redes Sociales son básicamente las diferentes crisis vitales (separación, pérdida de trabajo, fracaso escolar, enfermedad personal o familiar, problemas económicos, etc.), la disconformidad social/familiar (rebeldía y quejas de sentimientos de incomprensión parental - social muy común en la adolescencia), los modelos educativos familiares (pautas de crianza, falta control y límites), los grupos de referencia (necesidad de pertenecer), la accesibilidad y las propias características de las redes sociales (Cuyún, 2013. pp 53, 54).

WhatsApp (plataforma de mensajería móvil) es una compañía creada en 2009 por el ucraniano Jan Kuom, y el norteamericano Brian Acton (El Tiempo, 2015). Dicha plataforma se ha convertido en “el servicio líder en las redes móviles y la herramienta de comunicación instantánea más valorada y utilizada por los jóvenes en España” (Ruiz, 2017, p.9) y podría decirse, incluso, que a nivel mundial esta plataforma ha tenido una acogida sin precedentes.

La mensajería instantánea es una actividad que a menudo se ha relacionado con el uso problemático de Internet y aun con sus múltiples beneficios (facilita la conectividad y la interacción entre los distintos grupos ya sean compañeros de trabajo o clase, familiares o amigos, reduce el sentimiento de soledad, etc.). El uso excesivo de dicha plataforma puede convertirse en un problema en la medida en que acarrea una serie de inconvenientes relacionados con síntomas ansiosos. (la necesidad de estar revisando el teléfono móvil debido a la ilusión perceptiva de vibración de este). Asimismo, se relaciona Whatsapp a nivel escolar, con la disminución del rendimiento académico, la capacidad de concentración, la

falta de habilidades en la lectura. En el ámbito laboral se asocia el uso de esta plataforma al descenso de la productividad de los empleados.

Las Heras (2012) también enlista a los niños en este grupo de riesgo argumentando que el proyecto europeo EU Kids Online, desarrollado entre 2006 y 2009 cuyo objetivo era reunir, sintetizar y evaluar el impacto del uso de los medios digitales entre niños y jóvenes, muestra que 75% de los niños entre 6 y 17 años en distintos países de Europa están accediendo a Internet de manera regular. Sin embargo, los factores de riesgo propuestos por dicho autor están encaminados a visibilizar los riesgos de conducta (actores de bullying, acoso sexual) de contenido (violencia, agresivos, pornográficos, racistas, odio, marketing, etc.) y de contacto (grooming, violencia sexual, persuasión ideológica o el uso indebido de los datos personales etc.) a los que se exponen los niños y adolescentes cuando navegan sin la debida supervisión en la RED ya sea ingresando a los diferentes portales o mientras interactúan en sus perfiles de Redes Sociales.

Autores como Odriozola & Requesens (2012) y Echeburúa hacen una síntesis de los factores de riesgo abordados hasta este punto, argumentando que “los factores de riesgo pueden ser personales, familiares o sociales o una combinación de varios de ellos” (p.81).

Gaete (2015) por su parte, agrupa los factores de una manera muy similar a los autores anteriormente citados (factores de riesgo psicológicos y sociales); pero además integra los de orden biológico. Apoyado en planteamientos realizados por diversos autores Dong et. al. (2010); Montag & Reuter (2015) citados en Gaet (2015), expresan:

Estudios de electroencefalogramas detectan que los adictos a internet tienen menor activación cerebral al jugar que quienes no tuvieron que esforzarse más para inhibir la tarea que se les pidió y mostraron menos eficiencia en el procesamiento de información para controlar los impulsos.

Otros estudios observan mediante morfometría basada en voxels (VBM, en inglés) de alta resolución, que los adictos a internet tienen menos densidad en la materia gris (p.16).

Pichel (2014) habla de los factores de riesgo que generan dependencia a las Redes Sociales e Internet, en términos de conjunto de variables Sociodemográficas (género y edad), hábitos de uso de Internet (RSO), comorbilidad psicopatológica, variables interpersonales y variables psicológicas (p.28). Cuyún (2013) por su parte, en un estudio que tuvo como objetivo establecer el nivel de adicción a las Redes Sociales Virtuales que manifiestan los jóvenes, el cual se llevó a cabo con adolescentes entre los de 14 a 16 años de edad (hombres y mujeres de segundo, tercero del ciclo básico y 4to bachillerato), estudiantes del establecimiento San Luis de la ciudad de Quetzaltenango (Guatemala). También abordó los factores de riesgo por categorías, de tal modo que le permitiera dar cuenta, al igual que Odriozola (2012), de unos componentes personales y sociales. Sin embargo, Cuyún (2013) denominó una tercera categoría como los factores ambientales, integrando allí los elementos familiares propuestos por el autor citado en líneas anteriores.

García (2013) anuncia que con el surgimiento de los Servicios de Redes Sociales (SRS) y su amplia repercusión, emerge también un nuevo frente susceptible de adicción, puesto que estos servicios por su atractivo, funcionalidad, y facilidad de conexión - en cualquier momento y desde cualquier lugar- se convierten en potentes reforzadores inmediatos; el mejor caldo de cultivo para el devenir de un problema de tipo adictivo. Es decir, las herramientas de comunicación mediadas por internet, dadas sus características, constituyen un riesgo per se; dentro del ramillete de posibilidades que otorga la Web 2.0. y la Web 1.0, se observa que el mayor crecimiento en relación al número de accesos se desarrolla en las redes de servicios generalistas y dirigidos al ocio, que potencialmente serían las más proclives a generar problemáticas de adicción. Además, la autora también concuerda con dos

aspectos que han sido transversales a esta discusión, ella argumenta que “los SRS son potencialmente adictivos principalmente para la población más joven” (p.10), y otra vertiente que comparte, es el hecho de que “las adicciones conductuales provocan un amplio abanico de patologías que siguen una línea común entre ellas y que son sustancialmente equiparables al modelo de adicción biopsicosocial” (p.11).

Puerta-Cortés & Carbonell (2013), Considerando los aportes de Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro y Oberst (2008) hablan de que “la red no crea patologías, canaliza problemas ya existentes (...) son un medio o ‘lugar’ que permite fomentar otras adicciones o trastornos (adicción al sexo, ludopatía o parafilias)”(p.622) y manifiesta además, que “lo que genera dependencia no es la red, sino los entornos relacionados con los juegos de rol online, los casinos y la pornografía” (Balaguer, 2008 citado en Puerta-Cortés, & Carbonell, 2013, p. 622). Dicha apreciación es compartida por Wiesner, Martín, & Muñoz (2014) cuando plantean que “no hay un perfil psicológico claro y bien definido, sino más bien una ambivalencia de rasgos de personalidad y estados psicológicos que pueden llevar a que un adolescente se ‘enganche’ a las redes sociales” (p.111). Sin embargo, la posibilidad de acceso libre e ilimitado (en los centros educativos o en la casa) y el ingreso a sitios relacionados con la socialización (redes sociales) que favorecen la comunicación guardan una estrecha relación con los problemas adictivos, siendo lo jóvenes entre 18 y 20 los años más propensos a la dependencia de las RS.

Sánchez (2013) en respuesta a la pregunta ¿Cuáles son los motivos o circunstancias que dieron lugar al inicio de la conducta que posteriormente se convierte en adicción? argumenta que:

Regularmente, las conductas atípicas vienen acompañan o surgen cuando el individuo sufre (consciente o inconscientemente) de problemas consigo

mismo, situación que favorece la incursión hacia problemas con los demás y que, desgraciadamente, aumentan la desadaptación personal; un círculo vicioso de posibles consecuencias funestas. Súmese a lo anterior el hecho de que los padres pueden ser demasiado permisivos o dominantes y de ello resulte que el muchacho intérprete que no es comprendido, escuchado o amado. En otros casos, el uso de las RSI es un paliativo para satisfacer la necesidad de pertenencia de grupo que todo tenemos (p.525).

García, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín & Sitges (2008) citados en García, López-Sánchez, Tur-Viñes, García & Ramos (2014), afirman que los usuarios que frecuentan altamente Internet (RSV) tienen un perfil con las siguientes características psicosociales: tendencia a la introversión, sentimientos de incapacidad para relacionarse con los demás, relaciones sociales incómodas, búsqueda de refuerzos sociales inmediatos sin necesidad de tener contacto real. Un estudio cualitativo de caso realizado por Mejía (2013), en el cual se buscaba comprender la experiencia de una persona que ha experimentado la necesidad de conectarse a la redes sociales en internet, evidenció que la personas que manifiestan temor ante la crítica (miedo a ser juzgada) con cierta frecuencia adoptan un “perfil bajo”; es decir, a modo evitativo, se escudan en el mundo virtual que le ofrece a su percepción, una especie de seguridad temporaria, lo que soslaya la confrontación a la que tanto temen.

Además, dichas personas también muestran otros “síntomas hiper restrictivos propios de una personalidad en cuya intencionalidad prima la constricción” (Mejía, 2013, p.63), puesto que experimentan el deseo de contacto afectivo como una demanda del contexto social que contrasta con su voluntad, encontrando en las Redes Sociales Virtuales un medio justificado para llenar dichas expectativas sociales.

Pero las redes sociales no solo posibilitan la expresión de síntomas ansioso o temerosos, también fomentan las conductas histriónicas, de grandiosidad y narcisismo que deforman la realidad (Salas, 2014).

Oliva, Antolín-Suárez, Ramos, Jiménez, Jiménez-Iglesias & Hidalgo (2013) realizaron un paralelo entre las adicciones a sustancias y a las RSV, con base en lo cual argumentaron que el hecho de que ambas tengan en común “las dificultades para controlar los impulsos, ha llevado a algunos investigadores a plantear la importancia del autocontrol como factor de riesgo, lo que justificaría la comorbilidad entre ambos trastornos” (p .89).

Matute (2013) en una publicación del Instituto Deusto de Drogodependencias postula y definen 3 tipos de usuarios que a menudo son clasificados como adictos (o usuarios problemáticos o dependientes). El primer grupo lo denomino “como niños con zapatos nuevos” y ubicó en él aquellas personas que llevan menos de un año en la red por lo tanto se encuentran todavía obnubilados interactuando en un mundo que todavía les ofrece novedad (por lo general en este grupo se ubican los niños y adolescentes). Estas personas encuentran en internet un espacio para conocer gente, hacer amistades, jugar, enviar información, hacer bromas, conversar entre otras actividades. Sin embargo, en muchos de estos usuarios el nivel de interés desciende en la medida en la que el factor sorpresa se acaba y la interacción en la web les comienza a parecer poco atrayente. En dicho caso no se trataría de una conducta adictiva puesto que la adicción no remite con la edad; se trataría entonces de un comportamiento problemático que se normaliza por sí solo.

El segundo grupo integró a “personas con problemas, pero no de Internet” es decir, personas deprimidas, ansiosas, solitarias, violentas, con problemas de alcohol y otras drogas, dificultades relacionales, etc., (lo que no es posible determinar es si el internet propicia los problemas o son las personas con problemas quienes tienden a refugiarse en este tipo de

plataformas). Este grupo de personas pasan mucho tiempo en internet, pero su problema de base nada tiene que ver con esta herramienta tecnológica. Son personas que posiblemente requieren de ayuda psicológica, pero no para tratar la adicción a la internet o a las Redes Sociales, sino por algún problema de depresión, autoestima u otro síntoma que le causa malestar real. Y, en el tercer grupo están las “personas a las que el uso de internet está haciendo daño”, allí relaciona a los individuos que pasan mucho tiempo en internet y que esta actividad les “está destrozando la vida, destrozando todos sus proyectos, devorando su tiempo y produciendo una patología difícil de clasificar en los grupos anteriores” (Matute, 2013, p. 31); además dicho comportamiento está afectando incluso a su círculo social más cercano (Salas, 2014). Solo en ese caso sería pertinente comenzar a hablar de la existencia de una conducta adictiva o de un uso patológico de la red.

En relación a el nivel de afectación de terceros Gutiérrez & Cámara (2015), citando a Young y Rogers (1998) y a Kujath (2011) dicen que “la conducta placentera que genera el disfrute de las redes sociales puede desencadenar en un comportamiento adictivo por parte del usuario, cuyas consecuencias psíquicas y físicas afectan al ámbito familiar, laboral y social” (p. 152). Amaya & Garzón (2013) indican lo siguiente:

En torno a este fenómeno la población juvenil, entre los 14 y 25 años, está expuesta de manera más amplia, a los efectos tanto positivos como negativos del uso de plataformas virtuales para relacionarse, por la cantidad de tiempo que disponen para utilizar esta clase de herramientas, como son las redes sociales, búsqueda y navegación en la web, aunado al creciente uso de los dispositivos móviles como fuentes de información constante, eliminando prácticamente las barreras de movilidad, ubicuidad y horarios. Un subgrupo ubicado entre los 18 y 23 años, que igualmente tiene acceso a la educación superior y por ende al constante uso de la web para realizar labores

académicas e incluso laborales, dependiendo el caso, posee los mecanismos necesarios para usarlos, dedicando una buena cantidad de tiempo a través de diferentes medios, en especial a través del smartphone (p. 97).

Desde su presentación oficial en el 2007 los denominados teléfonos inteligentes han cautivado la atención de las personas ya que dicho dispositivo tiene unas características particulares que modifican el concepto de teléfono móvil (celular) como se conocía; su fácil portabilidad, la opción de integrar el internet a variedad de funciones, la oportunidad de conexión a las redes sociales, entre otras facultades le han permitido cobrar importancia considerable convirtiéndose en una necesidad. A medida que evoluciona la sociedad, se van integrando herramientas útiles que facilitan las actividades laborales, educativas, cotidianas del hogar y demás áreas en donde se desarrolla el ser. Al respecto de lo anterior Sánchez (2013) en un estudio cuya pretensión fue determinar el nivel de Nomofobia (miedo irracional a quedarse sin teléfono móvil ya sea momentáneamente o para siempre. Su nombre proviene de la expresión inglesa “no-mobie-phone phobia” que significa “sin móvil o celular”) y adicción a las Redes Sociales existente en los estudiantes de la Escuela Normal Privada Solola y el Colegio Integral Sololateco (en Guatemala), citando a Chóliz, Villanueva y Chóliz (2009) escribe que:

El móvil tiene una serie de atributos que lo hacen singularmente atractivo a los adolescentes; autonomía respecto de los padres, optimización de la comunicación con las amistades, o ampliación y mantenimiento de las relaciones interpersonales. Como el teléfono no solamente es un instrumento para hablar a la distancia, que es lo que etimológicamente significa, sino que dispone de un amplio elenco de funciones relacionadas con las innovaciones tecnológicas que son extraordinariamente atractivas para los jóvenes, esta multifuncionalidad, añade al hecho de la significación que adquiere para los

adolescentes puede explicar no sólo la fascinación que provoca en ellos, sino el hecho de que los adolescentes utilicen el móvil de distinta manera y puede que con diferente frecuencia. Todo esto unido provoca el dedicarle más tiempo al móvil, momento donde se empieza la afición por el aparato y esto provoca gradualmente la adicción (p.13).

Un factor emergente que indica uso problemático son las consultas frecuentes del móvil, lo que podría indicar la importancia de los mensajes de texto (Labrador y Villadangos, 2010 citado en Carbonell, Fúster, Chamarro & Oberst, 2012 p. 86) y del acceso a RSO. En este fenómeno de conductas adictivas relacionadas con el uso de las Tics es importante distinguir entre las diferentes aplicaciones utilizadas (sobre todo cuando la interacción es dada por medio del celular) y la plataforma de preferencia, ya que hay algunas que favorece la alteración de la identidad. Carbonell et al., (2012) citando a Carbonell, Talarn, Beranuy, Oberst y Graner, (2009); Griffiths, (2000); Matute, (2003) indican:

En las comunicaciones alteradas de identidad, el juego identitario puede llegar a ser problemático porque la vivencia de la identidad falsa tiene la capacidad de proporcionar mayor satisfacción que su verdadero yo, lo que les permite escapar de sí mismos. Desde esta perspectiva, Internet tiene tres usos diferenciados: información (ya sea relacionado con el trabajo, la formación o el ocio), comunicación (por ejemplo, redes, sociales, correo electrónico, etc.), y la alteración de identidad (por ejemplo, juegos en línea y algunos chats); este último uso sería el único que tiene riesgo de generar adicción (p. 87).

A propósito de la alteración en la identidad, Carbonel (2014) explica que, de uno u otro modo, las redes sociales online (RSO) se vuelven un espejo (o una proyección) en las que interactúan varios aspectos del individuo; allí se ponen en juego “los pensamientos

privados, las imágenes faciales, el comportamiento social, etc.” (p. 32). En tal caso, “el entorno on-line aumenta las posibilidades de expresión, rendimiento y control de la información, es decir, los usuarios de las RSO pueden construir una o más identidades on-line que les permite controlar en todo momento los aspectos que quieren mostrar” (Carbonell, 2014, p. 32), o lo que es igual, las redes sociales posibilitan la expresión de una personalidad idealizada la cual se modifica en función de un público objetivo.

Anudado a todo lo anterior, es preciso considerar un factor importante descrito por Arab & Díaz (2015), el cual atañe a la brecha digital generacional. El autor dice que “tanto niños como adolescentes son `nativos digitales´ y muchas veces son ellos los que enseñan y educan a sus padres en esta área” (p. 2). Este hecho genera en menor o mayor medida una alteración en la comunicación vertical (padre - hijo), lo que modifica a su vez los roles familiares.

Araujo, en concordancia a lo postulado por Young (2007), de acuerdo a la postura de los autores anteriores y reforzando la propuesta, señala que un episodio agudo de estrés, tal como un divorcio, muerte de un ser querido, etc., también puede contribuir a que una persona, si es vulnerable, desarrolle este tipo de adicción. Sin embargo, Griffiths, Parke & Derevensky (2011) citados en Araujo (2016), plantean una variabilidad dentro de esta dinámica, destacan que existen casos en que el uso desmedido de las redes sociales puede ocultar un tipo de adicción como el juego compulsivo, a los que se puede acceder a través de algunas de las RSV, por ello, es necesario identificar claramente entre adicción a las redes sociales y adicción a alguna actividad que puede llevarse a cabo dentro de una red social, como un juego, en cuyo caso, pasaría ahora a ser una dependencia o adicción a los juegos en línea.

La personalidad es importante como factor de riesgo, según Amichai-Hamburger & Vinitzky (2010); Marino & al., (2016); Tang, Chen, Yang, Chung, & Lee (2016) citados en Cerrato-Malo, Martín-Perpiñá & Viñas-Poch (2018); Andreassen, Torsheim, Brunborg & Pallesen (2012) citados por Araujo (2016), por ejemplo: “individuos más extravertidos y con mayor puntuación en neuroticismo son más propensos a la adicción a Facebook” (p. 50), (y podría extrapolarse a las Redes Sociales en general). En el caso de las personas extravertidas, esa inclinación puede deberse a una necesidad de socializar y para las personas con notables rasgos neuróticos, posiblemente el factor dominante sea la búsqueda de apoyo emocional. En contraste, Ross, Orr, Sisic, Arseneault, & Simmering (2009) citados en Cerrato-Malo Martín-Perpiñá & Viñas-Poch (2018) exponen que puntuaciones bajas en extraversión, es decir personas menos extravertidas, están asociadas a un uso adictivo o problemático. Araujo añade que la importancia de cada una de las variables puede depender de factores socio culturales y de características propias de las personas investigadas.

Araujo, con base en investigaciones de Griffiths, Kuss & Demetrovics (2014), coincide con autores como Echeburúa & de Corral, quienes indican que factores como la frecuencia de acceso a la red depende de la facilidad de uso percibida (la posibilidad de conexión), ser más joven y tener menores preocupaciones respecto de la privacidad.

Por otra parte, Gámez, Marrero, Díaz & Urrutia (2015) y Araujo (2016) integran una nueva variable como factor de riesgo de dependencia, la idea fundamental es que al menos algunos de los factores psicológicos relacionados a la orientación vocacional pueden ejercer cierto impacto en la tendencia hacia el abuso de las RSV, de esta manera puede darse una explicación a la relación observada entre ciertas carreras y los indicadores de adicción a las redes sociales.

Jasso, López & Díaz (2017) proponen que algunos de los grandes factores de riesgo alrededor de la dependencia o adicción a las RSO, son los dispositivos móviles pues estos son los medios de acceso a las redes sociales más populares en la actualidad. Además, agregan que los jóvenes han integrado la interacción o las relaciones virtuales a través de dichos medios como parte de su vida cotidiana y su dinámica social. (Roberts, Pullig y Manolis, 2015 citado en Jasso, López & Díaz, 2017) Ello puede derivar, según los autores, en uso problemático, dependencia, hábitos inseguros en el uso, falta de concentración e inclusive problemas de deudas relacionadas con el uso de éstos dispositivos móviles.

(Kwon et al., 2013; Hong, Chiu y Huang, 2012; Roberts et al., 2015 citado en Jasso, López & Díaz, 2017).

Parte de los factores de riesgo más comunes que establecen los autores están vinculados a la dificultad para dejar el móvil, el permanecer constantemente alerta, el uso del móvil en lugares inapropiados, incluso, frente a otras personas, el descuido de actividades importantes, el preferir comunicarse mediante dicho dispositivo sobre el contacto cara a cara, el tenerlo cerca del lugar de descanso para acudir a él a cualquier hora, así como ignorar las advertencias de uso excesivo que pueden realizar terceros, minimizar las consecuencias y reaccionar con agresividad frente a un llamado de atención relacionado con el uso desmedido. (Corral, 2014 citado en Jasso, López & Díaz, 2017)

Walsh, While, Cox y Young (2011) citados en Jasso, López & Díaz (2017) argumentan al respecto:

El uso del teléfono móvil y su enganchamiento representa a la persona cognitiva y conductualmente, con las características del constante pensamiento y uso, siendo similar a una adicción conductual, pero sin consecuencias de patologización.

Por otro lado, Aragón, Mendoza & Márquez (2016); Basteiro, Robles-Fernández, Juarros-Basterretxa & Pedrosa (2013); Echeburúa & de Corral (2010); García (2013); Mendoza, Baena & Baena (2015); Orsal, Orsal, Unsal & Ozalp (2013); Se-Hoon et al. (2016), citados en Jasso, López & Díaz (2017), en contraste con lo expuesto por los autores anteriores, en cuanto al riesgo de patologización, arguyen:

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

Kuss, Shorter, Van Rooij, Van de Mheen & Griffiths (2014) citados en Jasso & López (2018) han encontrado como factores incidentes de mayor riesgo para el desarrollo de una adicción a las RSV en población adolescente y joven, elementos como: Presencia de síntomas psiquiátricos comórbidos como la depresión, el uso de aplicaciones específicas de internet y algunos determinantes demográficos como la edad.

Además de éstas señales, Jasso & López recogen los factores de alarmar propuestos por Echeburúa & de Corral, (2010 p. 510), estos son:

- 1) Privación del sueño (menor a 5 horas de descanso), para poder estar conectado más tiempo.
- 2) Descuidar actividades importantes como la escuela, el trabajo, la familia, las relaciones sociales y otros aspectos vinculados al cuidado de la salud.
- 3) Recibir constantes señalamientos y quejas respecto al uso de internet, sobretodo de persona cercanas.

- 4) Tener constantemente pensamientos sobre lo que está sucediendo en la red, inclusive, aunque se esté desconectado de ésta; así como sentirse muy irritado cuando la conexión no funciona o es muy lenta.
- 5) Perder la noción del tiempo y tener intentos fallidos respecto a intentar limitar el tiempo de conexión a la Red.
- 6) Mentir en cuanto al tiempo que realmente ha pasado conectado cuando se le cuestiona.
- 7) Presentar un bajo rendimiento en el estudio o actividades, aislamiento social e irritabilidad.
- 8) Sentir euforia o algunas emociones anómalas cuando finalmente se está conectado.

En la gama de modelos explicativos de las adicciones o dependencia de las redes, se cita el aporte de Griffiths (2005); Kuss & Demetrovics (2014); Pezoa-Jares et al. (2012) citados en Jasso & López (2018), quienes convergen en proponer una perspectiva biopsicosocial de los componentes de la adicción, en la que están presentes signos como prominencia, cambios de estado de ánimo, abstinencia, conflictos y recaídas. Además, resaltan el hecho de que estos componentes se reflejan tanto en lo biológico como en lo social y el comportamiento será considerado adicción sí y solo sí todos ellos están presentes. (Griffiths, 2005; Pezoa-Jares; Espinoza-Luna & Vásquez-Medina, 2012 citados en Jasso, López & Díaz, 2017).

Melendro, García & Goig (2016) exponen una serie de elementos alarmantes en relación al uso de las Tics. Dichos elementos riesgosos, en especial para la población de jóvenes vulnerables, aluden a características sociodemográficas, como, por ejemplo: la escasez económica, nivel de estudio de los padres (nivel académico bajo), tipo de

composición familiar (familias monoparentales) y población extranjera (migrantes). Asimismo, enuncia otros factores de riesgo directamente ligado al uso de las TICS, como, por ejemplo, la frecuencia e intensidad del uso de dichas plataformas (diariamente, durante una hora o más) y con el nivel formativo y el “capital cultural” del que disponen los jóvenes para transformar adecuadamente la información recibida “una capacidad básica en la era digital” (Lugo, 2015 citado en Melendro et.all., 2016, p.83).

Cañón, Castaño, Hoyos, Jaramillo, Leal, Rincón & Ureña (2016), tomando como referencia a Dalbudak & Evren (2014), evidenciaron una relación significativa entre la adicción a internet y déficit de atención e hiperactividad, argumentando por tanto que debido a que “es común encontrar que estos trastornos se presentan en personas con una adicción a internet marcada, (es preciso) que los pacientes que presenten signos y /o síntomas de déficit de atención y/o hiperactividad sean considerados como un grupo de riesgo para desarrollar una adicción a internet” (p.13). Estos autores sugieren además que la disfunción familiar (moderada o severa) puede llevar a que el adolescente centre sus actividades fuera del contexto familiar, hecho que genera cierto nivel de vulnerabilidad ante las conductas adictivas.

Rojas, Ramos, Pardo, & Henríquez (2018) determinan algunos factores de riesgo o influyentes en la aparición de la adicción a internet (redes sociales como subproducto) en la población adolescente. Dichos factores, abordados de forma separada, son:

- Factores de riesgo individuales. En este grupo se relacionan aspectos tales como la timidez excesiva, el rechazo a la imagen corporal, la baja autoestima, conductas agresivas y antisociales (se asocian también a la variable impulsividad). Otras características individuales asociadas al comportamiento adictivo en la red es la falta

de habilidad para el manejo del estrés (estrategias de afrontamiento débiles), poca capacidad para hablar y relacionarse con sus pares, etc.

- Factores de riesgo familiares. Las variables que integran este grupo se relacionan principalmente con el nivel de escolaridad y estatus socioeconómico de los padres ya que “a menor nivel de ingresos y educación parental, menor es también el riesgo de generar adicción a internet por parte de los hijos” Lai & Kwan (2017); Li, Zhou, Li, & Zhou (2016) referenciados en Rojas, Pardo & Henríquez, (2018, p. 272). Es decir, los bajos ingresos económicos en este caso se configuran como un factor protector ya que a mayor poder adquisitivo el ingreso a internet y a sus diferentes plataformas se vuelve un objeto de consumo. Otro factor familiar que se presenta regularmente como riesgoso es el establecimiento de vínculos emocional - afectivos inseguros entre padres e hijos (adolescentes).
- Factores psicosociales. La influencia cultural puede configurarse como factor de riesgo o como factor protector, en tanto que su nivel de influencia puede variar de una latitud a otra.

Días, Cadime, del Castillo, García & García (2018) afirman que uno de los tópicos emergentes en adicciones comportamentales son las redes sociales y en particular la adicción a facebook. Dicho autor señala algunas variables que parecen ser patrones asociados al fenómeno (uso de la red social facebook) como por ejemplo que los hombres utilizan más esta plataforma de comunicación que las mujeres (Drabowicz, 2014; Kuss & Griffiths, 2012; Subrahmanyam, Reich, Waechter & Espinoza (2008) citados en Díaz et al. (2018). Y, en cuanto al nivel escolar advierten que hay una mayor utilización de estas plataformas de comunicación entre los jóvenes con calificaciones bajas lo que puede estar asociado con una mayor impulsividad (factor asociado regularmente al fracaso académico) o a una baja estima

personal (MacKillop, 2011, Irlles & Gomis, 2015 Lemos & Santana 2012, citado en Díaz et al. 2018).

Medrano, Rosales, & Loving, (2017) consideran el uso del teléfono móvil como un posible predictor de la adicción a internet dada la facilidad en la conexión lo que favorece tanto el aumento del interés por ingresar a las diferentes aplicaciones y plataformas de interacción y páginas web, como el uso excesivo. Estas dos variables (aumento de interés y uso excesivo) se pueden generar dependencia.

Además, estos autores argumentan que los adolescentes y jóvenes son los usuarios que más utilizan Internet y redes sociales ya que dicha población equivale al 39% de los internautas mexicanos (Asociación de Internet MX, 2017 citado en Medrano et al. 2017)

Asimismo, adscriben a los universitarios en el grupo de riesgo ya que estos implementan el internet en sus rutinas diarias hecho que los relaciona “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” (Gómez et al., 2012 y Lee, 2015 citados en Medrano et al. 2017). Dado lo anterior, entre la la población joven y sobretodo las personas universitarias, existe el riesgo de mostrar conductas problemáticas o adictivas.

Según Armayones (2016) todos los individuos tienen unas necesidades sociales que intentan cubrir “entrando y volviendo a entrar en Facebook” (p. 50), la mayoría de personas han ingresado a esta red social aunque con propósitos diversos, por ejemplo, algunos individuos buscan posicionarse socialmente, otros buscan definirse o satisfacer su necesidad de comparación social (teoría de Festinger) y hay quienes encuentran en las RS un medio para comunicar todo aquello que quieren que las demás personas piensen de ellos. Este autor, apoyado en los planteamientos de Przybylski (un psicólogo de la Universidad de

Essex) y de otros académicos de las universidades de California y de Rochester, también trae a discusión un fenómeno que es relativamente nuevo y que se vincula de una u otra forma al uso desproporcionado de las redes sociales; el FOMO (la sensación o miedo a “perdernos algo” de lo que está ocurriendo en la red- por sus siglas en inglés, fear of missing out).

Armayones (2016) expresa:

El FoMO es más frecuente entre jóvenes y adolescentes (especialmente hombres) y lanzan una idea muy interesante sobre esta psicopatología, que consideran una “fuerza impulsora” del uso de las redes sociales: la necesidad de saber, la sensación de que algo está pasando y que nos lo podemos estar perdiendo favorecen que continuemos entrando en Facebook (aunque obviamente FoMO puede darse en cualquier red social). (...) las personas con bajos niveles de satisfacción de las necesidades y de la satisfacción con la vida se observa una mayor sensación FoMO, ya que es probable que en este tipo de individuos aumente la necesidad de intentar “contrarrestar” cómo se sienten entrando continuamente a las redes sociales en busca de nuevos estímulos. Es decir, y esto es muy interesante: las personas con más necesidades sociales insatisfechas son las que más consultan las redes sociales (p.47).

Sin embargo, el fenómeno emergente del FOMO no se trata tanto de un trastorno o patología clínicamente significativo, sino que podría ser abordado desde la base de las distorsiones cognitivas, es decir, las personas afectadas pueden trabajar con base en los problemas subyacentes al miedo irracional de estar perdiéndose de algo en la red y en la sensación de frustración que vivencian. De ese modo el FOMO constituye más un síntoma derivado de la falta de habilidades para relacionarse consigo mismos y con los demás (Armayones, 2016).

Torres & Milena (2018) retoman la propuesta de Fernández (2013), exponiendo que la adicción y por ende la dependencia de los adolescentes a las redes sociales se vincula a problemas personales y a la dificultad para establecer vínculos sociales primarios lo que hace que este grupo etario integre las redes sociales como un medio para captar la atención y la aceptación de sus pares de referencia. Además, en concordancia con lo abordado anteriormente por Ecurra y Sales (2014) exponen otros factores que pueden ser relevantes para el establecimiento de una dependencia a dichas plataformas de comunicación mediadas por internet. Uno de estos factores es la obsesión o “compromiso mental” con las redes sociales lo cual se manifiesta con el pensamiento fantasioso y rumiante lo que consecuentemente se traduce en ansiedad y preocupación cuando no se puede acceder a la red.

El segundo factor propuesto es la falta de control personal en el uso de las redes sociales. Cuando las personas presentan este factor se preocupan excesivamente por el ingreso a la red, lo que ocasiona que descuiden responsabilidades en otras esferas de su vida como, por ejemplo, el estudio o el trabajo. El tercer y último factor de riesgo expuesto por los autores es el uso excesivo de las redes sociales. Este factor también se relaciona con la falta de control, pero hace alusión, de forma más concreta, al tiempo malgastado en navegación e interacción en las RSO, es decir, el tiempo de uso para traducirse en un problema a considerar debe ser utilizado en alguna actividad que no tenga un beneficio aparente para el usuario.

Pedrero, Ruiz, Rojo, Llanero, Pedrero, Morales & Puerta (2017) enfatizan en que:

Todos los modelos formulados para caracterizar las adicciones comportamentales aluden a una disfunción en la corteza prefrontal como antecedente de la pérdida de control superior de la conducta, se hipotetiza una relación directa entre el uso problemático de las TIC y los síntomas de

disfunción prefrontal en la vida diaria, así como con otras manifestaciones psicopatológicas y el estrés percibido (p. 21).

De igual forma, expresan que los problemas de concentración, la falta de control emocional, el déficit motivacional y la conducta social desinhibida son los problemas más relacionados en las mediciones para establecer el uso patológico de las TICs, haciendo constar su capacidad predictiva. A pesar de ello, no puede establecerse si son causa o consecuencia de los problemas de uso y abuso de las nuevas tecnologías de la comunicación.

Según lo exponen Ruiz (2017).

A pesar de que en las sociedades desarrolladas las personas se ven muy expuestas a Internet, sólo un número reducido muestran uso problemático. Al igual que ocurre con otras adicciones, existen determinados factores de riesgo ante los cuales se puede ver facilitada la aparición de uso problemático de Internet (p.31).

Los factores de riesgo que se relacionan a continuación (ver figura.3) fueron expuestos por el autor(a) siguiendo el modelo conceptual propuesto por Wanajak (2011).

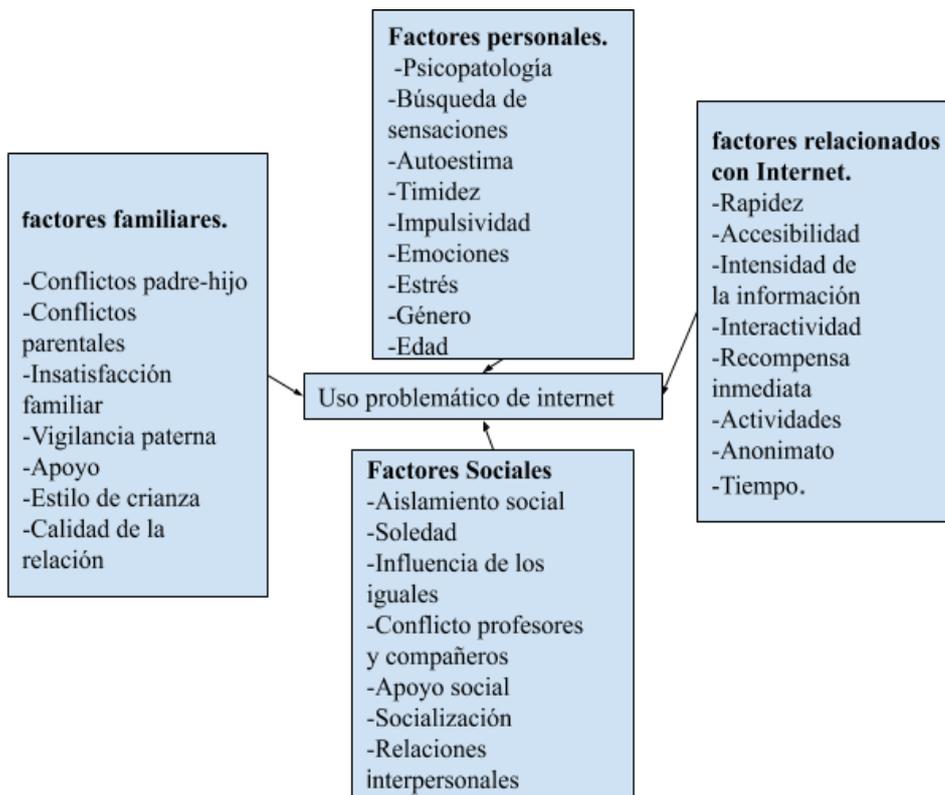


FIGURA 3 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET (WANAJAK, 2011, REFERENCIADO EN RUIZ, 2017, P. 32).

Para el año 2018, Cerrato-Malo, Martín-Perpiñá & Viñas-Poch (2018), hablan sobre estudios realizados por Hughes, Rowe, Batey, & Lee, (2012); Schou & al. (2013), argumentan que existe una correlación negativa entre el uso de redes sociales, como Facebook o Twitter y las dimensiones de apertura a la experiencia y responsabilidad, las cuales actúan como factores protectores. En tanto Kuss, van-Rooij, Shorter, Griffiths, & Vander-Mheen, (2013), indican que variedad de estudios demuestran que puntuaciones elevadas en amabilidad (personalidad más amable), está vinculada al potencial uso problemático de las RSO, mientras Meerkerk, Van-den Eijnden, Vermulst, & Garrestsen (2009) citados en Cerrato-Malo, Martín-Perpiñá & Viñas-Poch (2018), se contraponen a dicha hipótesis al concluir que, por el contrario, es un indicador de menor riesgo.

Seguidamente, Billieux, Gay, Rochat, & Van-der-Linden (2010); Billieux, Van-der-Linden & Rochat (2008) citados en Cerrato-Malo, Martín-Perpiñá & Viñas-Poch (2018) proponen como objetivo analizar la relación entre impulsividad y uso problemático de las RSO, puesto que algunos estudios revelan que la dicha impulsividad parece ser el más potente predictor de dependencia o adicción. El factor autocontrol se relaciona en este caso con la fuerza de voluntad que regula la conducta con el objetivo de inhibir un impulso que generalmente es inaceptable socialmente, actuando en este caso como moderador de los propios comportamientos, pensamientos y emociones (Tangney, Baumeister y Boone, 2004, Baumeister, Vohs y Tice, 2007 citados en Oliva et al., 2013, p. 89).

Conclusiones

La humanidad ha sufrido modificaciones sustanciales alrededor de la manera como se establecen relaciones interpersonales ya que algunas dinámicas relacionales cotidianas han sido acaparadas casi en su totalidad por medios electrónicos - online. El panorama se torna un tanto incierto puesto que solo se tienen atisbos que permite a las personas (fuera de ambientes científicos y académicos) hacerse a una idea vaga del alcance de las nuevas tecnologías en un futuro próximo. Sin embargo, es menester dar a conocer que, como en todas las dinámicas sociales, se deben considerar tanto los efectos positivos como los negativos ya que son variados los factores (de origen personal, social, familiar e incluso de origen biológico) que pueden incidir para que las dinámicas relacionales entretejidas a partir de la interacción hombre - Tics, adquieran una connotación patológica. Sin embargo, unas lecturas erradas de las realidades conllevarían, sin duda alguna, a inscribir la cotidianidad en un cuadro epidemiológico.

Los factores de riesgo son variables, de naturaleza personal, social, familiar o biológica y se pueden constituir en un factor predictor respecto a la dependencia de las Redes Sociales mediadas por Internet. La población de jóvenes y adolescentes son los más propensos a perder el control en el uso de las nuevas tecnologías principalmente por la incidencia de las características propias de esta particular etapa del desarrollo (falta de control inhibitorio, inmadurez psicológica, falta de autonomía, rebeldía y tendencias desafiantes etc.) y porque son los que más frecuentemente se conectan a Internet y a las RS, convirtiéndose consecuentemente en la generación que más familiarizada está con las tecnologías de la información y la comunicación (Tics). Sin embargo, el fenómeno de

dependencia a las RSO no es exclusivo de este grupo etario, por lo tanto, este se puede dar en cualquier edad sin distinción de género.

La “brecha generacional” se traduce en un factor de riesgo ya que los padres, al no tener un conocimiento que les permita monitorear y orientar a sus hijos en el uso de las diferentes plataformas, dejan a los menores expuestos al peligro que acarrea el uso desmedido las Redes Sociales. Esto, anudado a la falta de cuidados parentales (falta de filtros informáticos, falta de la norma reguladora, etc.) los hace aún más propensos al desarrollo de una conducta adictiva o de otros comportamientos autolesivos en la red.

Los procesos de globalización han generado un impacto relevante entre la población joven (generaciones Millennials y en adelante), en tanto estos grupos generacionales han adoptado las nuevas tecnologías como parte integral de su persona, convirtiendo la comunicación virtual en el equivalente al medio “natural” de relacionamiento con sus iguales (amigos o personas forasteras). Empero, es menester seguir explorando la caracterización conductual y emocional de los diferentes grupos etarios puesto que la dependencia al contacto mediado por el internet -en la figura de Redes Sociales- puede ser el devenir de un problema primario que merezca de especial atención.

Alrededor de 1999, las personas más propensas a la dependencia a la interacción mediada por Internet eran los jóvenes varones introvertidos, educados y con experiencia en el manejo de equipos tecnológicos (Mercader, 1999). A partir, aproximadamente, del 2007 dicha connotación cambio por lo que ya se podía hablar de adicción a internet en cualquier edad, estrato socioeconómico y nivel educativo. Para comprender las razones de dichos cambios hay que tener en cuenta ciertas diferencias contextuales. Es pertinente considerar, principalmente, los cambios suscitados en las dinámicas relacionales a raíz de la entrada en funcionamiento de la red informática World Wide Web (www), la creación de la primera

Red social Six Degrees (la cual sentó las bases para la posterior fundación de Facebook y muchas otras) y la presentación del primer teléfono móvil “inteligente” (Steve Jobs presentó el primer smartphone el 9 de enero del año 2007, hecho que revolucionó la denominada era digital).

Todas las eventualidades acaecidas en ese lapso incidieron y siguen incidiendo, aún en el 2019, positiva o negativamente, sobre las dinámicas de interacción y comunicación de las colectividades.

Problemas como la falta de concentración, el bajo control emocional, el déficit motivacional, la conducta social desinhibida, la depresión, la ansiedad, la falta de control de los impulsos, la baja autoestima, la apatía, las habilidades sociales débiles, las tendencias histriónicas, etc., son a menudo relacionados con el uso patológico de las TICs y especialmente con la adicción a internet y a las Redes Sociales (referenciados como factores con alta capacidad predictiva). Sin embargo, no se ha establecido con exactitud si estos son causa o consecuencia del uso y abuso de las nuevas tecnologías de la comunicación.

Recomendaciones

Autores como Martín (2007), manifiestan que existen problemáticas previas a la aparición de los fenómenos alrededor de la Red y, por lo tanto, Internet y las Redes Sociales se integran como un preámbulo de otras patologías. En ese orden de ideas, recomendamos ahondar más en la investigación a fin de que se logre establecer con exactitud los factores de dicho fenómeno lo que permitirá llegar a un consenso en relación a la forma en la que se debe abordar a las personas afectadas.

Es pertinente profundizar en la investigación teniendo en cuenta las diferencias contextuales, ya que, si bien el fenómeno de dependencia a las redes sociales es un tópico relativamente nuevo, necesita ser actualizado con regularidad puesto que a medida que la tecnología avanza la problemática se hace cada vez más evidente y común. Es menester, además, desarrollar estrategias de promoción, prevención e intervención oficiales, pero ante todo es necesario lograr que la problemática sea reconocida oficialmente dentro del campo de la salud (sino como una entidad clínica al menos como una problemática que merece una intervención especial).

Referencias

- Amaya, P., Carolina, D., & Garzon Gonzalez, J. A. (2013). Incidencia de la telefonía móvil en las relaciones personales de los jóvenes universitarios (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Anders, V. (n.d.). DEPENDENCIA, radicaci. Retrieved from <http://etimologias.dechile.net/?dependencia>
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
- Araujo Robles, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58.
- Araujo Robles, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en
- Armayones, M. (2016). El efecto Smartphone: Conectarse con sentido. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>
- Bejarano, G. M., Guerrero, J. P., & Zúñiga, D. Q. (2014). Adicción a facebook y habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 7(1).
- Blasco, C., & DEL CONCEPITO, J. A. (2005). Dependencia emocional. In I Congreso Virtual de Psiquiatría 1 de febrero-15 de marzo 2000 [citado: *]; Conferencia 6-CI-A: [52 pantallas]. Disponible en: http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm. Cañón Buitrago, S. C.,
- Cañón Buitrago, S. C., Castaño Castrillón, J. J., Hoyos Monroy, D. C., Jaramillo Hernández, J. C., Leal Ríos, D. R., Rincón Viveros, R., ... & Ureña Calderón, L. S. (2016). Uso

- de internet y su relación con la salud en estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales (Caldas-Colombia), 2015-2016. Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del psicólogo*, 33(2), 82-89.
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del psicólogo*, 33(2), 82-89.
- Castelló, J. (2000). Análisis del concepto dependencia emocional. In I Congreso Virtual de Psiquiatría (Vol. 5, No. 8).
- Chapter, S. (2002). Definición y evaluación de los riesgos para la salud. Informe sobre la Salud en el Mundo, 20.
- Chávez, J. A. (2000, Mar 20). Mi nombre es beto... y soy 'net-adicto'. Mural Retrieved from <https://search-proquest.com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/374375947?accountid=48797>
- Christakis, N. A., Fowler, J. H., Diéguez, A., Vidal, L., & Schmid, E. (2010). *Conectados: el sorprendente poder de las redes sociales y cómo nos afectan* (No. 302.30285 C4Y.). Madrid: Taurus. Santos, F. R. (1989). El concepto de red social. *Reis*, 137-152.
- Congreso Virtual de Psiquiatría 1 de febrero-15 de marzo 2000 [citado: *]; Conferencia 6-CI-A: [52 pantallas]. Disponible en: http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm.
- Cuyún, M. (2013). Adicción a redes sociales en jóvenes (Estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del Colegio Liceo San Luis De Quetzaltenango). Quetzaltenango. Guatemala. Universidad Rafael Landívar. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>.

Dávila León, O. (2004). Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes. *Última década*, 12(21), 83-104.

de Psicólogos, C. C. (2009). Deontología y bioética del ejercicio de la psicología en Colombia. Editorial El Manual Moderno Colombia.

Días, P. C., Cadime, I., del Castillo-López, Á. G., García-Castillo, F., & García del Castillo, J. A. (2018). uso abusivo de facebook entre universitarios portugueses: contribución a la adaptación de la bergen facebook addiction. *Health & Addictions/Salud y Drogas*, 18(1).

Donas, S. (2001). *Adolescencia y juventud en América Latina*. Ucol. Santamaría, J. J., Merino, L., Montero, E., Cano, M., Fernández, T., Cubero, P., ... & Bueso, V. G. (2015). Perfil psicopatológico de pacientes con Dependencia Emocional. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, (116), 36-46.

Duarte, M (14 de agosto de 2018) La revolución de la nueva era tecnológica, el gran desafío estratégico global y regional. América Latina en Movimiento. Recuperado de <https://www.alainet.org/es/articulo/194716>

Echeburúa Odriozola, E., & Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales: y nuevas tecnologías en niños y adolescentes, guía para educadores (No. 159.97). Pirámide,

Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.

EL, I. P. (2004). Neurociencia del consumo y dependencia de sustancias psicoactivas.

Fernández-Montalvo, J., & López-Goñi, J. J. (2010). Adicciones sin drogas: características y vías de intervención. FOCAD. Formación Continuada a Distancia. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, 8(2).

Flores, E., Rivas, E., & Seguel, F. (2012). Nivel de sobrecarga en el desempeño del rol del cuidador familiar de adulto mayor con dependencia severa. *Ciencia y enfermería*, 18(1), 29-41.

Gaete, J. P. A. (2015) El fenómeno de la adicción a internet, su relación con la ludopatía y la drogodependencia.

García del Castillo, J. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y drogas*, 13 (1), 5-13.

García del Castillo, J., López-Sánchez, C., Tur-Viñes, V., García del Castillo-López, A., & Ramos, I. (2014). Las redes sociales: ¿adicción conductual o progreso tecnológico. *Interactividad y Redes sociales*", ISBN, 978-84.

Garrido, A. A. G., & Matute, E. (2013). *Cerebro y drogas*. Editorial El Manual

Gutiérrez, J. J. P., & Cámara, A. M. (2015). las redes sociales de inTerneT ¿una nueva adicción? *Revista argentina de clínica psicológica*, 24(2), 149-155.

Harfuch, M. F. H., Murguía, M. P. P., Lever, J. P., & Andrade, D. Z. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.

Hernández, J. C., Leal Ríos, D. R., Rincón Viveros, R., ... & Ureña Calderón, L. S. (2016). Uso de internet y su relación con la salud en estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales (Caldas-Colombia), 2015-2016.

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación McGraw-Hill. *México DF*.
- Huanca Baez, J. (2016). Asociación entre las redes sociales de internet y trastorno de ansiedad en adolescentes de dos Academias Preuniversitarias de la Ciudad de Arequipa.
- Jiménez, E., Garmencia, M., & Casado, M. A. (2018). Entre selfies y whatsapps. Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada. Barcelona: Gedisa.
- Jiménez, L., & Pantoja, V. (2007). Autoestima y relaciones Interpersonales en sujetos adictos a Internet. *Psicología-Segunda Época*, 26(1), 78-89. *juventud en América Latina*, 41-56.
- Las Heras, J. (2012). La adicción de los adolescentes a Internet: ¿La incipiente epidemia del siglo 21? *Claves de Políticas Públicas*, 8.
- Leiva-Gutiérrez, J., & Urzúa, M. (2018). Craving en adicciones conductuales: propuesta de un modelo teórico explicativo en la adicción a Facebook y mensajería instantánea. *Terapia psicológica*, 36(1), 5-12.
- Malo-Cerrato, S., & Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Comunicar*, 26(56), 101-110.
- Mancilla, Á. A. N., & Jaimes, G. E. R. (2007). Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 36(4), 691-700.
- Manual para la elaboración y presentación de la monografía. Mérida, Venezuela: Universidad de Los Andes

- Margulis, M. (2001). Juventud: una aproximación conceptual. *Adolescencia y*
- Matute, H. (2013). Internet, ¿adicción o no adicción? Existen las adicciones sin sustancias, 19-38. ¿existen las adicciones sin sustancias? (2013). Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>
- Medrano, J. L. J., Rosales, F. L., & Loving, R. D. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2832-2838.
- Mejía Sánchez, L. (2013). “Viviendo en lo ilusorio del mundo 2.0” Comprensión de la experiencia de una persona que ha experimentado la necesidad de conectarse a redes sociales en internet: un estudio cualitativo de caso. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 5(1), 176-193. doi: <http://dx.doi.org/10.22335/rlct.v5i1.14>
- Melendro Estefanía, M., García Castilla, F. J., & Goig Martínez, R. (2016). El uso de las TIC en el ocio y la formación de los jóvenes vulnerables. *Revista española de pedagogía*, 71-89. *Moderno*.
- Morales, O. (2003). *Fundamentos de la investigación documental y la monografía*.
- 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*, 4, 435-48
- Oliva, A., Antolín-Suárez, L., Ramos, P., Jiménez, L., Jiménez-Iglesias, A., Moreno, M. C., & Hidalgo, M. V. (2014). Adicciones con y sin sustancia: paralelismo. ¿Existen las adicciones sin sustancias?

- Orellana, Martín, Laura, and Bulls, Raquel Flores. *TIC: un reto para adolescentes y padres*, Universitat Jaume I. Servei de Comunicació i Publicacions, 2012. ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouniminutosp/detail.action?docID=4184250>. Created from bibliouniminutosp on 2019-10-13 21:53:38
- Pedrero Pérez, E., Ruiz Sánchez de León, J., Rojo Mota, G., Llanero Luque, M., Pedrero Aguilar, J., Morales Alonso, S., & Puerta García, C. (2017). Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): abuso de Internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el MULTICAGE-TIC. *Adicciones*, 30(1), 19-32. doi:<http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.806>
- Pérez, F., & Martín, I. (2007). *Nuevas adicciones ¿adicciones nuevas*. Guadalajara: Intermedio Ediciones
- Pichel Mira, R. (2014). *El uso problemático de Internet entre los adolescentes: estado de la cuestión y retos inmediatos*.
- Pirámide, Torres, D., & Milena, L. (2018). *Prevalencia de esquemas maladaptativos tempranos en la adicción a redes sociales virtuales (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios)*.
- Prestes, P. R. B. *La adicción a Internet*
- Puerta-Cortés, D. X., & Carbonell, X. (2013). Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 31(3), 620-631.
- Rojas-Jara, C., Ramos-Vera, J., Pardo-González, E., & Henríquez-Caroca, F. (2018). Adicción a internet en adolescentes: una breve revisión. *Drugs and Addictive Behavior*, 3(2), 267-281.

- Ruiz, C. B. (2017). Uso problemático de internet e impacto negativo de whatsapp en población universitaria (Doctoral dissertation, Universidad de Murcia)
<http://hdl.handle.net/10201/53462>.
- Salas Blas, E. (2014). ADICCIONES PSICOLÓGICAS Y LOS NUEVOS PROBLEMAS DE SALUD. *Cultura: Revista de la asociación de docentes de la USMP*, 28.
- Sánchez, M. (2013). Nomofobia y su relación con la adicción a las redes sociales (estudio realizado en la escuela normal privada y colegio integral sololateco del departamento y municipio de sololá). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Sánchez, N. F. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud mental*, 36(6), 521-527.
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2), 149-159.
- Torres-Rodríguez, A., & Carbonell, X. (2015). Adicción a los videojuegos en línea: Tratamiento mediante el programa PIPATIC. *Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 33(2), 67-75.
- Trujano Ruiz, P., Dorantes Segura, J., & Tovilla Quesada, V. (2009). Violencia en Internet: nuevas víctimas, nuevos retos. *Liberabit*, 15(1), 7-19.
- Wiesner, M. P., Martín, M. P. F., & Muñoz, F. L. (2014). El fenómeno de las redes sociales: evolución y perfil del usuario. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 13(1), 93-118.
- World Health Organization. (1994). Glosario de términos de alcohol y drogas

World Health Organization. (2000). Guía de bolsillo de la clasificación CIE-10:
clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento.

World Health Organization. (2005). Neurociencia del consumo y dependencia

