

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

La adicción a las redes sociales como problema de salud: un análisis de caso en adolescentes de 15 a 18 años del Instituto de Educación Media Superior Belisario Domínguez del turno Vespertino.

Tesis

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
PROMOCIÓN DE LA SALUD**

PRESENTA

JUAN RAMÓN SÁNCHEZ ROJO

DIRECTORA

MTRA CLAUDIA ALICIA LÓPEZ ORTIZ

Ciudad de México, Junio 2018

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

Agradecimientos.

Gracias a los profesores que colaboraron en este proyecto:

Mi tutora, La Maestra Claudia Alicia López.

Mis sinodales: los Maestros Leonel, Jaime y María Eugenia.

Al Maestro Ernesto Ocampo y Doctor Claudio Carpio.

A mi sacro santa madre Bertha Rojo Pérez.

A mi novia Porfirio Conde Brenda.

Índice.

Introducción.....	4
Capítulo I. Planteamiento del problema.	
<hr/>	
<i>Justificación</i>	6
<i>Planteamiento del problema</i>	10
<i>Pregunta de investigación</i>	12
<i>Objetivos</i>	13
Capítulo II. Marco Teórico Referencial.	
<hr/>	
1. <i>Definición de Promoción de la salud</i>	14
1.1 <i>Determinantes de los estilos de vida</i>	16
2 <i>La adolescencia</i>	23
2.1 <i>Las etapas de la adolescencia</i>	24
2.2 <i>La adolescencia y redes sociales</i>	27
3 <i>“Redes sociales”</i>	31
3.1 <i>Aparición de las “redes sociales”</i>	34
3.2 <i>Características y tipo de “redes sociales”</i>	36
• <i>Facebook, características, ventajas y desventajas</i>	39
• <i>Twitter, características, ventajas y desventajas</i>	41
• <i>Whatsapp, características, ventajas y desventajas</i>	43

•	<i>Instagram, características, ventajas y desventajas.....</i>	<i>45</i>
•	<i>Youtube, características, ventajas y desventajas.....</i>	<i>46</i>
<i>4 Adicción.....</i>		<i>48</i>
<i>4.1 Características de la adicción.....</i>		<i>50</i>
<i>4.2 Adicción a las “redes sociales” y sus características.....</i>		<i>53</i>
 Capítulo III. Metodología.		
<hr/>		
3.1 Participantes.....		55
3.1.1 Selección de la Muestra.....		56
3.2 Instrumento.....		57
3.3 Aplicación del cuestionario.....		58
 Capítulo IV. Resultados.....		 59
<hr/>		
Capitulo V. Discusión.....		69
<hr/>		
Capítulo VI. Conclusiones.....		76
<hr/>		
Referencias.....		81

INTRODUCCIÓN.

Actualmente el uso de la tecnología se ha incorporado a la vida cotidiana de gran parte de la población y con ella se han transformado tanto formas como los medios de comunicación entre los humanos, de ahí la importancia de estudiar cómo estas nuevas formas y medios impactan en la salud de los individuos. Las redes son sitios de internet que permiten a las personas comunicarse con sus amigos, compartir gustos, intereses, crear comunidades, realizar videos llamadas, entre otras. En el año 2002 comenzaron a aparecer los primeros sitios Web, pero la primer “red social” virtual que surgió en 1997 y existió hasta el 2001. Aquí se promocionaba la integración a nuevos círculos de amigos o a su vez hacer contactos con antiguos amigos. La popularidad de éstas creció rápidamente y a su vez se fueron incorporando cada vez más sitios sociales en internet. El uso que las personas le dan es prácticamente a diario sea por trabajo, juegos, ocio o por conversar. Facebook, Twitter, Instagram, Youtube y Whatsapp son algunas de las más usadas en especial por los jóvenes, quienes dedican más su uso a subir o comentar fotos.

La presente investigación realiza una primera aproximación teórica sobre las “redes sociales” y la adicción a éstas, teniendo como objetivo: analizar cuáles son los factores que conllevan a los adolescentes a tener una conducta adictiva a las redes que puedan afectar su salud, esto con la finalidad de analizar si las éstas son un problema de salud en sí mismo o son un factor de riesgo para otros padecimientos.

La investigación buscó principalmente, determinar si los adolescentes del IEMS Belisario Domínguez que participaron en la aplicación del cuestionario que mide la adicción a las “redes sociales” manifiestan criterios suficientes que permite considerarlos como adictos al uso de las redes.

El estudio se llevó a cabo con una muestra de 203 estudiantes del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) (Escurras y Salas, 2014), este cuestionario está compuesto por 24 ítems en escala de Likert el cual evalúa los criterios relacionados con comportamientos que los adolescentes presentan, y apoyado en la literatura teórica sobre adicción a la “redes sociales”, pudiendo ser una base para diagnosticar este tipo de adicción.

Los resultados del trabajo demostraron que, aunque ninguno de los alumnos presentaba los criterios completos para considerar la adicción a las “redes sociales”, si manifestaban ciertos de los criterios de dicha patología. Por lo que se concluye que es de utilidad realizar campañas preventivas y talleres informativos con los padres de familia, docentes y estudiantes para que ellos se vuelvan sujetos activos en la prevención y detección de este tipo de comportamientos que pueden deteriorar la salud de los individuos.

JUSTIFICACIÓN.

En este nuevo siglo XXI y fines del XX, con la aparición y accesibilidad al Internet, surgió una diferente forma de entretenimiento, porque se crearon páginas que permiten escuchar música, vídeos, ver imágenes, chatear con personas, entre otras cosas, a esto se llamó la web 1.0 (o web de los datos), de ésta es el uso de páginas estáticas que no permiten, en su generalidad, la participación de los usuarios en su elaboración, debido a esto son en su mayoría elaboradas por especialistas y solo se publica lo que estas personas consideran importante o digno de ser colocado.

La web 2.0 se caracteriza por la colaboración, los usuarios son capaces de publicar, opinar y realizar un gran número de actividades; de ésta se establecieron usos que permitieron mantener relaciones sociales virtuales, modificando la distancia espacio-temporal para ir a visitar a un pariente, amigo, familiar, a la persona que se ama. Las tecnologías que se disponen en ésta abarcan una gran clase de herramientas de información y tecnológicas, incluyendo blogs y sitios como las “redes sociales” (Soto, Balls-Berry, Bishop, Aase, Timimi, Montori, y Patten, 2016).

Las “redes sociales”¹ son plataformas basadas en la web 2.0 en las que las personas se conectan con otros usuarios para generar y mantener conexiones sociales (Ellison y Boyd, 2013). Las “redes sociales” se definen como "comunidades virtuales donde los usuarios pueden crear perfiles públicos individuales, interactuar con amigos de la vida real y conocer a otras personas basadas en intereses compartidos" (Stavropoulos, Kuss, Griffiths, Wilson y Motti-Stefanidi, 2017 pp.3529).

Existen varias “redes sociales” con gran aceptación, entre ellas, Twitter, Whatsapp, Youtube, Instagram, y Facebook, esta última es actualmente el fenómeno

¹El término “redes sociales” se empleará para referirse a las diversas redes que se encuentran en el internet como: Facebook, Whatsapp, Youtube, y Twitter.

social más importante en el mundo virtual, Facebook se ha vuelto muy popular entre los jóvenes y adultos, en México hay 69 millones de usuarios, a nivel nacional, sólo en la Ciudad de México hay 9 millones de usuarios, los usuarios de Facebook que se distribuyen en 52.53% mujeres y un 51.52% hombres, (<https://www.latamclick.com/estadisticas-de-facebook-2016/>, consultado el 31/07/2017). Whatsapp es la segunda red social más aceptada en el país según datos de la AMIPCI (2017). Por su parte la página oficial de Twitter indica que tienen una cantidad de 35.6 millones de usuarios en México. Asimismo, en este país se cuenta con 16 millones usuarios registrados en Instagram de los cuales 7.500.000 son hombres y 8.600.000 mujeres, siendo actualmente el país de América Latina con más usuarios registrados en Instagram (<https://www.latamclick.com/estadisticas-de-instagram-2017/>, consultado el 31/07/2017).

De acuerdo con la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI, 2017) el perfil del internauta mexicano, nos indica que del 100% de la población que utiliza internet, 49% son hombres y 51% mujeres. El porcentaje de usuarios por edades es: los adolescentes de 12 a 17 años son el primer lugar con un 21%, lo jóvenes de 18-24 años con 18%, los adultos de 25-34 años con 18%, y de menor porcentaje son las personas de más de 55 años con 6%. El tiempo promedio que pasan los mexicanos en internet es de 8 horas y 01 minuto al día, hubo un aumento de 47 minutos más que en 2016 según datos de la AMIPCI (2017), volviéndose en una herramienta puesto que hoy en día es un requisito indispensable de comunicación dentro de casi cualquier campo laboral siendo necesaria en la vida de quienes se incorporan a estos espacios.

Según Echeburúa y Corral (2009), entre las ventajas y el protagonismo de las “redes sociales” se pueden mencionar las siguientes: facilitan la comunicación con personas que se encuentran cerca o lejos, facilitan el acercamiento a la información, política, noticias, salud, economía, sociedad, ciencia y tecnología, ayudan a promocionar a las personas, se crea una reputación en las redes. Además, se han introducido en casi todos los hogares de las personas con servicio de internet.

Según Echeburúa y Corral (2009), también se deben conocer las desventajas, éstas son: actividades como el deporte, domésticas, reuniones sociales con familiares,

amigos, pareja se han quedado atrás, porque muchos adolescentes prefieren navegar a realizar cualquier otra. Existe una creciente base de evidencia científica para sugerir que el uso excesivo de las “redes sociales” puede conducir a síntomas tradicionalmente asociados con adicciones relacionadas con la sustancia (Kuss y Griffiths, 2017). Los síntomas que se presentan son descritos como: modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, recaída y conflicto con respecto a las adicciones conductuales (Griffiths, 2005, citado en Kuss y Griffiths, 2017).

En México está creciendo la adicción a las “redes sociales”, tal como lo demuestra un estudio realizado por la Universidad del Valle de México (UVM) en 2012, de cada 100 personas en México, dos o tres presentan diferentes niveles de adicción a las “redes sociales”, se encontró que el grupo más vulnerable a crear una adicción tiene entre 13 y 20 años de edad, los adolescentes.

Otro estudio realizado por la Universidad Autónoma de Nuevo León en 2012, arrojó que la Adicción a la Red Social de Facebook incide en el rendimiento académico de estudiantes de la Preparatoria 20 de la UANL, se aplicó el cuestionario de alumnos sobre convivencia en las redes sociales a 474 estudiantes, los resultados indicaron que el 81% de los estudiantes consideran que internet puede ser adictivo y un 34.2% de ellos reconocen su adicción. En “redes sociales” encontramos que un 88% de los estudiantes tienen cuenta de Facebook; un 54% le dedica hasta 10 horas por semana; sin embargo, existe un 16% que le dedica de 30 a 100 horas por semana, es decir más de 14 horas diarias. Por otra parte, un 11% de los estudiantes considera que su situación académica es pésima/mala, y un 35% considera que es regular, así mismo solo un 32% de los estudiantes aprobó sus materias en primera oportunidad en el semestre anterior.

Un estudio realizado por la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (FES Zaragoza) y la Universidad Iberoamericana en 2014, arroja que la franja de usuarios con el uso más intensivo de las “redes sociales” se encuentra en los millennials (como millenians se conocen a las personas nacidas entre los años 1980 y 1990, para los cuales el Internet, el móvil, los medios sociales, son herramientas naturales), pues uno

de cada tres usuarios de redes sociales se encuentra en el rango de los 15 a los 24 años; además, en cada visita a sitios de redes sociales, tardan en promedio 16 minutos.

El tiempo que le están dedicando los adolescentes a las redes comienza a aumentar, son una población vulnerable a desarrollar una adicción a éstas, también está afectando aspectos académicos, según varios autores como Griffiths (2005) una adicción conductual como lo es la adicción a las “redes sociales” se incorporan la sintomatología de la adicción “clásica”, siendo esta la modificación del estado de ánimo (la participación en las redes sociales conduce a un cambio favorable en los estados emocionales), la prominencia (alteración de las conductas y emociones con el uso de las redes), la tolerancia (cada vez mayor uso de las redes), estos síntomas descritos por dicho autor se presentan en los estudios que se realizaron en varias partes del país.

Por ende, la presente investigación es un estudio de caso en el que se investigó si los estudiantes del Instituto de Educación Media Superior de la Ciudad de México (IEMS) BELISARIO DOMÍNGUEZ, cuya población oscila entre los 15 y 18 años, que corresponden a las estadísticas referidas anteriormente en los estudios, indicando que algunos adolescentes fueron adictos a las “redes sociales” y a los mayores usuarios de éstas, datos que dio a conocer la AMIPCI (2017). No obstante, la adolescencia es un período caracterizado por el cambio en las distintas facetas de la vida, y supone el paso gradual de la infancia a la adultez. En esta etapa del desarrollo, la persona tendrá como una de las principales tareas la elaboración del concepto de “sí mismo”, de su identidad, frente a la confusión reinante en su vida, por lo que la adolescencia es un período crítico en lo que se refiere a las conductas de riesgo en general (Alonso-Ruido, Rodríguez-Castro, Lameiras-Fernández y Carrera-Fernández, 2015)

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Las redes sociales se han convertido para algunas personas, especialmente en los adolescentes, en un problema de adicción que además crean conflictos personales, familiares, escolares y hasta laborales por el mal uso que se le da. De acuerdo con Echeburúa y Corral (2010, pp 10-11) la mayor parte de individuos que sufren esta situación son jóvenes (de 14 a 16 años) los cuales reúnen características de riesgo como impulsividad, necesidad de relaciones nuevas y aceptación por parte de los demás, las cuales los hacen más vulnerables.

Las “redes sociales”, en su relativamente corta existencia, han conseguido modificar la realidad social. Se ha creado un nuevo entorno de comunicación y de relación donde confluyen diferentes desarrollos tecnológicos (Lucas, Federico, Alejandro y Olaizola, 2015). Si bien son relativamente nuevas, se ha diseminado muy rápidamente, sobre todo, en los sectores más jóvenes de acuerdo a los datos expuestos por la AMIPCI (2017) y el INEGI (2017) entre los individuos de 12 a 24 años, las proporciones son superiores al 80%, es decir que entre los jóvenes es habitual el uso de Internet, pudiéndose convertir rápidamente en adictos a las “redes sociales”, también datos de la UVM en 2012 mostraron que de 100 personas dos o tres son adictos.

Las consecuencias negativas relacionadas con el uso de las “redes sociales” son: exposición de la vida privada, depresión, cambios de humor, cambios en el comportamiento, falta de control, disminución de la vida real, lo que ha llevado a varios investigadores a proponer la existencia de un desorden de adicción a Internet similar a los problemas que aparecen con otras conductas adictivas: juego, sexo, trabajo, entre otros (Lam-Figueroa, Contreras-Pulache, Mori-Quispe, Nizama-Valladolid, Gutiérrez, Hinostroza-Camposano... y Hinostroza-Camposano, 2011).

La adicción que puede causar el uso desmedido de las “redes sociales” representaría un problema a nivel social y de salud pública, puesto que está asociado a conductas como no dormir por estar conectado, no relacionarse de manera personal con otras personas por usar con mayor frecuencia las redes, bajo rendimiento académico. Los problemas de salud que genera la adicción a éstas son: privación del sueño, esto puede llevar a sufrir accidentes dentro y fuera del hogar, ya que al dormir pocas horas, no se está al máximo de la capacidad de alerta para la vida; las obligaciones laborales, académicas, sociales, familiares, se ven afectadas al no desempeñarse eficientemente, ocasionando problemas intrapersonales, estrés, peleas, sustituir el estar conectado por otras actividades relevantes (contacto familiar, relaciones con amigos y conocidos), al obsesionarse con estar conectado, y al no lograr dicho objetivo se puede generar una depresión, afectando hábitos alimenticios, hábitos de higiene y salud, disminuye la frecuencia con la que se socializa con otras personas.

La población más susceptible son los adolescentes y jóvenes que tienen acceso a internet, es decir acceso a una computadora o a un teléfono móvil inteligente, muchos son estudiantes de educación media y superior, en éstas instituciones académicas es necesario el uso de internet y de “redes sociales” con las que desarrollan tareas, organizan el trabajo en equipo, Aspani, Sada y Shabot (2012), manifiestan que realizar investigaciones relacionadas con la adicción a las redes, es de gran importancia, ya que de esta manera se podrá difundir la realidad negativa que involucra una constante interacción social de tipo virtual, ya que según el mismo autor, el 45% de la población Mexicana adolescente manifiesta algún síntoma de adicción a la “red social”.

La población estimada de usuarios que frecuentan el internet es de 15 a 18 años, éstos se encuentran cursando la educación media superior, ellos tienen un mayor acceso al uso de computadoras tanto de escritorio o portátiles, tablet, celular, entre otros aparatos que los conecten a las redes sociales, esto puede ser contraproducente ya que los hace más vulnerables a volverse adictos, manifestando los siguientes comportamientos: personas narcisistas (Barbera, Paglia y Valsavoia, 2009), sentimiento

de soledad y aburrimiento (Zhou y Leung, 2012), neuroticismo y apertura a la experiencia están asociados positivamente con la frecuencia de uso (Correa, Hinsley y de Zuniga, 2010). Alto grado de extraversión junto con un bajo grado de responsabilidad (Wilson, Fornasier y White, 2010).

La manera apropiada de prevenir la adicción a las “redes sociales” es trabajando con todos los factores de riesgo asociados a ella, dirigirse a los adolescentes y a los padres y profesores que están a cargo de ellos. Por lo tanto, es importante conocer los factores que conllevan a una adicción a las redes sociales, ya que reconocerlos le es pertinente a la Promoción de la salud, para realizar una propuesta de prevención que genere un cambio en el uso que se le dan a éstas, considerando que una estrategia para mejorar el uso de las redes sociales es, combinar medidas de prevención, con un proceso educativo donde estén implicados todos los agentes relacionados con el adolescente y donde éste juegue un papel protagonista.

Con respecto a lo anterior en esta investigación se abordó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los factores que inciden para que los adolescentes manifiesten adicción a las redes sociales?

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECIFICOS.

Objetivo general

- Analizar cuáles son los factores que conllevan a los adolescentes a tener una conducta adictiva a las “redes sociales” que pueden afectar su salud.
- Analizar si las redes sociales son un problema de salud en sí mismo o son un factor de riesgo para otros padecimientos

Objetivos específicos.

- Medir la adicción a las “redes sociales” en adolescentes del IEMS Belisario Domínguez.
 - Reconocer la manifestación de conductas de riesgo como privación del sueño, cambios de humor, cambio de un estado eufórico a un estado depresivo al estar o no conectado, síndrome de abstinencia al no estar conectado en las “redes sociales”.
-

1. Definición de Promoción de la Salud.

Según la Carta de Ottawa (1986), la promoción de la salud constituye un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual. La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia a mejorarla. La participación es esencial para sostener la acción en materia de promoción de la salud. Esta definición que se plantea sobre la promoción de la salud, indica que, *“la salud es un conjunto de determinantes físicos, mentales y sociales los cuales se relacionan entre sí generando un equilibrio homeostático”* (Carta de Ottawa, 1986).

La promoción de la salud permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación (OMS, 2005). Combinados todos ellos, crean distintas condiciones de vida que ejercen un claro impacto sobre la salud. Los cambios en estos estilos de vida y condiciones de vida, que determinan el estado de salud, son considerados como resultados intermedios de salud (OMS, 1989).

La promoción de la salud utiliza métodos educativos, medidas de planeación social, legislativa, cultural, ecológica y estrategias de prevención dirigida a la sociedad, es esencialmente una acción particularmente del ámbito social y no un servicio médico curativo, requiere que los profesionales en salud, especialmente los de atención primaria, desempeñan un papel importante en propiciar y facilitar ésta en la comunidad,

sociedad y cultura donde se desempeñen todas las prácticas que favorezcan y desfavorecen nuestra salud.

La elección de estos determinantes de la salud es de suma importancia en esta investigación debido a que, los adolescentes de 15 a 18 años que estudian el bachillerato o nivel medio superior cuentan con condiciones económicas suficientes por las cuales pueden obtener acceso a la tecnología, lo que da gran facilidad para el uso de computadoras celulares y tablets. Es decir, los factores socioeconómicos, psicoculturales y sociodemográficos en los que viven, favorecen la aceptación del internet, así como el uso de las tecnologías de la información y comunicación.

Los determinantes de la salud que benefician y afectan la salud son múltiples estando interrelacionados. En esta propuesta conocida como el Modelo Explicativo de los Determinantes de la Salud de Lalonde y la OMS, reconociendo que los estilos de vida *“representan el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control”* (Lalonde, 1984 pp.4), de tal forma que si el individuo toma opciones y hábitos que ponen en riesgo su salud, es porque el estilo de vida que practica perjudica su salud (Oreamuno, 2010, pp 115).

La OMS (1999), define estilo de vida de una persona como aquel *“compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones”*

Los factores sociales que afectan tanto a hombres como a mujeres son: la alimentación, la educación, el cuidado del medio ambiente en que se desarrollan, los servicios de salud, políticas públicas en salud, todo este conjunto de elementos afecta a los individuos de cada sociedad, este determinante de salud juega un papel de suma importancia, ya que los individuos se desarrollan, viven y mueren en sociedad que

determinará muchos de sus hábitos y conductas de acuerdo a la OMS (2005). Los factores sociales inciden en la conducta del individuo, sus creencias, valores, bagaje histórico y percepción del mundo, su actitud frente al riesgo y la visión de su salud futura, su capacidad de comunicación, de manejo del estrés y de adaptación y control sobre las circunstancias de su vida determinan sus preferencias y estilo de vivir.

Los factores sociales que el hombre y mujer pueden tener cierto control de ellos son: conductas orientadas a proteger la salud, la alimentación, la educación, el cuidado de su medio ambiente en el que se desarrolla, sus estilos de vida y la utilización de servicio de salud. Otros factores que pudieran afectar la salud son: religión, política, economía, ecología, la cultura y los grupos sociales. Los estilos de vida se quedarían cortos si se restringe a los aspectos médicos epidemiológicos, pues es importante comprender el sentido inherente de su concepción en otras dimensiones de la vida, por ejemplo, en el ámbito social, cultural y económico, ya que éstos tienen impacto en las personas (Oreamuno, 2010, pp 118).

1.1 Determinantes de la salud: estilos de vida.

Se denominan así al conjunto de factores tanto personales como sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o de las poblaciones (Lalonde, 1974).

La OMS (2005), define a los determinantes de la salud como *“las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud. Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas”*.

De acuerdo con De Garay Sánchez (2004), los estilos de vida para la promoción de la salud designan la manera general de vivir. Así como no existe un estado ideal de la salud, no hay tampoco estilos de vida prescritos como óptimos para todos. La cultura, los ingresos, la vida familiar, la edad, la capacidad física, las tradiciones y el ambiente

del hogar y el trabajo, hacen que algunos modos y condiciones de vida sean atractivos, factibles y apropiados. Es el proceso por el cual los individuos identifican, manifiestan sus problemas, reaccionan frente a ellos e intentan resolverlos. Los estilos de vida van acompañados de conductas y patrones que incluyen creencias, valores, tradiciones, experiencias de trabajo, de familia y de recreación entre otros; por lo tanto, los patrones de conducta están determinados por la forma en que la persona vive su vida (Oreamuno, 2010, pp.119).

A veces, las conductas de riesgo para la salud que el individuo asume constituyen la única forma de sobrevivir en el sistema social, así, por ejemplo, los sentimientos de impotencia, inferioridad e incapacidad para afrontar ciertos conflictos en la vida, suelen llevar a la gente a desarrollar prácticas de riesgo tales como el abuso de alcohol, drogas y actos de violencia para compensar su frustración (Oreamuno, 2010, 121).

- Determinantes sociodemográficas

Las características sociodemográficas como la edad, la etnia, el sexo, el nivel educativo y de ingreso, influyen en el tipo cantidad y calidad de las actividades relacionadas con los estilos de vida. Estas diferencias son marcadas al comparar grupos de edad extremos: niños y adultos mayores (Lalonde, 1974).

La OMS (2005), define el determinante sociodemográfico como *“Analizar la dimensión de las poblaciones, así como conocer la estructura de la edad, sexo, estudios, residencia. Determinando los factores demográficos de natalidad, mortalidad y fenómenos migratorios”*. La transición demográfica se está produciendo a un ritmo más rápido, y a que los sistemas de salud todavía presentan muchas deficiencias a la hora de responder a las necesidades de la población joven, mientras que el rápido envejecimiento de la estructura por edades de la población ha ido provocando un aumento notable de la demanda de atención en salud por parte de las personas de edad (OMS, 2005).

En este determinante sociodemográfico se menciona la edad, nivel educativo, de ingreso, los problemas sanitarios, el estado de salud de la comunidad, conocimiento de la composición de la población, sus tendencias en el tiempo, frecuencias de los fenómenos vitales. De los principales factores de riesgo de adicción a las “redes sociales” son la edad, el sexo, nivel de ingresos y educativo. Porque el uso de éstas ha transformado los estilos de vida, ha cambiado las prácticas de comunicación y de interacción con las demás personas, también, ha creado un nuevo vocabulario, pero todo esto se produjo a un ritmo acelerado (Bringué y Sádaba, 2011). Esto se puede notar en el estudio que realizó la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI) (2017), ya que creció en un 6% la población de internautas en México de un 65.8% en 2015 a un 70% en 2016, además que la población que más utiliza el internet son adolescentes de 12 a 17 años con un 21%, seguido de los jóvenes de 18 a 24 años con un porcentaje de utilización de 18%. La facilidad de interacción en las “redes sociales” ha generado en el perfil emergente de los más jóvenes, reducciones del uso de la telefonía fija y móvil, del email y de la mensajería instantánea (los SMS).

Según Echeburúa y Corral (2010), el atractivo de Internet para los jóvenes es que se caracteriza por la respuesta rápida, las recompensas inmediatas, la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades, de acuerdo con Prieto Gutiérrez y Moreno Cámara (2015 pp. 4) tales comportamientos han llegado a determinar el paradigma de la hipercomunicación que, en términos generales, es debido a la intensificación y a la extensión de las mismas y a la súperconexión, en detrimento de las relaciones y contacto entre personas. El internet brinda además múltiples páginas para ver vídeos, buscar libros, jugar y una de las principales páginas son las utilizadas en las “redes sociales”. Éstas no son negativas, siempre que no se dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida “normal” (estudiar, hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos y relacionarse con la familia). Otra cosa es cuando el abuso de las “redes sociales” provoca aislamiento, induce ansiedad, afecta a la autoestima y le hace perder al sujeto su capacidad de control, ocasionando una adicción.

- Determinantes económicos

Históricamente el nivel de prosperidad económica y el desarrollo de la salud pública de una sociedad han tenido más impacto en el estado de salud de la población que el cuidado médico individual (Lalonde, 1974). La OMS (2005), lo define como el desempeño macroeconómico, gasto público y gasto público social, gasto público en salud, gasto de bolsillo. Niveles de pobreza: ingreso per cápita y el valor monetario de la canasta básica, pobreza extrema Condiciones de Empleo: permite observar tendencias laborales, migratorias y demográficas.

La importancia de la economía como se menciona en dicho determinante es de gran importancia para tener acceso a una computadora de escritorio y/o portátil, a un Smartphone, Tablet u otro aparato electrónico al cual puedan acceder a internet y así mismo costear el pago del internet. De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2016 muestra que 15.7 millones de hogares (47.0% del total nacional) disponen de conexión a Internet. También reveló que 15.7 millones de hogares disponen de conexión a Internet (47.0% del total nacional) ya sea mediante una conexión fija o de una de tipo móvil (INEGI, 2017).

En cuanto a los usuarios de Internet, la distribución por género fue 50% mujeres y hombres 50%. Con respecto a la escolaridad de los usuarios de Internet en México, el estudio realizado por INEGI (2017), de la población que cuenta con estudios de nivel superior (licenciatura o posgrado), nueve de cada diez han incorporado el uso de Internet en sus actividades habituales; cuatro de cada cinco de los que cuentan con estudios de nivel medio superior (preparatoria o equivalente) así también lo hacen, y con nivel básico (primaria o secundaria) resultan poco menos de la mitad (48.7%)

- Determinantes culturales

Los estilos de vida están referidos a conductas, hábitos, costumbres y formas de consumo, definidos culturalmente que ponen en riesgo a la salud. Están sujetos a refuerzos colectivos por lo que las acciones para promover estilos de vida saludables no pueden ser reducidas sólo a acciones de impacto individual. Modificar los estilos de vida, significa trastornar comportamientos con frecuencia rutinarios y fuertemente arraigados en el sistema de creencias y tradiciones culturales (Lalonde 1974). La OMS (2005), dice que es un aspecto de relevancia crucial para la aplicación del enfoque epidemiológico y la práctica de la salud pública: las desigualdades socioeconómicas en salud y la necesidad de modificar la distribución de los factores socioeconómicos en las diversas realidades culturales que componen la población en busca de la equidad.

El internet y “las redes sociales” transformaron la cultural, las consecuencias más notables son que, el individuo es la entidad natural, sobre éste gira todo sistema, hay una inmediatez del acceso ya que este se vuelve somero, el cual se usa y desusa en tiempo real ya que son contenidos breves (Molina, Pérez y Antiñolo 2012). Los cambios que han ocurrido por las redes a nivel individual fueron la socialización, conocer a personas de otros lugares de la ciudad, estado, país de nacimiento y países del mundo, la información que se lee en éstas, se busca y se encuentra, el fomentó de la libre expresión, A nivel social, se amplió la manera de hacer amigos, platicar con personas lejanas y comunicarse sin estar presentes. Los aspectos negativos de éstas son: el nivel de acoso que se provoca por la posibilidad de anonimato, el espiar a otras personas, publicar información personal, entre otras

También se transformó la manera de hacer negocios, ya que muchas empresas realizan sus publicaciones en internet y en las “redes sociales”, dicha expresión ha pasado en poco tiempo a formar parte del lenguaje cotidiano en todos los idiomas escritos del planeta en su acepción de *social networking sites*, *social software* o *social*

applications. Esto es así por la inmensa presión comercial ejercida por empresas y medios de comunicación en todo el mundo, una presión paralela al desarrollo de tecnologías de comunicación móviles centradas en el consumidor individual. La razón de esta monumental inversión es muy sencilla: mediante esta tecnología «social» es posible aumentar el consumo de productos, contenidos y servicios (incluidos los propios de la comunicación) (Molina, Pérez y Antiñolo, 2012).

El internet se ha expandido por todo el mundo por medio del incremento de su propia información y capacidades, y se ha convertido en una herramienta indispensable para toda la población académica y profesionalmente activa. Esta herramienta se volvió una potente rama de comunicación y hoy en día esta transformación se puede constatar gracias a las “redes sociales” existentes en línea (Raacke y Bonds-Raacke, 2008 citado en Okazaki, Benito y Martínez, 2012).

El hecho de comunicarse y relacionarse a través de este medio de internet supone establecer interacciones en un entorno virtual o ciberespacio. Según Mckenna y Bargh (2000 citado en Moral, 2009 pp 17), existen cuatro características diferenciales fundamentales entre la comunicación cara a cara y la comunicación por las “redes sociales”: 1) El anonimato, que consiste en la posibilidad de ocultar la verdadera identidad cuando se concreta la comunicación por la red. 2) La ausencia de comunicación no verbal: cuando se lleva a cabo una comunicación por medio de la computadora no hay señales visuales ni auditivas. 3) Distanciamiento físico: en internet la comunicación no está limitada por la dimensión geográfica. 4) Tiempo, este medio permite la existencia de una comunicación en tiempo real o bien retardar las respuestas.

De acuerdo con Lezcano, García, Ramos, Longás, López-Siguero, González... y Español (2008), las “redes sociales” son formas de interacción social que consisten en un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones. Un sistema abierto y en construcción permanente que involucra a conjuntos que se identifican en las mismas necesidades y problemáticas, que se organizan para potenciar sus recursos. Según

García, Arévalo y Rodero (2010, pp 55), la “red social” es aquel lugar de la web en el que se pueden compartir mensajes, fotos y vídeos con el grupo de “amigos” y localizar “nuevas amistades”; se crea de forma espontánea entre personas que se invitan para formar parte de ella.

Los determinantes de la salud tanto sociodemográficos, económicos, culturales, se han modificado por la aparición de la internet y también por las “redes sociales”, los adolescentes son quien mayormente las utilizan, han recortado la distancia para poder comunicarnos con personas lejanas, se necesita de dinero para su acceso y nuestra cultura se ha modificado debido a éstas, según Porrúa (2010), las “redes sociales” no son una moda juvenil o algo pasajero, están cambiando nuestra realidad social, cultural y económica así como el mundo laboral más de lo que lo ha hecho Internet desde sus orígenes.

Las “redes sociales” son de gran utilidad si se saben manejar, los adolescentes que las utilizan comparten en ellas información tanto social, laboral (ya que algunos trabajan), académica y familiar; es una herramienta de utilidad, que ha cambiado sus estilos de vida, sin embargo éstas presentan dificultades en su manejo y su uso, algunos adolescentes desconocen las consecuencias que traen al estar conectados en dichas redes, pueden compartir información confidencial como lo es ubicación de su vivienda, con quién vive, cuántos familiares viven en la misma casa, si posee propiedades, cuentas bancarias, a qué hora salen a trabajar sus familiares, compartir fotos personales comprometedoras. Esto es un problema tanto para su integridad como para la de sus familiares. A su vez, el abuso que el adolescente puede tener de ellas, ya sea porque deje de realizar actividades sociales por estar conectado más tiempo, que interrumpa sus hábitos como estudiar, comer, ir a la escuela, participar en actividades recreativas, sociales, familiares, aislarse por estar conectado

2. La Adolescencia.

La adolescencia es una etapa crucial en la vida de las personas, puesto que en ella se tienen múltiples vivencias y circunstancias que va experimentando el individuo, como el amor de pareja, el sexo, salir de noche, conocer a varios amigos, toma de decisiones que le serán positivas y/o negativas, entre otras. A partir de lo que ha vivido comenzará a formar un criterio, una identidad que, posteriormente le servirán en su vida adulta.

Para este estudio se entiende como adolescencia aquellos individuos de 15 a 18 años que se encuentren estudiando el nivel medio superior y utilicen algún dispositivo como el celular, computadora de escritorio y/o laptop, tablet, que les permita acceder a internet, y a las “redes sociales”

La adolescencia es una construcción social. En las sociedades preindustriales no existía dicho concepto; en ellas se consideraba que los niños eran adultos cuando maduraban físicamente o empezaban el aprendizaje de una vocación (Papalia, Wendkos y Duskin, 2010, pp 354). La adolescencia fue definida como una etapa diferenciada por la vida en el mundo occidental. En la actualidad, se ha convertido en un fenómeno global, aunque puede adoptar distintas formas en diferentes culturas (Papalia, Wendkos y Duskin, 2010, pp 355).

La adolescencia se ha definido como un estadio de desarrollo personal cuyo inicio está marcado por la pubertad. El término pubertad proviene del latín “*pubere*” que significa pubis con vello (Güemes-Hidalgo, González-Fierro y Vicario, 2017, pp 8). Es un proceso biológico en el que se produce el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios la maduración completa de las gónadas y glándulas suprarrenales, así como la adquisición del máximo de masa ósea, grasa y muscular y se logra la talla

adulto, se considera inicio puberal normal a la aparición de menarca entre los 8-13 años en las niñas y el aumento del tamaño testicular entre los 9-14 años en los niños. (Güemes-Hidalgo, González-Fierro y Vicario, 2017, pp 8). En las niñas se inicia, como promedio, entre 12 y 18 meses antes que en los niños. Las niñas tienen su primera menstruación generalmente a los 12 años. En los niños, la primera eyaculación ocurre generalmente hacia los 13 años (UNICEF, 2011).

La adolescencia, por su parte, procede de la palabra latina “*adolescere*”, del verbo adolecer y en castellano tiene dos significados: tener cierta imperfección o defecto y también crecimiento y maduración. Es el periodo de tránsito entre la infancia y la edad adulta. La OMS (2017), considera adolescencia entre los 10 y 19 años y juventud al periodo entre los 19 y 25 años de edad (Güemes-Hidalgo, González-Fierro y Vicario, 2017, pp 8).

Ésta es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos como lo son: depresión, los trastornos del sueño, emocionales, rechazo, violencia hacia sí mismo y a sus semejantes, temor a la muerte, retraimiento social, ausentismo escolar, quejas somáticas, conducta agresiva y ansiedad general (Hoffman, Baldwin y Cerbone, 2003; Wicks-Nelson, Israel, Ozores, Niño-Muñoz, y Fernández-Frías, 1997), entre otros conflictos y crisis que vive o puede vivir el adolescente (Sánchez, 2006).

Según Sánchez (2006, pp 437-438), la adolescencia no es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social.

2.1 Las etapas de la adolescencia.

En la adolescencia los cambios que presenta el joven tienen un impacto sobre el control cognitivo, la inhibición de las emociones negativas y en el manejo de información social relevante para la conducta (Gogtay, Giedd, Lusk, Hayashi,

Greenstein, Vaituzis y Rapoport, 2004). Según Griffa y Moreno (2005), caracterizan al adolescente posmoderno como un sujeto inserto en una cultura del cambio. La familia y los pares actúan como factores para el desarrollo social del adolescente. Aparecen nuevos modos de relación como las redes sociales vía Internet, a la que padres y docentes no suelen acceder y les resulta difícil comprender (Urresti, 2008).

La adolescencia está dividida en tres etapas: adolescencia temprana entre los 10 a 13 años aproximadamente, adolescencia media de los 14 a 16 años aproximadamente y adolescencia tardía de 17 a 19 años aproximadamente (Quiroga 1999, p 32). La adolescencia es de por sí un periodo sumamente conflictivo en su resolución, sea cual sea la etapa en la que se encuentre implicado el adolescente.

El motivo por el cual se eligió para este trabajo la etapa de la adolescencia tardía es porque la población que se estudiará se encuentra entre los 15 a 18 años, periodo en el que se afianzan las relaciones con los pares y las de pareja, creando vínculos más profundos. Adicionalmente, se centran en la búsqueda de proyectos que les permitan su realización personal.

La adolescencia tardía se caracteriza por:

- Preocupación por lo social.
- Búsqueda de afirmación del proyecto personal-social
- Reestructuración de las relaciones familiares
- Locus del control interno
- Desarrollo de instrumentos para la adultez
- Relaciones de pareja
- Exploración de opciones sociales
- Avance en la elaboración de la identidad
- Grupos afines en lo laboral, educacional y comunitario
- Capacidad de autocuidado

En esta etapa los cambios más relevantes que se presentan son: el cuerpo se desarrolla de manera proporcional, cambia la autoestima del ó la adolescente, también éste puede ser fortalecido, pueden controlar sus emociones, comienzan con su proyecto familiar, la sociedad en la cual viven aporta en ellos una identidad y diversos roles que tienen que ser cumplidos. Comienzan a ser responsables, contribuyen a la economía, aun cuando no alcanzan la plena madurez, ni tienen los elementos de experiencia para desempeñarlas (Craig, Baucum, Hernández y Salinas, 2001; Delval, 2000; Papalia, 2001).

La adolescencia como un período preparatorio, los adolescentes son percibidos fácilmente como niños grandes o adultos en formación. Tal enfoque se sustenta en el paradigma que enfatiza a la adolescencia como un período de transición entre la niñez y la adultez. Le corresponde la preparación para alcanzar apropiadamente el status adulto como la consolidación de su desarrollo (Krauskopf, 2000, pp 121).

- **Cambios psicológicos en la adolescencia.**

En la adolescencia se manifiestan inestabilidades emocionales, por el hecho de vivir la transición de la niñez a la de la adolescencia, es similar al de otros períodos de la vida en los que se exige un esfuerzo para afrontar tareas de desarrollo nuevas y en principio, estresantes (como la entrada en el mundo adulta, la mediana edad y el envejecer).

La percepción que el adolescente tiene sobre sí mismo es, por lo general, muy coherente con su comportamiento externo y observable. Así, se ha relacionado en adolescentes la agresividad con sentimientos de percibirse en soledad e insatisfechos con su vida (Moreno, Povedano, Martínez y Musitu, 2012), y la insatisfacción personal percibida con la ansiedad e inestabilidad emocional (Molina, Inda y Fernández, 2009, pp 237).

En el adolescente se empiezan a reforzar y extinguir diversas conductas que ha ido aprendiendo durante su vida, empieza a tener ideas propias y actitudes personales. Se ha revisado en líneas anteriores, que la concepción de la adolescencia es distinta

dependiendo la cultura y los momentos históricos, asimismo se ha hecho referencia a que en esta etapa de la vida se comienza el despertar sexual y el vínculo con los otros de forma más autónoma y como expresión de la construcción de identidad.

2.2. La adolescencia y las redes sociales.

Para Covi, López y López (2009, p. 15), *“Las redes son una estructura sistémica y dinámica que involucra a un conjunto de personas u objetos, organizados para un determinado objetivo, que se enlazan mediante una serie de reglas y procedimientos.”* Entonces podemos decir que dentro de la estructura de una red, los actores que contribuyen a ésta se ven sujetos a normas de comportamiento establecidas que ayudan a que la red mantenga un funcionamiento óptimo y de esta forma se puedan cumplir los objetivos para los que fue creada.

Definir el concepto de red social requiere de observarlo desde un punto de vista analítico en el que se deben describir a los nodos (puntos de conexión en una red) como personas o grupos, lo cual implica también que los vínculos (lazos que unen a los nodos) existentes tengan una serie de propiedades que definen la intensidad o relación entre sujetos, haciendo notar que el resultado de estas conexiones influyen en las funciones de la red social en la que están inmersos (Marín-Díaz, Sampedro-Requena y Muñoz-González, 2015).

Ahora bien, las “redes sociales” necesitan tanto de individuos, empresas, productos, academias, entre otras, permitiendo una interacción entre estos, las personas mantienen funcionando éstas, entre ellos los adolescentes que buscan en las “redes sociales”:: información, intercambio de ideas, socialización (Navarro, Luna y Gun, 2012). Según Oliva (2007, pp 1-2), los adolescentes tienen acceso al conocimiento, un mayor dominio de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC), movilidad geográfica, dominio del inglés como lengua común, preeminencia de la imagen y lo audiovisual, así como nuevas formas de expresarse y relacionarse. Por otro lado, los adolescentes y los adultos jóvenes son la población que se conecta con más del 95% accediendo al Internet todos los días. Los adolescentes

son los primeros adoptantes y los usuarios más fuertes de las TIC en Internet, como las redes sociales, que en los últimos años se han vuelto cada vez más accesibles como resultado de la aceptación generalizada del acceso a Internet móvil e inalámbrico (Yonker, Zan, Scirica, Jethwani, y Kinane, 2015). La era digital en la que estamos viviendo actualmente, ha ido cambiando nuestras vidas de forma imprevisible y hasta inimaginable con afectación a la salud y a la conducta de las personas.

Según la misma autora Olivia (2007), diversos autores han señalado que los estilos de vida, los grupos de referencia y las expectativas imperantes coinciden con los valores propios de la juventud. La gestación y el desarrollo de movimientos sociales y culturales juveniles a través de Internet confirman un hecho social total que no puede ser tratado como un medio de comunicación únicamente, sino que se manifiesta como una relación social plena e internacional.

Se ha reportado que los jóvenes son más vulnerables a los potenciales efectos negativos del Internet, esto está asociado a la búsqueda de novedades e impulsividad propia de su edad, por lo que son más susceptibles a desarrollar problemas adictivos (Cruzado, Matos y Folmer, 2006). Los adolescentes principales usuarios de estas redes, privados de sueño por una obsesiva práctica de este tipo de comunicación, suelen manifestar síntomas de depresión, presentan problemas para dormir y se desempeñan de manera deficiente en la escuela (Estévez, Villardñon, Calvete y Padilla, 2011, pp 287).

Para que exista adicción a Internet es necesario que se manifiesten varios factores, entre ellos la depresión, la fobia de ansiedad, ya que a los adolescentes que la padecen no les gusta salir, y la Internet les da la posibilidad de contactarse con otros e involucrarse en juegos sin la necesidad de salir a la calle, con los amigos y/o familiares (Harfuch, Murguía, Lever y Andrade, 2009, pp 8). Ser dependiente de estas redes va cada vez en aumento principalmente de los adolescentes (Martínez, Betancourt, Blanco y Colinas, 2012). La adicción a Internet y a las redes sociales se ha vinculado a la

depresión y a la baja autoestima. También se relaciona con ciertas características de personalidad y estados emocionales impulsividad disforia (Morduchowicz, 2010).

El acceso a las “redes sociales” sigue siendo la principal actividad online con 79%, por encima de enviar/recibir correos con un 70%. Tres de cada cuatro internautas declaran que internet ha cambiado los hábitos en cómo hacen las cosas, sobre todo entre los hombres y la franja de 13 a 55 años. Los principales cambios están en el auge de las actividades de ocio (escuchar música/ver películas), de formación y la gestión de las finanzas (AMIPCI, 2017).

Facebook es la “red social” líder en México un 54% le dedica hasta 10 horas a la semana; sin embargo, existe un 16% que le dedica de 30 a 100 horas por semana, es decir más de 14 horas diarias, seguida de WhatsApp, que es la “red social” más usada a diario, con un promedio de 5 horas y 15 minutos. A nivel uso y preferencia les siguen, en este orden, YouTube, Instagram y Twitter.

La salud del adolescente se podrá ver afectada, porque puede volverse adicto a las “redes sociales”, podría manifestar ansiedad, síndrome de abstinencia por no estar en línea, conllevándolo a ser violento, deprimirse, recibir quejas por parte de las personas que lo rodean, o consigo mismo, niega tener consecuencias por la actividad y se jacta de poderla abandonar en cualquier momento y no lo demuestra o efectúa.

Por otra parte, la adicción a las redes puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de otros padecimientos como en el caso de la insatisfacción con la imagen corporal, puesto que en un estudio publicado por Sampasa-Kanying, Chaput y Hamilton (2016), hallaron que las mujeres adolescente que utilizan en exceso las redes sociales tienen una insatisfacción con su imagen corporal. En otro estudio publicado por Wölfling, Beutel, Dreier y Müller (2015) se encontró que, los pacientes con adicción a Internet tienen una mayor probabilidad de cumplir los criterios de los trastornos bipolares. En un estudio que realizaron Pantic, Damjanovic, Todorovic,

Topalovic, Bojovic-Jovic y Ristic (2012), con estudiantes de secundaria, encontraron una correlación positiva estadísticamente significativa entre los síntomas depresivos y el tiempo dedicado a las redes sociales. Los síntomas de depresión se cuantificaron utilizando el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II).

Banjanin, Banjanin, Dimitrijevic y Pantic (2015), menciona que una de las razones por las que el tiempo pasado en las redes sociales puede asociarse con síntomas depresivos es el hecho de que la comunicación mediada por computadora, puede llevar a la impresión alterada (y a menudo incorrecta) de los rasgos físicos y de personalidad de otros usuarios. Esto puede llevar a conclusiones incorrectas con respecto a la apariencia física, el nivel educativo, la inteligencia, la integridad moral, así como muchas otras características de los amigos en línea.

Todos estos padecimientos son asociados al uso excesivo de las redes sociales, no solo es el hecho de tener o generar una adicción a las redes, sí no que a partir de esta última surgirán más problemas para la salud del individuo. Por ende, es necesario generar acciones y estrategias en promoción de la salud para evitar que esto se vuelva contraproducente para los individuos que comienzan a desarrollar o que tienen una adicción a las redes sociales.

3. Redes sociales.

El internet se ha expandido por todo el mundo por medio del incremento de la información y capacidades que brinda, desde vídeos, música, información académica, libros digitales, artículos científicos, revistas científicas, entre otras, se ha convertido en una herramienta indispensable para toda la población, desde los que la utilizan con fines sociales, académicos, hasta los profesionalmente activos. Estas plataformas se volvieron una potente rama de comunicación y hoy en día esta transformación se puede constatar gracias a las “redes sociales” existentes en línea (Raacke y Bonds Raacke, 2008). La comunicación digital ha provocado cambios formales en los géneros comunicativos y materiales en las relaciones interpersonales (Laborda Gil, 2005, citado en Cornejo y Tapia, 2011, pp 224).

Según Alonso (2005, citado en Cornejo y Tapia, 2011, pp 220-222), los nuevos medios de comunicación, hacen referencia a todas aquellas estructuras de comunicación que se dan en Internet y diferenciándose de los procesos de comunicación de masas, por su multimedialidad (el mensaje es susceptible de ser construido y transmitido mediante texto, imagen o sonido); actualización (el mensaje puede alcanzar la instantaneidad flexibilizando parámetros temporales); interactividad (manera inédita en la que los usuarios pueden comunicarse con el medio y/o con otros usuarios).

Como se mencionó anteriormente, la Web 1.0, las tecnologías basadas en Internet se limitan a la visualización pasiva de contenido creado por otros (Bernhardt Mayes y Kreuter, 2011). En contraste, a través de las tecnologías Web 2.0, los usuarios

pueden interactuar y colaborar entre sí en un diálogo de medios sociales como co-creadores de contenido generado por el usuario en una comunidad virtual.

La Web 2.0 se refiere a una colección de aplicaciones y tecnologías electrónicas basadas en la Web que "facilitan el intercambio interactivo de información, el diseño centrado en el usuario y la colaboración" (Bernhardt, Mayes y Kreuter, 2011). Las tecnologías Web 2.0 abarcan una gran clase de herramientas de información y tecnológicas, incluyendo blogs y sitios de "redes sociales". Desde la perspectiva de los profesionales de la información las tecnologías más importantes de ésta son los lenguajes que permiten la sindicación de contenidos (básicamente RSS) y el software social, que engloba las aplicaciones informáticas que permite a los usuarios aportar el valor al sitio web y llevar a cabo una de las claves de la misma; el aprovechamiento de la inteligencia colectiva.

Los proyectos colaborativos pueden producir un resultado final superior en comparación con los proyectos individuales, que pueden estar vinculados al concepto de inteligencia colectiva, por lo que la inteligencia en el grupo es mayor que la suma de sus partes. Los weblogs (o "blogs") también se pueden considerar medios sociales. Los blogs permiten a los individuos compartir diarios personales en línea e información (a veces en forma de imágenes y videos), que pueden o no ser comentados por otros usuarios de Internet. Hay comunidades de contenido y sitios de video-sharing (por ejemplo, *YouTube*). El contenido puede incluir vídeos, pero también texto (*BookCrossing*), fotografía (*Instagram*) y presentaciones de Power Point (*Slideshare*) y en la mayoría de los casos, no hay necesidad de que los individuos tengan perfiles personales (*Facebook*) (Kuss y Griffiths, 2017).

Las herramientas de los medios sociales incluyen el blogging, el microblogging, las "redes sociales" (Kind, Patel, Lie y Chretien, 2014). Por ejemplo, WordPress es una herramienta gratuita de código abierto que permite a los usuarios crear páginas web. Más de 60,1 millones de nuevos puestos con 61,5 millones de nuevos comentarios aparecen cada mes, lo que lleva a la creación de 19,1 mil millones de

páginas con 409 millones de visitas (WordPress.com, 2015). Twitter ofrece a los usuarios un tipo diferente de experiencia de blogs llamada microblogging. Twitter tiene 288 millones de usuarios mensuales activos con 500 millones de tweets (microblogs) publicados en más de 33 idiomas diferentes (<https://about.twitter.com/company> webcite, 2015). Facebook, otra popular herramienta de redes sociales, tiene 936 millones de usuarios activos al día con 1,44 mil millones de usuarios activos mensuales

De acuerdo con Boyd y Ellison (2007), una “red social” se define como un *“servicio que permite a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y ver y recorrer su lista de las conexiones y de las realizadas por otros dentro del sistema”*. La naturaleza y la nomenclatura de estas conexiones pueden variar de un sitio a otro.

Los individuos que participan en las “redes sociales” utilizan el lenguaje, la tecnología y las herramientas multimedia para crearse una identidad. Esto no consiste sólo en tener amigos en línea, sino que también influye en la manera en que se aprende y habilitan necesidades para participar en las nuevas formas de socialización de la era digital (Young, 2009, pp 105).

Si pensamos con esa perspectiva, recordaremos cómo muchos consideraron en algún momento que Internet era un fenómeno relativamente aislado, sin mayor trascendencia, entre ellos incluso para algunos especialistas. Y si profundizamos en la idea, recordaremos también cómo se escuchaba a mediados de la última década del siglo XX, que tales cambios tecnológicos no lograrían impactar tan rápidamente como para modificar nuestra vida social o nuestras oportunidades económicas y el mundo del trabajo (Andersson, Carlbring, Berger, Almlöv y Cuijpers, 2009).

Las “redes sociales” son plataformas que permiten formar nexos con otros individuos, con organizaciones laborales, académicas, entre otras. A través de la creación de una cuenta, en las múltiples redes que existen, se puede acceder a ellas.

Pero las redes en un primer momento no tuvieron el gran impacto que tienen actualmente, en sus inicios tuvieron grandes limitaciones, que fueron modificándose hasta llegar a lo que son hoy.

Un ejemplo de la aplicación de estos weblog son las “redes sociales” porque utilizan fotos, texto, imágenes y es de gran utilidad para comunicarnos, las redes más importantes de los últimos cinco años son: Instagram, Facebook, Twitter, Youtube, ya que nuestra forma de participar socialmente en cualquier evento sufrió cambios e impactos, debido a que toda condición espacio-temporal se transformó para establecer y continuar con nuestras las relaciones interpersonales por medio del intercambio de ideas, pero el uso de éstas en línea ya no se limita a mantenerse en contacto con amigos y familiares; muchos usuarios ahora buscan e intercambian información sobre salud y la crianza de los hijos (Duggan y Lenhart ,2015), y una amplia variedad de otros temas. Para Fernández, (2013, pp 521), las “redes sociales” se han convertido en una importante oportunidad para los usuarios ya que se proveen medios de comunicación asíncrona y síncrona.

3.1 Aparición de las redes sociales.

Con el origen del internet y de la Web 1 y 2.0 que ayudaron a formar un mundo virtual tan grande en que se comparte todo tipo de información, surgen las “redes sociales”, algunas mejores, otras son más populares, unas especializadas en fotos como lo es Instagram por ejemplo. Para Vilchis-Rodríguez (2012), toda la información que se encuentra en la web 2.0 puede circular desde y hacia todos los puntos de la red. Es lo que hoy conforma, según algunos especialistas del tema, una democratización de la información.

En la década de los 50 los investigadores del MIT y de IBM, Ithiel des ola Pool y Manfred Mochen respectivamente, trataron de encontrar el número de pasos necesarios para que toda la red humana estuviese interconectada (Bargh, y McKenna, 2004). Milgram (1967), sociólogo de la universidad Harvard se propuso demostrar la

teoría mediante un experimento basado en el envío de cartas postales. Teniendo presente que una red social comprende a un conjunto de personas con un patrón de interacciones entre ellas. Aunque puedan parecer un fenómeno reciente, surgieron antes del nacimiento de la Web 2.0. Se puede establecer la fecha de su aparición en 1997, momento en el que se inaugura la web SixDegrees.com. Las principales características de este sitio web eran la creación de perfiles, de listados de amigos, la posibilidad de envío de mensajes a amigos (funciones que ya permitían otras comunidades virtuales), y a partir de 1998, la navegación en las listas de amigos por parte de terceros (esta función sí que era una novedad).

Entre 1997 y 2001 innumerables aplicaciones comenzaron a articular la posibilidad de crear perfiles y de listar amigos agregados a los mismos, Asian Ave en 1997, (anteriormente AsianAvenue), Black Planet en 1999 y MiGente en el año 2000. Por otro lado, servicios como CyWorld7 en 2001 o LunarStorm8 en el 2000 se rediseñaron para empezar a agregar funciones propias de red social como listas de amigos, libros de visita y páginas personales. Match.com, basándose en la premisa de que la gente que se quiere conocer realmente debía poseer gustos similares, por lo que la incorporación a la red vía “amigo de un amigo” podía ser más viable que aquellos individuos que no tienen ninguna relación ya creada. MySpace en 2003 creció gracias al apoyo que recibió por parte de las bandas de música indie tras la decepción de los usuarios con el cambio de la política de Friendster.

El despegue de MySpace se produjo en 2004 tras la incorporación de adolescentes que a su vez invitaban al resto de sus amigos a unirse tras la sugerencia de miembros de mayor edad. El hecho de que MySpace adaptase su política de uso al detectar y aceptar a menores de edad supuso un incremento en el número de usuarios y, al mismo tiempo, provocó que los grupos de adolescentes y de los fans de bandas de música indie, que hasta entonces no se interrelacionaban entre ellos, lo hiciesen mediante sus páginas en MySpace. El éxito de esta red era tal que fue adquirida por la empresa News Corporation en julio de 2005.

Finalmente, cabe destacar el caso de Facebook (2004), inicia en un primer momento para uso privado específico en la Universidad de Harvard y tan sólo se podía acceder a ella si se disponía de un correo electrónico del centro universitario. Posteriormente fue ampliándose hacia otras universidades, empresas y, finalmente en 2006 a cualquiera que dispusiese de un correo electrónico. En cualquier caso, esas plataformas proporcionan la ampliación de relaciones más allá del contacto físico, e instalan (o permiten instalar) en ellas otros tipos de aplicaciones para atraer y retener a los usuarios (Boyd y Ellison, 2007).

También se habla de la creación de una nueva generación a la que se le ha llamado “generación digital”, “generación red” o “generación @” que será más democrática, más autónoma y mejor informada que otras generaciones ya que esta generación, según Tapscott y Osorio (1997), es la primera que nace rodeada por instrumentos electrónicos y tecnologías mismos que han configurado su visión del mundo. Incluso se habla también de una thumb generation “generación del dedo pulgar” que ha desarrollado una gran habilidad en sus dedos pulgares al usar continuamente videojuegos y teléfonos celulares (Brooke, 2002).

3.2 Características y tipos de redes sociales.

La aparición de las “redes sociales” fue un punto de inflexión en la comunicación humana, ya que a los grandes avances de la tecnología de la comunicación las distancias entre continentes, países, estados, municipios, delegaciones, ciudades y calles fue disminuyendo en los últimos 30 años. Las redes ya mencionadas en el punto anterior fueron de gran ayuda para las personas que en ese momento las utilizaron, mientras más avanzaba la tecnología en la comunicación fueron evolucionando las “redes sociales”, actualmente Facebook es la red más relevante a nivel mundial.

Las “redes sociales” se caracterizan por ser un espacio donde nada se oculta al publicar algo, pero al estar hablando por chat, una herramienta que brindan algunas de las redes, se vuelve privado. Esto implica riesgos, dado que Internet es un medio sincrónico (los datos personales persisten durante mucho tiempo) y un medio acrónico

(muchas personas pueden acceder a esa información tiempo después) pudiéndose utilizar esa información para diversos fines (Boyd y Ellison, 2007). La mayor parte requiere alguna forma de inscripción, mediante la cual se pide a los usuarios que faciliten datos personales, al realizar estos procesos que la red social demanda.

Según Vilchis-Rodríguez (2012), las “redes sociales” se caracterizan por:

- a) Plataforma de comunicación, creación y publicación de contenidos.
- b) Flujo de información en redes descentralizadas.
- c) Sitios creados y modificados por usuarios.
- d) Usuario generador de información.
- e) Organización de datos: los datos del perfil son habitualmente determinados por la infraestructura de las “redes sociales”.
- f) Acciones colaborativas: sindicarse, votar, publicar, compartir, etiquetar, incrustar, mezclar, agregar, menear, enlazar, licenciar. Las podemos realizar desde nuestra computadora y el teléfono celular.
- g) Herramientas y espacios colaborativos: redes sociales, blogs, wikis, sindicadores, lectores y agregadores de feeds, escritorios virtuales, podcasts. Accesibles desde nuestra computadora y el móvil celular.
- h) Lugares de almacenamiento organizado y colaborativo de información: marcadores sociales de links y de contenido multimedia: archivos pdf, imágenes, sonido, videos y presentaciones. Accesibles desde nuestra computadora y desde el móvil celular.

Según Condella (2010, pp 1), la aparición y el uso generalizado de la palabra “*friending*” sugiere dos cosas: en primer lugar, que los usuarios de Facebook proliferan cada vez más; en segundo lugar, que debe de estar produciéndose algo nuevo y diferente en esta plataforma, ya que de lo contrario no habría sido necesario crear un nuevo término. Este “*friending*”, a pesar de lo que pueda sugerir su nombre, no es sinónimo del proceso por el cual se forman las amistades.

Según Bernete (2010), quizá se trate de simular una forma de ser, de aparentar una forma de vivir, de exhibir unas relaciones y una cadena de amigos. Pero los usuarios de estas redes no se engañan respecto a la naturaleza de estas relaciones ni respecto al significado de la palabra “amigo” en este contexto. Saben cómo nadie que hay grados de amistad y que la interacción permanente se produce con un número de personas muy inferior al que se colecciona como “amigos”, ese grupo pequeño de íntimos constituye la principal fuente de socialización.

El resto de los que figuran como amigos en las redes como Instagram, Facebook, o Twitter, por mencionar algunas están los más jóvenes, aparecen en la lista por distintos motivos: por ejemplo, son personas a las que se admira, o a las que supuestamente se podría recurrir en caso de necesidad, o de las que se quiere saber algo de vez en cuando. Para Bernete (2010), se ha producido un cambio fundamental en donde lo público juega un papel diferente, se interactúa de una forma que antes no existía, aunque esa interacción sea con personas ya conocidas, o bien, interacciones nuevas que motivan a pesar del peligro que conllevan.

Para Capilla-Garrido (2015), las desventajas de las redes sociales son las siguientes:

- Las personas que utilizan las redes sociales muchas veces no son conscientes de la información que comparten o lo hacen con el motivo de que sólo sus “amigos” la vean, ese concepto de amistad en las redes y en la realidad no es el mismo, pues en la red se le llama amigo a cualquier persona que aceptan en ocasiones sin conocerlos.
- La invasión de la privacidad.
- Peligro de la virtualización de la calidad de las relaciones humanas al quedar sustituido el contacto físico-real por la relación virtual.
- Dificultad en la capacidad para administrar el tiempo y peligro de que el uso de las redes sociales se convierta en una adicción.
- Posibilidad de perder la privacidad al manejar inadecuadamente los datos que se introducen en las redes sociales.

- Peligro de caer en manos de redes criminales que, a través de los datos facilitados a una red social, incurran en delitos como por ejemplo la pornografía infantil.

El hecho de que las interacciones digitales entre las personas se incrementen tanto, está creando una percepción distinta del espacio y el tiempo, una sensación de inmediatez de los acontecimientos y una aceleración en los procesos. Las relaciones interpersonales consisten en la interacción recíproca entre dos o más personas. Involucra destrezas sociales y emocionales que promueven las habilidades para comunicarse efectivamente, el escuchar, la solución de conflictos y la expresión auténtica de uno mismo.

El Facebook, características, ventajas y desventajas.

La Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI, 2017), señala que Facebook es la “red social” más visitada en México, ya que el 93 por ciento de los usuarios la visitan diario. En México nueve de cada diez personas están registradas en alguna red social, siendo la más elegida Facebook (AMIPCI, 2017).

Sheldon (2008), menciona que el uso que los adolescentes le dan a la “red social” Facebook se forja básicamente en las interacciones que éstos tienen allí y se pueden hacer evidente que la característica que distingue a las demás redes de otro tipo de aplicaciones tecnológicas entre los usuarios, esta plataforma como se menciona anteriormente es la más grande red social y una de las más influyentes a la hora de abordar esta temática de tipo virtual.

Desde un punto de vista positivo, el Facebook favorece la construcción de una identidad personal y/o virtual dando la posibilidad a la persona de mostrar características de su personalidad tal cual es, o mostrar la personalidad que se quisiera ser; por otro lado en 2016, el sitio de “redes sociales” más popular fue *Facebook* con 1712 millones de usuarios activos (<https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>, 2017). *Facebook* ha establecido desde hace tiempo su supremacía en términos de miembros activos, con números de afiliación

aumentando constantemente en un 17% a 20% anualmente (Zephoria Digital Marketing Las 20 mejores estadísticas valiosas de Facebook-Actualizado en enero de 2017. Disponible en línea: <https://zephoria.com/top-15-valuable-facebook-statistics/>). *Facebook* es una red muy activa. Cada minuto, se publican 510.000 comentarios; 293.000 estados se actualizan; y 136.000 fotos se suben, mientras que el usuario promedio pasa aproximadamente 20 minutos diarios en el sitio. (Kuss y Griffiths, 2017).

Facebook tiene sus ventajas y desventajas según Dumortier (2009, pp 27), las cuales son:

Ventajas del Facebook:

- Alto grado de penetración: cualquier persona con conocimientos básicos de Internet puede tener acceso a la red social.
- Facilidad para compartir contenidos: subir información y tener acceso a ella gracias a las aplicaciones.
- Constante participación de los miembros: dicha colaboración se lleva a cabo a través de una comunicación efectiva.
- Privacidad: al momento de crear la página o grupo se debe configurar de tal forma que la información sólo sea visible para los miembros.

Desventajas del Facebook según Lázaro, de la Paz Adelia Clavel, Benavides, Campos y Martínez, (2013).

- Privacidad: al momento de registrarse el usuario cede a Facebook una licencia para el uso de los contenidos. Lo anterior puede suscitar problemas en cuanto a la propiedad intelectual de los trabajos que profesores y estudiantes suben al sitio. Por lo tanto, al momento de crear la página o grupo se debe configurar de tal forma que la información sólo sea visible para los miembros.
- Alto grado de distracción: causado por el chat, los juegos y la publicidad. Esta última es la que contribuye a que Facebook tenga un carácter comercial también.

Twitter, características, ventajas y desventajas.

Según Rodríguez (2013), cualquier persona sin importar sexo, condición social o profesión puede formar parte de Twitter, aunque estadísticas han demostrado que los adolescentes conforman la población más fuerte suscrita a este sitio, entre las edades de 15 a 19 años.

Según Fainholc (2015), el Twitter como herramienta de comunicación directa presenta un gran crecimiento, es una herramienta de gran utilidad para las personas que lo utilizan ya sea: en la vida social, cultural, política y económica de un país o región: sólo enterarse de los seguidores de políticos locales, funcionarios gubernamentales, estrellas del espectáculo televisivo y otros.

El Twitter es un servicio online de comunicación, como la mensajería instantánea (Messenger, etc.), pero limitado a 140 caracteres, donde la gente escribe respondiendo a la pregunta: ¿Qué estás pensando? También se puede interactuar con otros, ya que cada usuario “sigue” lo que escriben otros usuarios, así que la interactividad forma un gran chat, con las ventajas de entrar cuando se lo desea, lo mismo para responder y ver lo que escribe la gente a la que se quiere seguir; se pueden enviar mensajes privados, y recibirlos gratis en el teléfono móvil (Twitter, 2009). Twitter es un constante flujo de información, donde los usuarios comentan absolutamente de todo, interactuando entre sí.

Tanto en Facebook y Twitter, las personas pueden seguir a otras, a esto se les llama followers o seguidores y son aquellas personas que leen lo que escriben y publican en Twitter. Según Nabel (2009), hablar de la “red social” *twitter* en México es entrar en el debate sobre la utilidad de las aplicaciones de redes sociales para la ciudadanía, la deliberación democrática, la difusión de opiniones, la movilización social, la protesta social etc., pero también es hablar, como lo hacen algunos de sus críticos, de la difusión de rumores, creencias, miedos y teorías conspirativas.

Según Rodríguez (2013), Twitter ofrece una innovadora manera de estar al tanto no solo con amigos y familiares sino con el mundo. Es muy común encontrar una persona con mil seguidores, ya que la expansión de contactos va en aumento. Una cuenta en Twitter puede ser pública o privada, es esta última la opción más inteligente para quien necesita usar el sistema para comunicarse entre un grupo privado de personas, sin tener interés en recibir lectores desconocidos.

El Twitter al igual que otras “redes sociales” posee ventajas y desventajas, ya que es interesante reconocerlas por sus posibles impactos en la socialización y formación contemporánea, según Fainholc (2015, pp 6) las ventajas son:

- Es una herramienta democrática, si la persona posee conectividad, porque se halla al alcance prácticamente de todos y todas que deseen pasarse datos e información breves.
- Posee rasgos de portabilidad, rapidez, gratuidad, flexibilidad, amistosidad y facilidad de aprendizaje y manejo.
- Fortalece la escritura, ideas expresadas por escrito a través de textos muy breves, o sea muy reducidos, en tiempos donde el reinado es de las imágenes.
- Facilita la posibilidad de generación de síntesis, por una escritura de tipo telegrama por su forma de micro blogging.

Desventajas de Twitter según Fainholc (2015, pp 6-7) son:

- Es un instrumento en general de uso de difusión económica y de propaganda política banal: si bien es parte de una socialización, no es patrimonio de un momento educativo de aplicación formal.
- Necesita del chequeo constante de la información directa que aparece y se publica a cada instante (al igual que con Internet y las TIC en general) lo que es perturbador de otro tipo de comunicación, por ejemplo, cara a cara.
- Fomenta la dependencia con las pantallas y la búsqueda /adicción de “estar informado/a” a todo instante
- Entre sus riesgos se hallan aquellas acciones de quienes deben recortar lo que creen “es interesante y/o relevante” para transmitir/publicarlo en la red Twitter.

Whatsapp, características, ventajas y desventajas.

La aplicación fue creada en enero de 2009 principalmente por Jan Koum, y el 19 de febrero de 2014 fue comprada por la empresa Facebook por 19 millones de dólares (Catalina-García, Jiménez y Vozmediano 2015). Consta con más de 600 millones de usuarios en todo el mundo ya que ha tenido mucho éxito por ser de gran utilidad.

Según Celaya, Chacón, Chacón y Urrutia (2015, pp 5), en un principio, se utilizaba para añadir un estado, como: en el gimnasio, poca batería, disponible, es decir, visible a tus contactos. Más tarde fue añadiendo distintas funciones hasta llegar a la aplicación de la que se dispone hoy en día.

La aplicación de WhatsApp es utilizada por casi todo el mundo que usa un smartphone. Su instalación es libre, posee múltiples herramientas como: el intercambio de texto, fotos, vídeos, chistes, entre otras. El impacto que puede causar que los usuarios pierdan el interés en el mundo real; toda su emoción puede quedar restringida a la App. La pérdida de control, la interferencia grave en la vida cotidiana (en la escuela o en el trabajo) y una dependencia constante son algunos de los síntomas para identificar a las personas con dependencia de WhatsApp (Faye, Gawande, Tadke, Kirpekar, y Bhave, 2016, pp 235-236).

Al igual que las otras redes sociales whatsapp posee ventajas y desventajas.

Ventajas de whatsapp según Whatsapp (2016) son:

- Fácil de usar: Whatsapp tiene una interfaz de usuario bastante sencilla e intuitiva. Es muy sencillo usarla una vez logras instalarla en tu teléfono inteligente.
- Puedes comunicarte globalmente: esto es una gran ventaja, pues puedes enviar mensajes sin importar en qué país se encuentre la persona, lo que evita los costos excesivos de los SMS internacionales.
- Alertas de mensajes: a diferencia de los SMS de toda la vida, la App de Whatsapp te permite saber si un mensaje fue entregado, pues lo marca con dos símbolos azules; así que las excusas de “no recibí tu mensaje” ya no son válidas.
- Mensajes multimedia: con un simple toque puedes compartir fotografías, notas de voz, vídeo y audio. Este servicio es bastante rápido y aún más sencillo de usar.
- Personalización: puedes cambiar el fondo de la aplicación, tu fotografía y estatus, usar emoticonos y el tamaño de la letra. Chats de grupo en tu whatsapp. Puedes crear salas de chat de más de diez personas para compartir una conversación y archivos.

Desventajas de Whatsapp según Whatsapp (2016) son:

- Poca privacidad: Whatsapp pone a todos los contactos de tu agenda que usan la aplicación en la lista de mensajes, sin preguntar si lo deseas o no.
- Cualquier persona que tenga tu número puede ver tu fotografía y estatus aunque no lo autorices o lo bloques.
- Es invasivo: aunque una persona en tu lista de contactos telefónicos no use la aplicación, su número de teléfono e información queda registrada en la base de datos de Whatsapp sin su autorización.
- No puedes desconectarte: aunque no estés usando la aplicación, permaneces conectado todo el tiempo, aunque no desees recibir notificaciones o mensajes.

- No puedes bloquear completamente a alguien: aunque con la opción de bloquear algún contacto puedes evitar que te envíe mensajes o que te vea conectado, siempre aparecerás en su lista de contactos y verá las actualizaciones de tu estado y fotografías.

Instagram, características, ventajas y desventajas.

Instagram es una red social de imágenes. Este sitio es el interés de muchísimos adolescentes que están en la moda de "mostrarse" publicando fotos. Es la red social más importante del momento de imágenes. Muchos creen que tan solo es una moda, pero hay muchos otros que no.

En abril de 2012, la compañía ya tenía alrededor de 100 millones de fans. Finalmente, la compañía fue comprada por Facebook en la suma de mil millones de dólares. Inicialmente, salió al mercado en el Apple App Store en octubre del 2010. También, en abril del 2012, salió Instagram para Android. Actualmente es una red social que va en aumento de usuarios.

Ahora veremos las ventajas y desventajas de Instagram.

Según Andreina (2013), las ventajas de Instagram son:

- Es totalmente gratis, es decir, que al descárgalo por App Store no se da a cambio algún pago.
- Se tiene la opción de bloquear el perfil.
- Instagram viene con efectos, vintages, marcos, entre otras para embellecer las imágenes.
- Puedes ver fotos de personas de otros países.
- No posee virus al descargarla.
- Guarda automáticamente la foto.

- Puedes monitorizar las fotos mediante los #hashtags
- Las fotos se comparten en Facebook, Twitter, Flickr, Tumblr, Foursquare y por mail.
- Permite contactarte con amigos que has perdido el contacto o de otros países.
- Puedes ver las publicaciones de los artistas y si tienen el mapa de fotos activado puedes ver de dónde la subió.

Según Andreina (2013), las desventajas son:

- No se pueden organizar las fotos por categorías.
- Solo es accesible para cargar fotos a través del móvil no a través de la web.
- No se pueden ordenar las fotos de forma tan vistosa.
- Instagram podía vender las fotos de los usuarios.
- Las actualizaciones son constantes.
- Los usuarios pueden ser acosados o ser acosadores.
- Gasta muchos megas si no se está conectado a una red Wifi.
- En la pestaña noticias puedes ver todo lo que hacen los usuarios a los que sigues.
- Hay muchas cuentas falsas o usuarios que se hacen pasar por artistas famosos.

Youtube, características, ventajas y desventajas.

YouTube, la red social que por su plataforma se considera la más potente que existe, ya que sus servidores requieren de una alta calidad para poder brindar este servicio. YouTube comprado por Google hace unos años, es la apuesta más grande que hacen las empresas para promocionar sus servicios, grandes personajes lo han usado, obteniendo un índice alto de éxito (Hernández, 2010).

Según Quintana (2010), Youtube presenta las siguientes ventajas y desventajas:

Ventajas:

- Almacenamiento: Posibilidad de crear y compartir tus propios contenidos.
- Seguimiento: Si te gusta alguien en concreto, no tienes problemas para seguir sus creaciones o lo que comparte.
- Contador: Al tener contador, te permite valorar el éxito o fracaso de tus publicaciones.

Desventajas:

- Control: No existe mucho control sobre el contenido de los videos que se cuelgan.
- Etiquetado: Te puedes encontrar con videos que dicen ser lo que no son.
- Calidad: Hay muchos videos de muy mala calidad.

4. Adicción.

Una adicción es una dependencia excesiva que traen consigo graves consecuencias en la vida real que deterioran y destruyen la vida personal, familiar, social, escolar y laboral del sujeto, puesto que la capacidad de funcionar de manera efectiva se ve afectada a causa de una adhesión, (Echeburúa, Labrador, & Becoña, 2009). Por lo que es de vital importancia conocer y analizar el tipo de comportamientos de la persona adicta debido que presentan los mismos síntomas y consecuencias similares a cualquier otra adicción o alguna práctica abusiva en general.

Según ASAM Public Policy Statement. Definition of Addiction. (2011) se considera “adicción” (del latín *addictus*, que era el deudor insolvente que, por falta de pago, era entregado como esclavo a su acreedor) a una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por una búsqueda patológica de la recompensa y/o alivio a través del uso de una sustancia u otras conductas. Esto implica una incapacidad de controlar la conducta, dificultad para la abstinencia permanente, deseo imperioso de consumo, disminución del reconocimiento de los problemas significativos causados por la propia conducta y en las relaciones interpersonales así como una respuesta emocional disfuncional.

Según la OMS (2008) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales

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

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

El Síndrome Adictivo se compone de una serie de síntomas y signos que son comunes a las personas que sufren de adicción y además se presentan en diversas adicciones de manera que son un común denominador. De esta manera pueden presentarse iguales síntomas en la adicción al alcohol, como en la adicción a la cocaína, tanto como la adicción a la comida y al juego (Muro, 2013).

En el DSM-5 (*American Psychiatric Association*, 2013), ha establecido una nueva categoría denominada “trastornos adictivos y relacionados a sustancias” dentro de la cual se encuentra la subcategoría “trastornos no relacionados a sustancias”, en la que se incluye el trastorno adictivo al juego, pero no se establece que exista ninguna adicción no química más (Zaremba, Sutskever y Vinyals, 2014).

Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones de la Ciudad de México (2017), por su parte establece la clasificación de las adicciones que se muestra en el siguiente cuadro.

Cuadro 1. Clasificación de las adicciones.

Adicción conductual	Adicción de ingesta
<ul style="list-style-type: none"> • Adicción al Juego • Adicción al Sexo • Adicción a las Relaciones: Adicción a Relaciones Codependencia Adicción a los Romances • Adicción a la Religión • Adicción al Trabajo • Adicción a la Internet 	<p>Adicción Química</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adicción al Alcohol o Alcoholismo • Adicción a la Cocaína • Adicción a la Nicotina o Tabaquismo • Adicción a la Marihuana • Adicción a los Sedantes Hipnóticos • Adicción a las Anfetaminas • Adicción al Éxtasis • Adicción a la Heroína • Adicción al Opio <p>Adicción a la Comida</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comedor Compulsivo • Bulimia • Anorexia Nervosa

4.1 Adicción a las “redes sociales”.

Como ya se ha mencionado las “redes sociales” transformaron la comunicación, dotando de una estructura formada por personas que están interconectadas por Internet por diferentes tipos de vínculos afectivos, familiares, laborales, sexuales, de amistad, actualmente es la manera de estar en contacto con las personas que viven lejos y cerca. Son de gran utilidad para la sociedad, así como para la economía debido a que las empresas a través de la web 2.0 colocan sus productos y estos son promocionados

en anuncios por medio de dichas redes, de esa manera han adquirido gran relevancia en casi todos los ámbitos de organización social pero también las redes pueden representar una amenaza ya que el abuso de éstas llegaría a convertirse en una adicción.

La naturaleza adictiva de las “redes sociales” es apoyada principalmente por la conductas y los reforzadores obtenidos en éstas, todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos el aspecto placentero de la conducta en sí, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos, es decir, por el alivio de la tensión emocional (Odrizola, Enrique-Requesens y Requesens, 2012, pp 50), de muchos usuarios crónicos de éstas que, como resultado, tienden a descuidar otros aspectos de su funcionamiento social, como amigos familiares y fuera de línea. Además, de acuerdo con nuestras propias observaciones, el cese repentino de las “redes sociales” (es decir, la falta de conexión a Internet) puede en algunos usuarios crónicos causar signos y síntomas que al menos se parecen parcialmente a los vistos durante el síndrome de abstinencia de drogas / alcohol / nicotina (Pantic, 2014).

Una teoría emergente de la adicción en línea es la de Caplan (2002), problemática generalizada del uso del Internet en las habilidades sociales. Este modelo establece que las personas que prefieren comunicarse en un entorno en línea, están en mayor riesgo de experimentar resultados negativos relacionados con el consumo excesivo del mismo, por una *deficiente autorregulación* del uso de Internet. Tienden a participar en la comunicación social en línea como un medio de escapar de los estados de ánimo negativos, como la soledad o ansiedad.

Al contrario del revuelo mediático, los expertos de la Asociación Americana de Psiquiatría consideran que la Adicción a Internet no es un trastorno mental, más bien de conducta, a pesar de la polémica instaurada a su alrededor como diagnóstico a ser incluido en el DSM V la nueva publicación no incluye este diagnóstico como parte de las adicciones (Regier, Kuhl y Kupfer, 2009 pp 1691-1692).

Los sitios de las “redes sociales” son comunidades virtuales donde los usuarios pueden crear perfiles públicos individuales, interactuar con amigos de la vida real y conocer a otras personas basadas en intereses compartidos. Son vistos como un “fenómeno de consumo global” con un aumento exponencial en el uso en los últimos años. La evidencia anecdótica de estudios de caso sugiere que la “adicción” a las “redes sociales” puede ser un problema potencial de salud mental para algunos usuarios.

Hay una creciente evidencia científica para sugerir que el uso excesivo de las “redes sociales” puede conducir a síntomas tradicionalmente asociados con adicciones relacionadas con sustancia (Kuss y Griffiths, 2011). Estos síntomas se han descrito como: modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, recaída y conflicto con respecto a las adicciones conductuales (Griffiths, 2005), y han sido validados en el contexto del modelo de componentes de adicción a Internet (Van Rooij, Kuss, Griffiths, Shorter, Schoenmakers y Van de Mheen, 2014). Para una pequeña minoría de individuos, el uso de sitios de “redes sociales” puede convertirse en la actividad más importante en la que participan, lo que lleva a una preocupación por el uso de dichas redes.

Las actividades que ocurren en estos sitios pueden inducir alteraciones del estado de ánimo, sentimientos placenteros o un efecto anestésico (modificación del estado de ánimo). Se requieren mayores cantidades de tiempo y energía para participar en las actividades relacionadas a las “redes sociales” con el fin de lograr los mismos sentimientos y el estado de ánimo que ocurrieron en las fases iniciales de uso (tolerancia). Cuando se suspende el uso de las redes, las personas adictas experimentarán síntomas psicológicos negativos y a veces, fisiológicos (abstinencia), lo que a menudo conduce al comportamiento problemático (recaída) (Kuss y Griffiths, 2017).

Los problemas surgen como consecuencia de la participación en el comportamiento problemático, que conduce a conflictos internos, o sea, alteración de la homeostasis del cuerpo, aumento de la frecuencia cardiaca, respiratorio, incremento de la tensión arterial y presión sanguínea del individuo, liberación de hormonas como

cortisol u hormona del estrés, también se producen conflictos interpersonales (es decir, problemas con el entorno social inmediato incluyendo problemas de relación y trabajo y / o educación).

Investigaciones recientes como las de Oberst, Wegmann, Stodt, Marca y Chamarro, (2017), y Binder, Buglass, Betts y Underwood (2017), han sugerido que el alto compromiso en las “redes sociales” se debe en parte a lo que se ha denominado el “miedo a perderse” (MP). El MP es “una aprehensión generalizada de que otros podrían tener experiencias gratificantes cuando uno está ausente” (Przybylski, Murayama, DeHaan y Gladwel, 2013). Los niveles más altos de MP se han asociado con un mayor compromiso con *Facebook*, menor humor general, menor bienestar, menor satisfacción con la vida, sentimientos encontrados al usar los medios de comunicación social, así como el uso inapropiado y peligroso de las “redes sociales” (Przybylski, Murayama, DeHaan y Gladwel, 2013).

Además de esto, las investigaciones de Gil, Oberst, Del Valle y Chamarro, (2015), sugieren que el MP predice problemas con el uso de las “redes sociales” y está asociado con la adicción a los medios de comunicación social (Al-Menayes, 2016), en las escalas adaptadas para medir la Adicción al Internet se mide el “miedo a perderse” (Young, 2009). Se ha debatido si el MP es un constructo específico, o simplemente un componente de la inseguridad relacional, como se observa, por ejemplo, con la dimensión de apego de la preocupación por las relaciones en la investigación en el uso problemático de Internet (Schimmenti, Passanisi, Gervasi, Manzella y Famàl, 2014).

En un estudio que usó 5280 usuarios de “redes sociales” de varios países latinoamericanos de habla hispana (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, Chamarro, 2017) se encontró que el MP predice las consecuencias negativas del uso inadecuado de las “redes sociales”. Además, este estudio también encontró que la relación entre psicopatología (como operacionalizado por la ansiedad y los síntomas de depresión y evaluados a través de la escala hospitalaria de ansiedad y depresión) y las consecuencias negativas del uso de las redes fueron mediados por el MP.

4.2 Características de la adicción a las redes sociales.

Como se ha venido diciendo, en el campo de la salud, hoy en día se habla de un nuevo género de “adicciones como la Adicción a Internet, al cibersexo o Adicción a las “redes sociales” temas que la literatura internacional de la psiquiatría y la psicología aún estudian.

Una de las características distintivas de la adicción a las “redes sociales” es el gasto de una cantidad significativa de tiempo. Varios estudios revelan que entre más tiempo dedican a las redes se han asociado con una menor participación en las comunidades de la vida real (Nyland, Marvez y Beck, 2007), el promedio de calificaciones más bajas (Kirschner y Karpinski de 2010), identidad social más baja y menos conexión con los compañeros, baja autoestima (Kalpidou, Costin y Morris, 2011), menor conciencia (Wilson, Fornasier y White, 2010), depresión mayor (Pantic, 2012) y el narcisismo (Mehdizadeh, 2010; Ryan y Xenos, 2011).

Una de las características a las redes es el síndrome tipo adictivo que el podrá caracterizarse de la siguiente manera Fernández-Sánchez, (2013).

- Invierte grandes cantidades de tiempo y esfuerzo en la actividad e incremento de ésta.
- Altera sus estados emocionales (ansiedad, enojo) como consecuencia de implicarse en la actividad (modificación del humor).
- Se perturba cuando es interrumpido en la actividad o se le reduce el acceso (abstinencia).
- Comienza a enfrentar problemas con las personas que le rodean (dentro y fuera de las “redes sociales”) o consigo mismo, so motivo de la persistencia de la

actividad o deja de atender las responsabilidades asumidas o impuestas en el trabajo, la escuela o el hogar (conflicto).

- Reanuda la actividad de manera persistente una vez que, aparentemente, la ha dejado o la ha reducido (recaída).
- Niega tener consecuencias por la actividad y se jacta de poderla abandonar en cualquier momento (y no lo demuestra o efectúa).
- Aislarse de las relaciones sociales presenciales (cara a cara), sustituyendo este tipo de relación por las redes.
- Bajar el rendimiento escolar so motivo de la presencia permanente en las redes.
- Descuido de responsabilidades o actividades consideradas como importantes en el entorno laboral, escolar, familiar o de pareja.
- Manifestar euforia cuando se está participando de las actividades de las redes.
- Manifestar irritación o ansiedad excesiva cuando no hay conexión a Internet y, por consecuencia, a las redes
- Mentir sobre el tiempo que se está conectado o sobre lo que se está haciendo en las redes.
- Hablar persistentemente de los temas y circunstancias que suceden en la red, entre los conocidos; aunque no se esté conectado a ella en ese momento.

Capítulo III. Metodología.

El presente estudio tiene una finalidad exploratoria y descriptiva, se conocerá el grado de adicción a las “redes sociales”, con base en el instrumento utilizado para medir dicha adicción, además de conocer la existencia de una relación entre los que no son adictos y los que lo son.

Para Hernández, Fernández y Baptista, (2010), la Investigación exploratoria se realiza para obtener un primer conocimiento de una situación y luego realizar una investigación posterior más profunda. Por lo general, es descriptiva, pero puede llegar a ser explicativa.

La investigación descriptiva representa cualitativa y cuantitativamente los fenómenos que se desean investigar. Se sitúa en un primer nivel del conocimiento científico. Usa la observación, estudios correlacionados y de desarrollo o seguimiento. En este estudio se realizó un análisis cuantitativo/cualitativo para conocer la incidencia de adicción a las “redes sociales” en los adolescentes de 15-18 años del IEMS Belisario Domínguez.

El estudio de caso, es un término que sirve de "paraguas" para toda una amplia familia de métodos de investigación cuya característica básica es la indagación en torno a un ejemplo. Stake (2005, pp. 12). plantea esta cuestión cuando asevera que "existen muchísimas formas de hacer estudios de casos". En ese sentido esta investigación es un estudio de caso de la población del IEMS Belisario Domínguez turno vespertino, y no estuvo enfocado en una persona en particular, sino a toda población que cumple con los criterios de inclusión abajo expuestos, para conocer a partir de una muestra representativa el nivel de adicción a redes sociales como problema de salud.

Según Stake (2005 pp.11), la nota distintiva del estudio de casos está en la comprensión de la realidad objeto de estudio: "El estudio de casos es el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes".

Criterios de Inclusión para la selección de la muestra

- Ser estudiante del IEMS Belisario Domínguez del turno vespertino.
- Tener de 15 a 18 años.
- Utilizar cualquier red social.

3.1 Participantes.

El estudio se llevó a cabo con adolescentes entre las edades de 15 a 18 años, hombres y mujeres del IEMS Belisario Domínguez ubicado en el Delegación Gustavo A Madero, del turno vespertino, ya que dicho plantel autorizó la aplicación del cuestionario en la tarde. Se aplicaron 203 encuestas y solo se utilizaron 199 debido a que cuatro no cumplían los criterios de inclusión que se determinaron.

3.1.1 Selección de la Muestra.

En el momento de la aplicación del instrumento la población vespertina era de 413 estudiantes registrados en el IEMS. Se calculó la muestra utilizando un muestreo probabilístico aleatorio simple indicando que 203 estudiantes fueron seleccionados para la aplicación del cuestionario.

Lohr (2000), establece las siguientes fórmulas para determinar tanto el tamaño como el error de la muestra mínima en la investigación:

N.C. = 95% —————> Valor Z = 1.96

$$\text{No.} = \frac{z^2 * p * q}{e^2} = \frac{1.96^2 * 0.5 * .05}{0.05^2}$$

Formula. Tamaño de la muestral

Donde:

No. = Tamaño inicial de la muestra (o definitivo)

Z² = Estimador insesgado para el intervalo de confianza, elevado al cuadrado.

p = Probabilidad de éxito.

q = Probabilidad de fracaso (1-p)

e² = Error muestral al cuadrado

Los resultados fueron analizados mediante un paquete estadístico el cuál es SPSS versión 21 y Excel 2010, en el primero se introdujeron todas las respuestas de los participantes de la investigación, se realizó un cruce de variables, en el segundo se graficaron las preguntas añadidas al cuestionario.

3.2 Instrumento.

El instrumento utilizado se retomó de la investigación “**Construcción Y Validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS).**” El propósito del instrumento para este estudio fue diseñar, construir y validar el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) mediante la aplicación del modelo de la Teoría de Respuesta al Ítem (TRI) para ítems politómicos de respuesta graduada (Escurras y Salas, 2014).

Inicialmente los ítems se diseñaron de acuerdo con los indicadores del DSM-IV para adicción a sustancias, adaptándolos al constructo estudiado, los cuales fueron evaluados en su validez de contenido sobre la base del criterio de jueces. La versión inicial de 31 ítems se aplicó a 380 estudiantes de diferentes universidades de la ciudad de Lima.

Los hallazgos de la confiabilidad incluidos indican que se alcanzaron coeficientes alfa de Cronbach elevados, los cuales fluctuaron entre .88 en el factor 2 y .92 en el factor 3. Además, el nivel de consistencia interna puede considerarse alto, pues todos superan la magnitud de .85.

El presente instrumento es de origen peruano, ya que en México no hay un instrumento como tal que mida la adicción a las redes sociales, hay instrumentos que miden adicción al Facebook, por esa razón se utilizó el de “Construcción y Validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS).” Además, se agregaron cuatro preguntas más (ver anexos) con la finalidad de cuantificar si los adolescentes que utilizan el celular, van caminando y a la vez mirando el móvil por estar conectado a alguna red social y si han sufrido un accidente por este hecho.

Se codificaron los ítems del cuestionario en dos aspectos, 1) factores que conllevan a los adolescentes a tener una conducta adictiva a las redes sociales y 2) las redes sociales son un problema de salud en sí mismo o son un factor de riesgo para otros padecimientos (ver anexos).

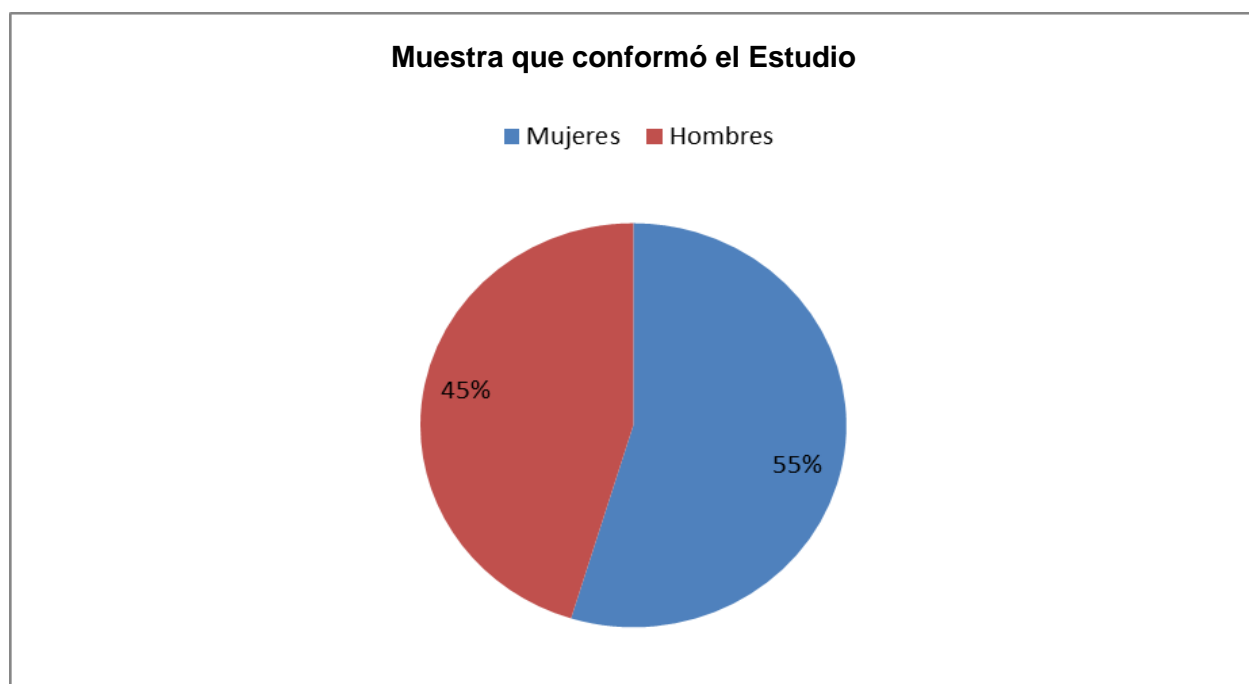
3.3 Aplicación del cuestionario.

El día martes 7 de marzo de 2017 se le pidió permiso a los profesores para que permitieran aplicar el cuestionario a sus estudiantes, al entrar al salón se les dijo a éstos que lo respondieran con la mayor honestidad posible, por lo que la aplicación fue simultánea a todos los integrantes del grupo, a los docentes se les indicó que éste era sobre adicción a las “redes sociales” y el estudio era para la elaboración de una tesis para obtener el grado de licenciatura en Promoción de la Salud, la investigación presentó un sesgo ya que al analizar los datos los alumnos fueron incongruentes en sus respuestas, esto se puede atribuir a la presión ejercida por el entorno escolar frente a cuestionamiento sobre el exceso en la utilización y participación en redes sociales.

Capítulo IV. Resultados

Los resultados de las 199 encuestas aplicadas a los estudiantes del IEMS Belisario Domínguez del turno vespertino, se dividieron entre adolescentes de 15 a 18 años, ambos sexos, se encontró lo siguiente:

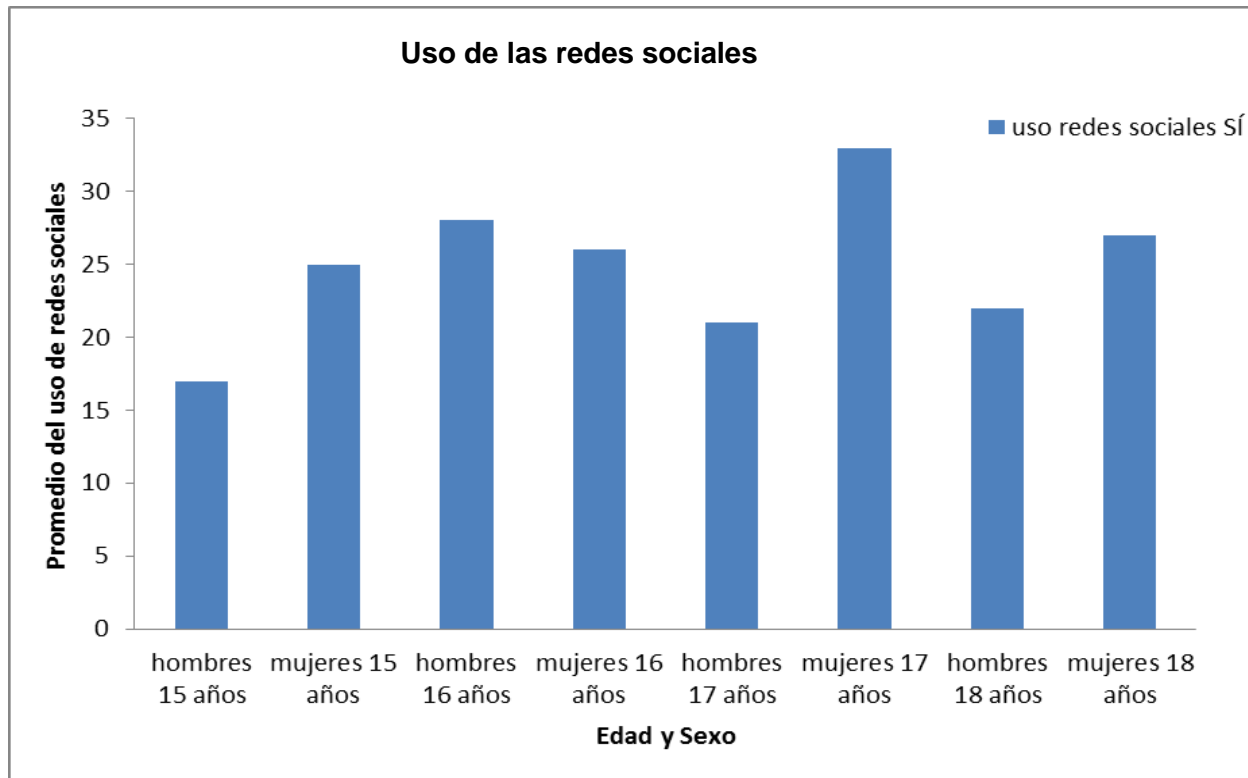
La población estuvo formada en su mayoría por mujeres y en menor medida por hombres, en la figura 1 se muestra gráficamente la diferencia.



Gráfica 1. Porcentaje por sexo de quienes participaron en el estudio

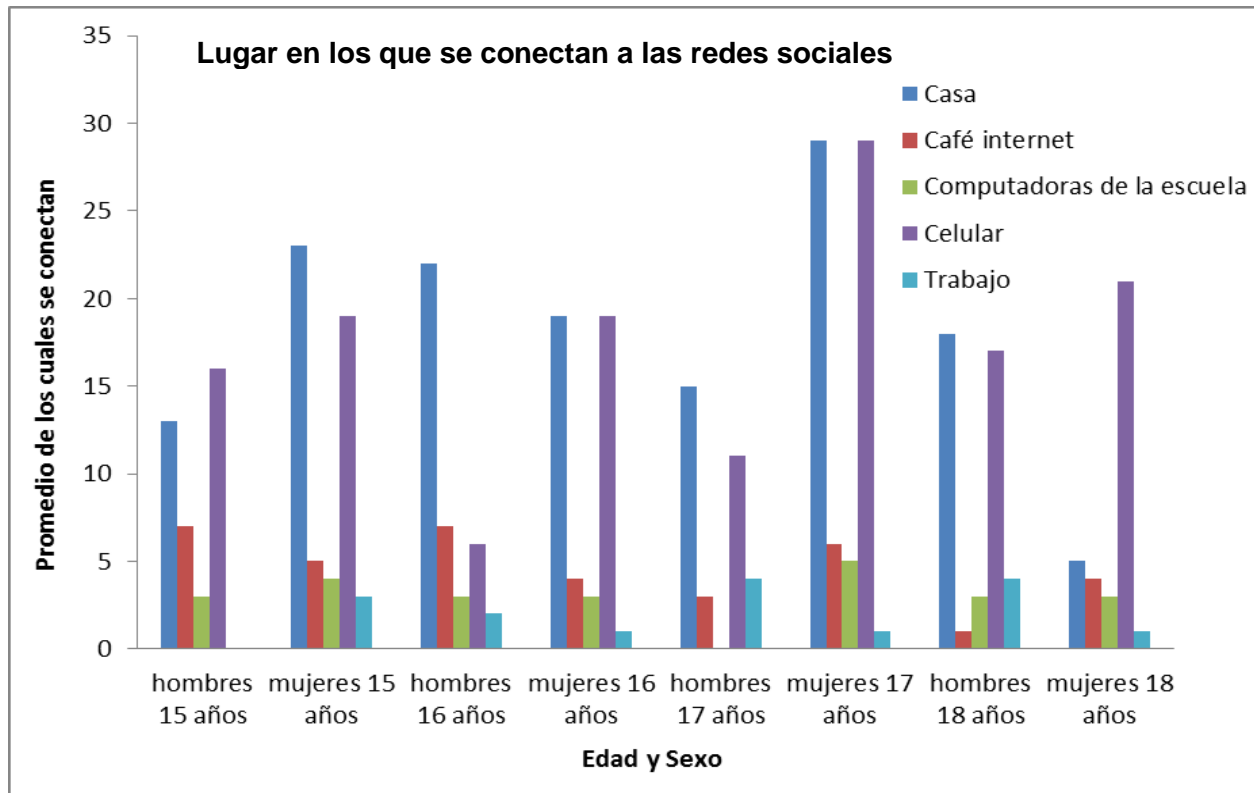
La población del IEMS Belisario Domínguez del turno vespertino que participó en la investigación está conformada por mujeres con un 55% y un 45% de hombres.

Tanto hombres y mujeres de 15 a 18 años que participaron en la investigación utilizan redes sociales, su red social que más emplean fue Facebook en un 100%, Whatsapp con 86% e Instagram con 14%,



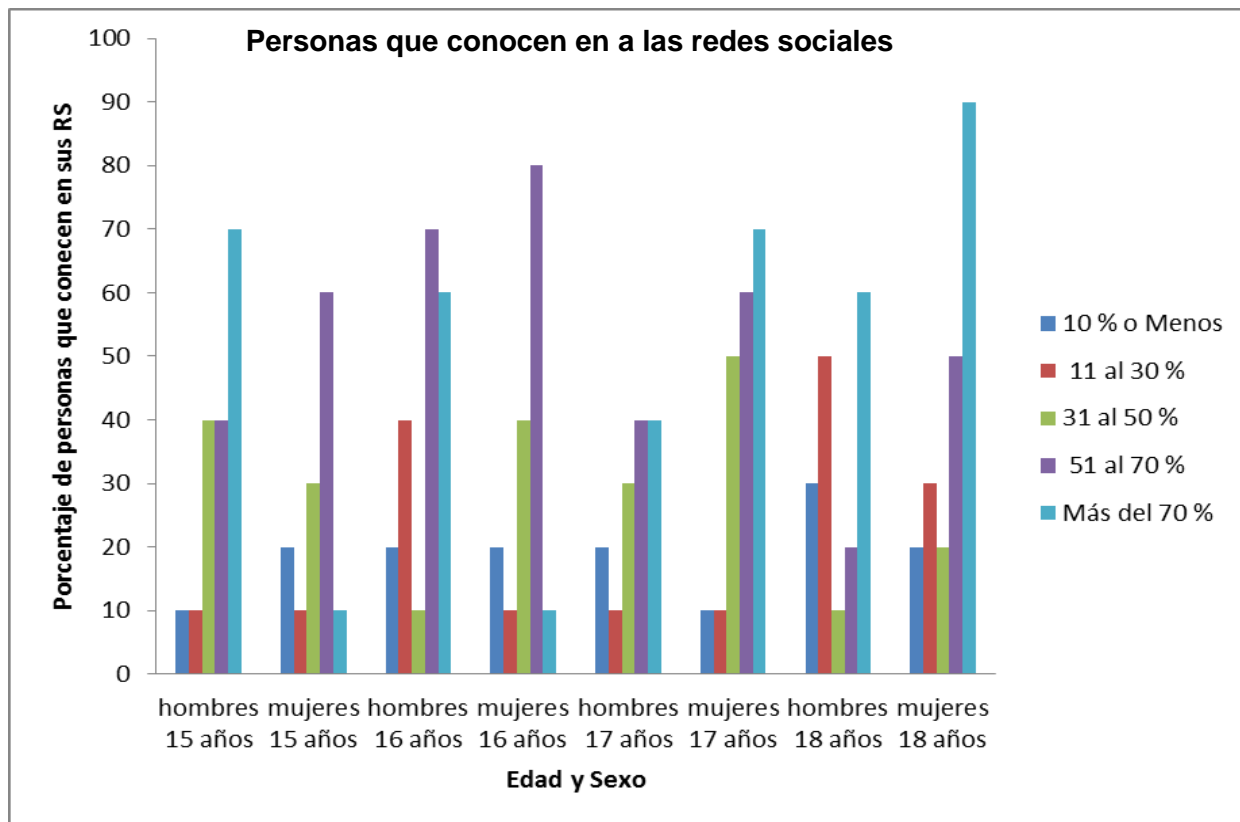
Gráfica 2. Uso de redes sociales por edad.

La población de mujeres de 17 años conformaba en gran parte la población del estudio, a su vez, éstas son la que utilizan más las redes sociales. Solo tres personas no utilizan ninguna red social, en la figura 2 se muestra el uso de las redes sociales por edades y sexo.



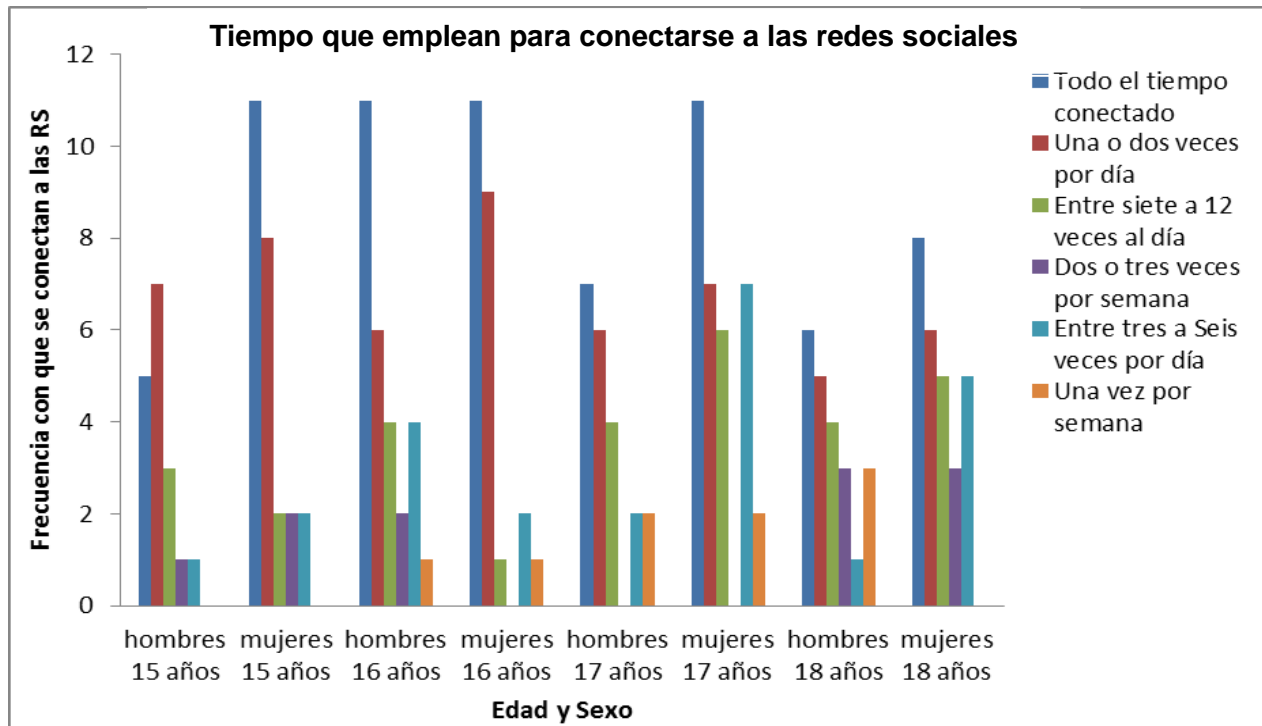
Gráfica 3. Relación de lugares en los que se conectan a las redes por sexo

El lugar de conexión de preferencia de los estudiantes fue su casa y el celular, las mujeres de 17 años son las que más se conectan en estos dos lugares, las mujeres de 18 años se conectan desde su celular, los lugares en los que menos se conectan es en el trabajo en comparación con hacerlo en un café internet y en las computadoras de la escuela, que dicho sea de paso, los hombres de 15 y 17 años no se conectan en este lugar.



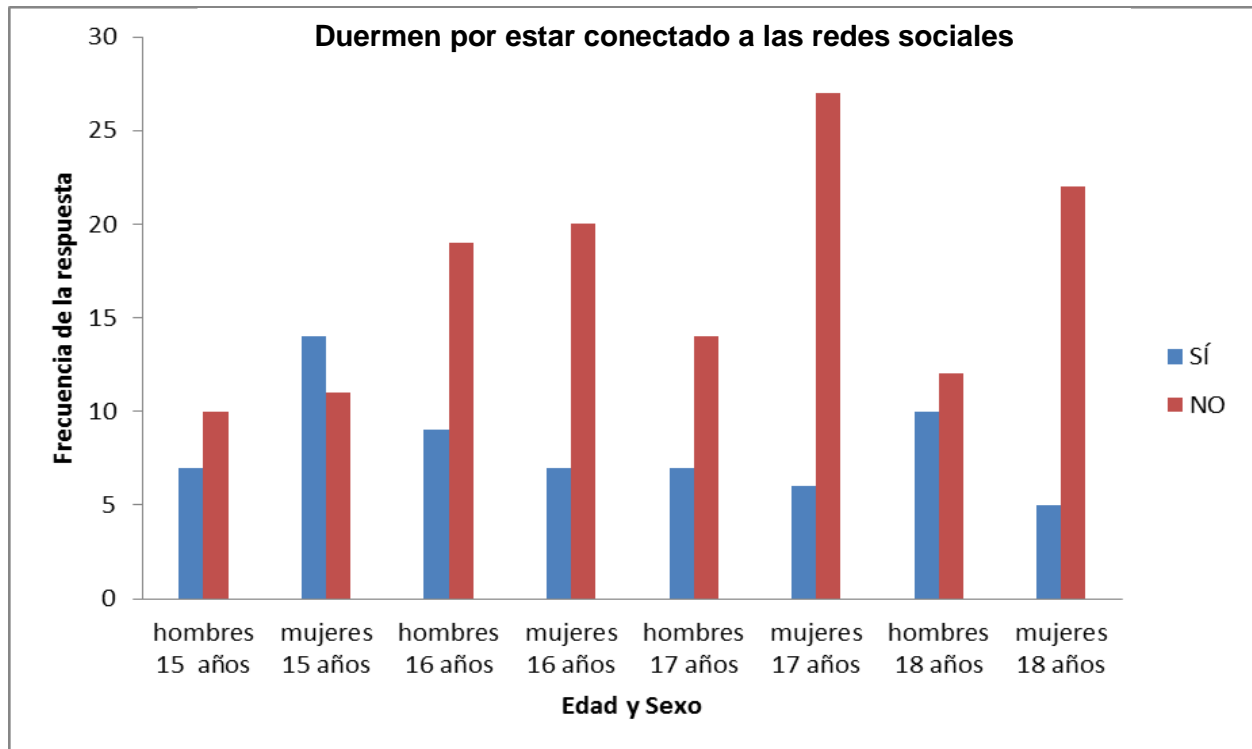
Gráfica 4. Personas que conocen en las redes sociales por sexo

Las mujeres de 16 a 18 años son las que mayormente conocen a los contactos que tienen en sus redes sociales con un 70% lo cual indica que son compañeros tanto de la escuela, vecinos, familiares, en cambio los hombres de 16 años conocen un 50% de sus contactos, los hombres y mujeres de 15 y 17 años conocen menos del 10% de éstos, indicando que agregan a personas desconocidas. Hombres de 15 y 18 años, así como mujeres de 17 y 18 años afirmaron conocer a más del 70% de sus contactos que tienen agregados en sus redes sociales.



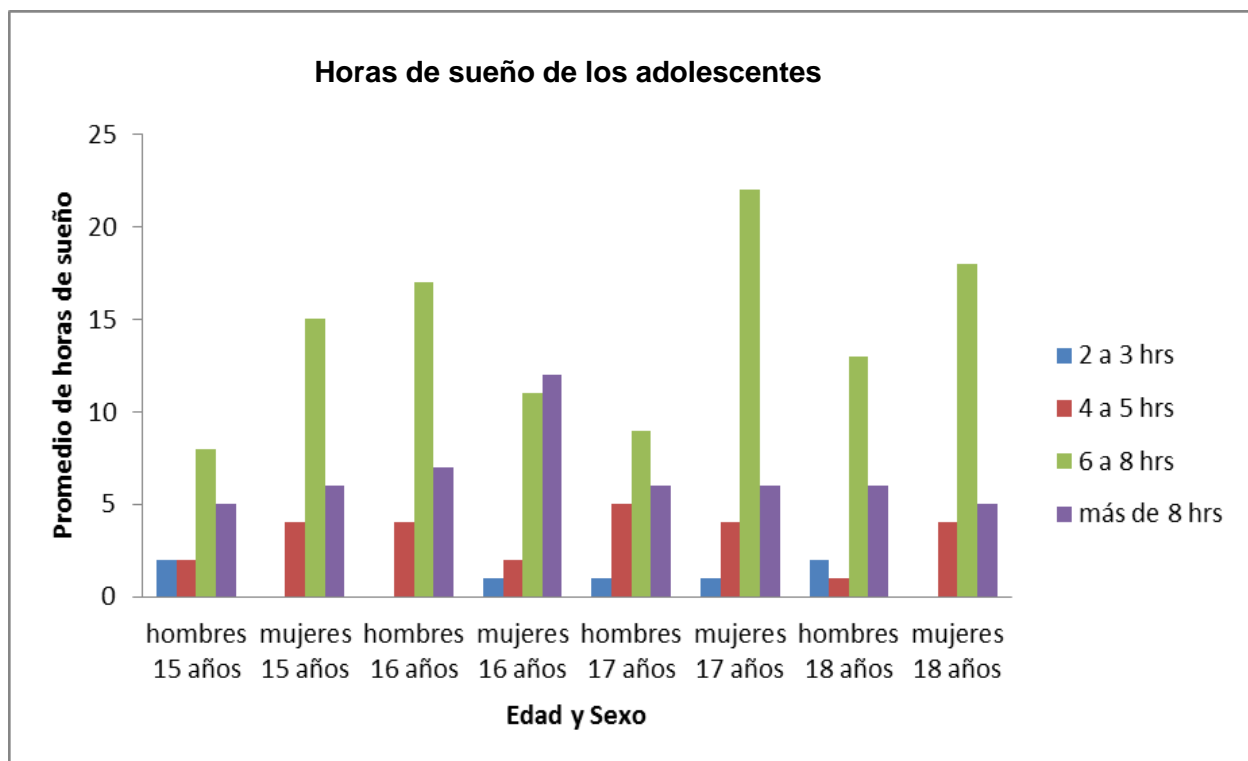
Gráfica 5. Frecuencia del tiempo en que están conectados por edad y sexo

Las mujeres de 15 a 18 años pasan todo el tiempo conectadas y solo los hombres de 16 años realizan la misma acción, los hombres de 15 años se conectan una o dos veces por día en comparación con sus homólogos de diferentes edades.



Gráfica 6. Relación de percepción por sexo y edad de horas que se eliminan de sueño por estar conectados

Las mujeres de 17 años son la población que no suele dormir en gran medida por estar conectadas a las redes sociales, las adolescentes de 15 años son las únicas que más duermen en comparación con las demás edades y estudiantes.



Gráfica 7. Horas de sueño por edad y sexo

La mayoría tanto de hombres como mujeres de 15 a 18 años, afirmaron dormir más de 6 a 8 horas, a su vez, las mujeres de 16 años duermen más de 8 horas, los hombres de 17 años duermen de 4 a 5 horas y en menor medida, hombres de 15 años y de 18 años de edad duermen de 2 a 3 horas.

En la aplicación del instrumento que mide adicción a las redes sociales podemos ver que en la tabla 1 hay una división por edades y sexo, mostrando que hay una mayor participación de mujeres de 17 años, seguidas por las de 16, en el caso de los hombres, hay más adolescentes de 16 años en comparación con otras edades.

Tabla 1. Variables recodificados por sexo y edad.

		Edad				Total
		15	16	17	18	
Sexo	Hombres	17	24	21	22	84
	Mujeres	25	30	33	27	115
Total		42	54	54	49	199

En la tabla 2 nos indica que los participantes n=199 del IEMS Belisario Domínguez, turno vespertino, solo una persona es adicta a las “redes sociales” y tiene 18 años, los que están en un alto riesgo de desarrollar una adicción son tres jóvenes de 15, uno de 16, cuatro adolescentes de 17 años, una persona de 18 años y solo se encontró que alguien es adicto a éstas, teniendo 18 años de edad

Tabla 2. Variables recodificadas por edad con respecto a si presentan o no adicción a las redes sociales

		Edad				Total
		15	16	17	18	
variables recodificadas	Nunca	20	28	33	34	115
	rara vez	19	25	17	13	74
	Frecuentemente	3	1	4	1	9
	si presentan	0	0	0	1	1
Total		42	54	54	49	199

La tabla 3 muestra el total de estudiantes que participaron en la aplicación del instrumento n=199 divididos por sexo, tres hombres están en peligro de desarrollar una adicción a las redes sociales, al igual que seis mujeres, solo una adolescente es la que tiene adicción a las “redes sociales”.

Tabla 3. Variables recodificadas por sexo con respecto si presentan o no adicción a las redes sociales

		Sexo		Total
		Hombres	Mujeres	
variables recodificadas	Nunca	46	69	115
	rara vez	35	39	74
	frecuentemente	3	6	9
	si presentan	0	1	1
Total		84	115	199

Como se mostró en la tabla anterior, las mujeres son las más propensas que los hombres a desarrollar una adicción a las “redes sociales”, debido a que seis están en riesgo de presentar dicha adicción, tres hombres también están en peligro de volverse adictos, y solo una mujer de 18 años resultó ser adicta.

En la tabla 4 se muestran las recodificaciones de las variables que indica si los participantes tienen o no una adicción a las redes, el total de participantes fue de n=199 estudiantes del IEMS Belisario Domínguez, turno vespertino, de este total, 115 alumnos no presentaron adicción a éstas, nueve están en peligro de desarrollar adicción y solo una, sí es adicta a las redes sociales.

Tabla 4. Variables recodificadas con respecto a si presentan o no adicción a las redes sociales.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	115	57.8	57.8	57.8
rara vez	74	37.2	37.2	95.0
Válidos frecuentemente	9	4.5	4.5	99.5
si presentan	1	.5	.5	100.0
Total	199	100.0	100.0	

Tabla 5. Contraste entre las variables recodificadas y la pregunta 12 “Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales”.

	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales					Total
	Nunca	rara vez	algunas veces	casi siempre	Siempre	
Nunca	69	25	10	3	8	115
variables rara vez	13	20	23	9	9	74
recodificadas frecuentemente	1	0	3	5	0	9
si presentan	0	0	0	0	1	1
Total	83	45	36	17	18	199

En la tabla 5 se contrastan las respuestas de la pregunta 12 con la recodificación de variables, demostrando que los participantes (n=199) fueron congruentes al responder, debido a que la mujer que es adicta a las redes sociales, dijo que, siempre pensaba que podía controlar su actividad, reconociendo su adicción, algunas personas que son adictas tratan de controlar este tipo de conductas.

Tanto hombres y como mujeres que están en alto riesgo de desarrollar una adicción, se miden con mayor frecuencia que la adolescente que resulto ser adicta, esto ocurre porque se conocen las consecuencias negativas de las adicciones.

Tabla 6. Contraste entre las variables recodificadas y la pregunta 13 “Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días”

		Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días					Total
		nunca	rara vez	algunas veces	casi siempre	siempre	
variables recodificadas	Nunca	20	11	30	21	33	115
	rara vez	7	21	16	12	18	74
	frecuentemente	3	3	2	0	1	9
	si presentan	0	0	0	0	1	1
Total		30	35	48	33	53	199

La tabla 6 indica que las respuestas que dieron los estudiantes del IEMS Belisario Domínguez, con respecto a que pueden desconectarse de las redes sociales por varios días, contrastándola con la recodificación de variables encontrando que, la mujer que tiene una adicción a éstas dijo, siempre puede desconectarse de las redes por varios días, pero, un individuo tiene que consumir o realizar la conducta con mayor frecuencia a la que se volvió adicto, la respuesta de la participante es contradictoria. Los tres hombres y seis mujeres que están desarrollando una adicción a las redes sociales argumentaron que nunca, rara vez, algunas veces y siempre pueden desconectarse, cabe la posibilidad de que, al estar volviéndose adicto, hay cierto control en esta conducta de conectarse.

Capítulo V. Discusión.

Los resultados obtenidos indicaron que todos los estudiantes del IEMS Belisario Domínguez, poseen “redes sociales”, y el 100% tiene Facebook, siendo la principal plataforma para conectarse.

Las herramientas más utilizadas para conectarse a las redes son: la computadora de escritorio en su hogar, teléfonos inteligentes. Con el cambio y el avance de la tecnología la manera de conectarse, a su vez surgen nuevas prácticas de interacción comunicativa interpersonal asociadas al auge de herramientas de contacto y a otros dispositivos y redes telemáticas que amplían el espectro relacional, dado que las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) están transformando diversos ámbitos y generando múltiples impactos (Ontiveros, Enríquez y López-Sabater 2015 y del Río, 2011).

Facebook es la principal página que utilizan los adolescentes de 15 a 18 años, seguida por Whatsapp e Instagram, situación que se corrobora ya que todos los estudiantes del IEMS reportaron tener cuenta de dicha red. De acuerdo con lo mencionado con la AMIPCI (2017), las principales redes sociales son: Facebook, Instagram, Twitter, Google + y You Tube. La aparición de las redes sociales fue un punto de inflexión en la comunicación humana, ya que a los grandes avances de la tecnología de la comunicación las distancias entre continentes, países, estados, municipios, delegaciones, ciudades, calles, fue disminuyendo en los últimos 30 años. Las redes sociales ya mencionadas en el punto anterior fueron de gran ayuda para las personas que en ese momento las utilizaron, mientras más avanzaba la tecnología en la comunicación fueron evolucionando las redes sociales, actualmente Facebook es la red social más relevante a nivel mundial.

Las mujeres de 17 años son la población que no suele dormir en gran medida por estar conectadas a las redes sociales, y las de 15 años son las únicas que más duermen en comparación con las otras edades. El exceso de participación en el uso de

las “redes sociales” se ha relacionado con una variedad de deficiencias en el funcionamiento psicosocial, que incluyen un aumento en problemas depresivos, dificultades en las relaciones sociales, y actividad física reducida, participación comunitaria en la vida real y logros académicos (Kuss y Griffiths, 2011; Steers, Wickham y Acitelli, 2014; Tsitsika et al., 2014).

El tiempo que emplean para dormir los adolescentes de 15 a 18 años es menor de 6 horas, utilizan una gran parte de su tiempo en estar conectados a las redes sociales, las adolescentes de 17 años afirmaron dormir de 6 a 8 horas, las de 16 años duermen más de 8 horas, todos los adolescentes mencionaron dormir de 4 a 5 horas, en las gráficas 5, 6 y 7 la población decía que todo el día se la pasaban conectados, otros no dormían por estar en éstas, de acuerdo a Nyland, Marvez y Beck (2007), que una de las características distintivas de la adicción a las “redes sociales” es el gasto de una cantidad significativa de tiempo. Varios estudios revelan que entre más tiempo dedican a las redes se han asociado con una menor participación en las comunidades de la vida real. Sánchez (2006), menciona que uno al ser adicto a éstas se invierten grandes cantidades de tiempo y esfuerzo.

Las adolescentes de 17 años son las que siguieron encabezando la mayoría de los datos obtenidos en la encuesta aplicada a la población del IEMS Belisario Domínguez, también las mujeres de dicha edad en gran medida fueron encuestadas, en las gráficas 2 a la 7, los datos se centran en esta población, son las que usan mayormente las redes sociales, las que se conectan más tiempo, conocen más a sus contactos, las que afirman no dormir por permanecer conectadas a las redes sociales, pero también debe de ser considerado el turno, ya que van en el vespertino, y parte de la noche, sumando las horas que duermen daría un total de 6 a 8 horas, debido a todos estos factores mencionados, en la tabla 4 se muestran que, seis mujeres están en alto riesgo de volverse adictas a las “redes sociales”, es decir, según los datos se

encuentran con una actitud de abuso a la redes, retomando la importancia que da la OMS a la distinción entre uso, abuso, dependencia.

El uso de las “redes sociales” como Facebook, Twitter e Instagram se ha vuelto rápidamente ubicuo en los últimos años, en particular entre adolescentes y adultos jóvenes, y puede ser excesivo o inadaptado (Griffiths, Kuss y Demetrovics, 2014; Ryan y Xenos, 2014). De hecho, una investigación reciente que conceptualiza el uso excesivo de las redes sociales como una adicción conductual encontró que casi el 10% de los estudiantes respaldaron un conjunto de criterios tradicionalmente considerados como característicos de la adicción a sustancias, incluida la tolerancia, o un aumento en el tiempo dedicado o enojo o irritabilidad cuando no puede acceder a estos sitios web, y ansias de usar las redes sociales (Hormes, Kearns y Timko, 2014).

Además, se ha afirmado que los usuarios excesivos de éstas tienen dificultades para comunicarse cara a cara, y el uso de las redes sociales ofrece una variedad de recompensas inmediatas, como la autoeficacia y la satisfacción, lo que resulta en un uso continuo y creciente, con la consecuencia de problemas exacerbadores, incluido el descuido de las relaciones fuera de línea y los problemas en contextos profesionales. Los estados de ánimo deprimidos resultantes se tratan con el compromiso continuo en SNS, lo que lleva a un círculo vicioso de adicción (Griffiths y Kuss y Demetrovics, 2014).

Como se mostró en la tabla 4, las mujeres son más propensas a desarrollar una adicción a las redes sociales que los hombres, debido a que cuatro están en un alto riesgo de volverse adictas, y se encuentran en una edad de 17 años, según la escala aplicada solo una de ellas es adicta a las redes teniendo 18 años. Los hombres se encuentran en menor proporción a desarrollar una adicción a las redes sociales que las mujeres, solo tres hombres de 15 años de edad tienen alto riesgo de ser adictos. De acuerdo con la AMIPCI (2017), cuando se habla de adicción a estas redes, hay

personas más vulnerables a volverse adictas, entre ellas son los adolescentes y los jóvenes adultos, ya que son la población que más utilizan una laptop, computadora de escritorio, un celular. Los adolescentes pueden ser considerados un grupo que es factor de riesgo, ya que éstos se conectan con más frecuencia a Internet y por la telefonía móvil, por estar más familiarizados con dicha tecnología (Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro y Oberst, 2008), de acuerdo a los datos obtenidos en este estudio, podría agregarse el factor género como un factor de riesgo mayor para las mujeres que convendría explorar y analizar las razones.

La naturaleza adictiva de las “redes sociales” es apoyada principalmente por las conductas y los reforzadores obtenidos en éstas, todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos el aspecto placentero de la conducta en sí, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos, es decir, por el alivio de la tensión emocional (Echeburúa y Requesens, 2012, pp 50).

Los datos obtenidos en la aplicación del instrumento indican que no hay adicción a las “redes sociales” en 189 adolescentes de la IEMS Belisario Domínguez, pero en seis adolescentes de 17 años y tres de 15 años están en riesgo de volverse adictos y que solo una estudiante mujer de 18 es adicta a las redes.

Los adolescentes a pesar de estar todo el día conectados tanto en el celular, en su casa, no dormir por estar conectado, no fue indicio de desarrollar una adicción a las “redes sociales”, esto es, no porque se pase mucho tiempo conectado a las redes sociales o al internet es garantía de generar adicción, así fue demostrado en los datos obtenidos en el instrumento aplicado a los estudiantes del IEMS, aunque debe reconocerse que las seis estudiantes mujeres de 17 años que muestran abuso están en riesgo de ser adictas, aunado a la única chica de 18 años que sí lo es, nos permite cuestionar sobre las razones por lo que se convierten en adictas ¿pasar mucho tiempo conectado?, ¿tendrá un repertorio de habilidades sociales deficiente que la orilló a

volverse o desarrollar una adicción? U otras variables que no se consideraron en la investigación.

La pregunta surge entonces a ¿Qué vuelven adictas las personas? ¿Es la tecnología o es más lo que la tecnología les permite hacer? Se ha argumentado anteriormente por Kuss y Griffiths (2017) y Kuss y Griffiths (2012), que la tecnología no es más que un medio o una herramienta que permite a las personas participar en conductas particulares, como las redes sociales y los juegos, en lugar de ser adictivas per se. Esta visión es apoyada por los estudiosos de los medios: *"Para un extraño, querer estar siempre activo puede parecer patológico. Con demasiada frecuencia se etiqueta como una adicción. La suposición es que somos adictos a la tecnología, pero ésta no importa, más bien se trata de las personas y la información que se obtiene"* de acuerdo con Boyd y Hargittai (2012), siguiendo este pensamiento, uno podría afirmar que no es una adicción a la tecnología, sino conectarse con las personas, y los buenos sentimientos que pueden producir los "me gusta" y los comentarios positivos de apreciación. Dado que la conexión es la función clave de los sitios de redes sociales como se indicó anteriormente, parece que la "adicción a las redes sociales" puede considerarse una denominación apropiada de este posible problema de salud mental.

Las principales señales de alarma que denotan una dependencia a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción son las siguientes (Young, 2009):

1. Privarse de sueño (<5 horas) para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.
2. Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
3. Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
4. Mentir sobre el tiempo real que se está conectado o jugando a un videojuego

Los tres hombres y seis mujeres que están en alto riesgo de desarrollar una adicción presentan cuatro puntos que menciona Young (2009), con este tipo de personas se tiene que trabajar para que se vuelvan adictos, tanto padres como profesores tiene que trabajar de manera solidaria para evitar que se use de manera indiscriminada el celular, la computadora, tablets, entre otros aparatos electrónicos que les permitan acceder a sus redes sociales, tener un control de la frecuencia y del tiempo con las que las utilizan, Cortés (2010) plantea una serie de puntos que deben de seguir tanto tutores, padres y docentes que ayudarían a los adolescentes a no ser adictos a las redes y estos son:

- a. Limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso del ordenador.
- b. Fomentar la relación con otras personas.
- c. Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
- d. Estimular el deporte y las actividades en equipo.
- e. Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado.
- f. Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia

Hay una cantidad de modelos que ofrecen explicaciones sobre el desarrollo de la adicción a las redes sociales (Turel y Serenko, 2012). De acuerdo con el modelo cognitivo-conductual, las redes sociales excesivas son la consecuencia de cogniciones desadaptativas y se exacerban a través de una serie de problemas externos, lo que resulta en un uso adictivo.

El modelo de habilidades sociales sugiere que las personas usan SNS excesivamente como consecuencia de las bajas habilidades de autopresentación y la preferencia por la interacción social en línea en lugar de la comunicación cara a cara, lo que resulta en un uso adictivo a las redes (Turel y Serenko, 2012).

Con respecto al modelo sociocognitivo, las redes sociales excesivas se desarrollan como consecuencia de las expectativas positivas de resultados, la autoeficacia de Internet y la autorregulación de Internet limitada, lo que lleva a un uso adictivo de las “redes sociales” (Turel y Serenko, 2012).

El segundo objetivo que fue si las redes sociales son un problema de salud en sí mismo o son un factor de riesgo para otros padecimientos, podemos argumentar con bases empíricas que comienzan a ser un problema para seis mujeres de 17 años y tres hombres de 15 años, ya sea por el tiempo que le dedican a ellas, la frecuencia con la que son utilizadas, solo una mujer resulto adicta, los resultados de la demás muestra resultaron no ser adictos.

Conclusiones.

- Referente al cuestionamiento sobre ¿Utiliza redes sociales?, todos los alumnos que conforman la muestra correspondiente a la presente investigación, respondieron que sí, por lo que se puede concluir que todos poseen un perfil en por lo menos una de las diferentes redes sociales disponibles en la red.
- Se pudo verificar que los jóvenes están más atraídos al estar frente a una computadora o celular, y que la red social más visitada por ellos es el Facebook donde pueden realizar publicaciones, subir fotos y chatear, seguida por el Whatsapp e instagram.
- Debido al resultado de la investigación, se recomienda mantener los hábitos de conducta al conectarse a las redes como: control del tiempo, establecer límites del mismo, hacer trabajos académicos y después conectarse.
- Las mujeres son más propensas a volverse adictas que los hombres, así lo revelaron los datos obtenidos en la investigación.
- El utilizar redes sociales en clases, no dormir, estar todo el día conectado y que no exista una completa organización en los hogares, escuelas, y pasar demasiado tiempo en las redes sociales, entre otras, son los factores que desencadenan un bajo rendimiento por parte de los estudiantes, accidentes dentro y fuera del hogar, hasta el punto de volverse adictos.
- La mayoría de los estudiantes que participaren en la investigación no son adictos, sin embargo, es conveniente tomar medidas preventivas dado que los estudios señalan que es una población vulnerable, por otro lado, se deben realizar otros estudios con otras poblaciones de estudiantes de diversos planteles, para comparar el grado de adicción que pueden presentar o no.

- Se debe de trabajar con mujeres adolescentes y analizar las razones que las vulneran, puesto que son más propensas a volverse adictas que los hombres.
- Dentro de los determinantes de estilos de vida descritos en la promoción de la salud, el factor psicosocial que hace alusión a la adicción a las “redes sociales” y como se ven afectadas las relaciones interpersonales y las interacciones tradicionales que eran presenciales, cara a cara, que dada la inserción de la tecnología en el orden social, se incrementan las interacciones a distancia que transforman los estilo de vida y con ello, el manejo y expresión del afecto y las emociones.
- En cuanto al determinante socioeconómico, este tipo de interacción excluye a las personas que no poseen acceso al internet, ya que al no poseer alguna “red social”, conocimientos sobre internet, no se mantiene tan informado de lo que ocurre al momento, condición actual para la participación plena en la sociedad.
- El determinante cultural, se transformó la comunicación y las relaciones interpersonales por el uso de las “redes sociales”, en general, todas las prácticas sociales están incorporando el uso de la tecnología y con ella, las redes sociales, como forma de interacción en todos los ámbitos: familiar, educativo, laboral, de participación ciudadana
- El determinante demográfico, la participación de este estilo de vida es desigual según la edad, porque en el acceso a internet y a las “redes sociales”, muchas personas mayores de 50 años, no utilizan éstas, pero de 13 a 35 años es una herramienta necesaria para lo académico, laboral, social, entre otras.

Recomendaciones desde la promoción de la salud.

- Realizar campañas y estrategias contra la adicción a las “redes sociales”, ya que es un campo que le concierne a la promoción de la salud.
- Proporcionar mayor información a los adolescentes, padres de familia y docentes sobre los riesgos que se corre no solamente en cuanto a la adicción a las redes sociales, sino que también, en cuanto a seguridad y privacidad, y los límites del uso de las redes sociales virtuales, para mantener su intimidad a salvo.
- Que se estudie también este tema de actualidad e interés general, en otros niveles socioeconómicos, donde los adolescentes puedan acceder de manera más frecuente y fácil a las redes sociales, para comprobar si están más propensos a presentar una conducta adictiva a las mismas.
- Hacer estudios posteriores con otros medios de recaudación de información, por ejemplo entrevistas individuales, para disminuir el riesgo que los alumnos puedan ocultar información sobre las alteraciones conductuales que puedan estar sufriendo por el uso excesivo de las redes sociales.
- Informar a los padres de familia sobre el uso excesivo de las redes sociales, sugiriendo un uso limitado y adecuado del tiempo en el que los jóvenes puedan conectarse sanamente sin verse afectados o convertirse en candidatos a una adicción, así mismo esta conducta no afecte las responsabilidades académicas y no interfiera en el rendimiento escolar.
- Que en las escuelas se oriente tanto a padres de familia como a estudiantes, del correcto uso de las redes sociales tanto dentro como fuera de la institución, dar a conocer las ventajas y desventajas que trae el pasar mucho tiempo en las redes sociales.
- Es importante que se difunda el uso de las redes sociales educativas, que se sugieran páginas web donde los estudiantes puedan leer, realizar trabajos, intercambiar opiniones, entre otras, esto favorecería mucho para mantener una relación entre alumnos y maestros y a su vez evitaría que los estudiantes bajaran su rendimiento escolar.

Acciones del promotor de la salud.

- El promotor de la salud debe de impartir talleres de habilidades para la vida dentro de escuelas, centros de salud, centros culturales, para acompañar a los adolescentes a desarrollar un repertorio de comportamientos para que puedan enfrentar situaciones problemáticas de la vida diaria.
- Estas habilidades que se aprendan en un taller dinámico e interactivo contribuirán a que los adolescentes enfrenten exitosamente los desafíos de la vida diaria en los diferentes ámbitos o áreas en las que se desempeñan: en la familia, en la escuela, con los amigos, en el trabajo, u otros espacios de interacción.
- A través del aprendizaje y ejercicio de las habilidades para la vida, los jóvenes incrementarán sus oportunidades para integrarse a la sociedad de manera productiva, saludable y placentera; esto le permitirá identificar sus aspiraciones de manera realista, evaluar sus capacidades y el medio de forma precisa, utilizar sus recursos para alcanzar objetivos de manera eficiente en los distintos contextos o desafíos sociales que se les presenten.
- Una de las habilidades para la vida que el adolescente debe de aprender para no pasar grandes cantidades de tiempo en las redes sociales, son las conductas de interacción personal, especialmente con habilidades de comunicación, permitiendo expresar y comprender sentimientos de solidaridad, cooperación, motivación tanto con miembros de su familia, amigos y desconocidos.
- Enseñar habilidades que están orientadas al control de reacciones fisiológicas, nerviosas, conductuales como la impulsividad, la tolerancia a la frustración, el control del miedo, la ira, manejo del estrés, la eficacia de las habilidades emocionales permite al adolescente tener un concepto positivo de sí mismo, evitando que se aíse, deprima y genere una adicción.
- Según la Carta de Ottawa: el sector sanitario no puede por sí mismo proporcionar las condiciones previas ni asegurar las perspectivas favorables para la salud y, lo que es más, la promoción de la salud exige la acción coordinada de todos los implicados. Las agentes de todos los medios sociales están involucradas como individuos, familias y comunidades. A los grupos sociales y

profesionales y al personal sanitario les corresponde especialmente asumir la responsabilidad de actuar como mediadores entre los intereses antagónicos y a favor de la salud, en este sentido, debe considerarse la aportación que cada uno de los agentes puede realizar para regular el uso de las redes sociales, de tal manera que se eviten conductas adictivas en detrimento de la salud, incluidas las relaciones interpersonales.

- El Desarrollo de las Aptitudes Personales (Ottawa, 1986) dice que la promoción de la salud favorece el desarrollo personal y social en tanto que proporcione información, educación sanitaria y perfeccione las aptitudes indispensables para la vida. De este modo se incrementan las opciones disponibles para que la población ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente y para que opte por todo lo que propicie la salud

Alcances y limitaciones de la investigación:

- Dado que el campo de la investigación es relativamente reciente, los estudios que investigan la adicción a las “redes sociales” padecen, como es de esperar, una serie de problemas metodológicos. Actualmente, hay pocas estimaciones de la prevalencia de la adicción a las redes sociales con la mayoría de los estudios que comprenden muestras pequeñas y no representativas. Esta misma limitación, hace que este estudio cobre relevancia en tanto aporta información a este campo incipiente.
- Debe reconocerse como limitación el trabajo están el sesgo en las respuestas dadas por los estudiantes del IEMS Belisario Domínguez, se recomendaría realizar este tipo de investigaciones en lugares donde no haya autoridades como los padres y/o docentes, porque pueden influir en sus respuestas.
- Por otra parte, el abordaje del tema desde la promoción de la salud es innovador, ya que, por el tipo de adicción, los estudios realizados se ubican dentro de la psicología. Aun así, podrían incluirse estudios más amplios y desde un enfoque transdisciplinar, para reconocer las variantes que impactan o condicionan estas nuevas formas de adicción.

Referencias.

- Alfaro, L., & López-Rodríguez, F. (2016). Comparación de juicios temporales entre adolescentes y adultos en una tarea de identificación. *Conductual*, 4(2).
- Alonso-Fernández, F. (1996). Las otras drogas. Madrid. Temas de Hoy. <http://www.aceprensa.com/articulos/las-otras-drogas/>
- Alonso, J. (2005). Comunicar en internet: el papel interactivo de los sujetos en los nuevos medios. *Opción*, 21(48): 57-78.
- Alonso-Ruido, P., Rodríguez-Castro, Y., Lameiras-Fernández, M., & Carrera-Fernández, M. V. (2015). Hábitos de uso en las Redes Sociales de los y las adolescentes: análisis de género. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, (13), 054-057.
- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41-46.
- Andersson, G., Carlbring, P., Berger, T., Almlöv, J., & Cuijpers, P. (2009). What makes internet therapy work?. *Cognitive behaviour therapy*, 38(S1), 55-60.
- Andreina, D. (2013). Las ventajas y desventajas de instagram. <http://instagramtercerao.blogspot.mx/2013/03/ventajas-y-desventajas-de-instagram.html>, consultado el 3 de Febrero de 2017)
- ASAM Public Policy Statement. Definition of Addiction. 2011.
- Asociación Mexicana de Internet AMIPCI, (2017). <https://www.asociaciondeinternet.mx/es/component/remository/Habitos-de-Internet/12-Estudio-sobre-los-Habitos-de-los-Usuarios-de-Internet-en-Mexico-2016/lang.eses/?Itemid=>
- Aspani, S., Sada, M., & Shabot, R. (2012). Facebook y vida cotidiana. *Alternativas en Psicología*, 16(27), 107-114.
- Banjanin, N., Banjanin, N., Dimitrijevic, I., & Pantic, I. (2015). Relationship between internet use and depression: focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 43, 308-312.
- Barabási, Albert-László (2002). *Linked. The New Science of Networks*. Cambridge, MA: Perseus Publishing.

- Barbera, L. D., Paglia, L. F., & Valsavoia, R. (2009). Social network and addiction. *Stud Health Technol Inform*, 144, 33-36.
- Bargh J.A.& McKenna, K.Y. (2004) The internet and social life. *Annu Rev Psychol*. 55:573-90.
- Bao, R., Flores, J. & González, F. (2009). Las organizaciones virtuales y la evolución de la Web. Lima, Fondo Editorial de la Universidad de San Martín de Porres.
- Bernete, F. (2010). Usos de las TIC, Relaciones sociales y cambios en la socialización de los jóvenes. *Revista de estudios de juventud*, N° 88, pp. 97-114.
- Bernhardt , J. M. , Mayes , D. , & Kreuter , M. W. (2011). Dissemination 2.0: Closing the gap between knowledge and practice with new media and marketing . *Journal of Health Communication* .
- Binder, J. F., Buglass, S. L., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Online social network data as sociometric markers. *American Psychologist*, 72(7), 668.
- Boyd, d. y Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1). Recuperado el 4 de Marzo de 2011 de <http://jcmc.indiana.edu/vol13/issue1/boyd.ellison.html>
- Bringué, X., & Sádaba, C. C. (2011). *Menores y redes sociales*. Foro Generaciones Interactivas.
- Brooke, J. (2002). Youth let their thumbs do the talking in Japan. Retrieved. Recuperado el 6 de marzo de 2006 de: <http://www.nytimes.com/2002/04/30>
- Capilla Garrido, E. (2015). *Phubbing: conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación con el bienestar psicológico*.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. (1986) http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/promocion/2_carta_de_ottawa.pdf
- Catalina-García, B., Jiménez, A. G., & Vozmediano, M. M. (2015). Jóvenes y consumo de noticias a través de Internet y los medios sociales/Youths and consumption of news via Internet and social media. *Historia y Comunicación Social*, 20(2), 601.
- Celaya, M., Chacón, A., Chacón, A., y Urrutia, E. (2013). El impacto de WhatsApp en la vida cotidiana de las personas ¿Hace la sociedad más humana? http://www.unav.edu/documents/29062/6900948/27_Eskibel_whatshapp.pdf

- Condella, C. (2010). ¿Por qué no podemos ser amigos virtuales? *Nueva Revista de Política, cultura y arte*.
http://www.injuve.es/sites/default/files/2017/46/publicaciones/revista108_11-los-nativos-digitales.pdf
- Cornejo, M. y Tapia, M. (2011), Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en humanidades*, Vol. XII, (24). Pp. 219-229. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18426920010>
- Correa, T., Hinsley, A. W. & De Zuniga, H. G. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247-253.
- Cortez, R. (2008): "Influencia de internet y las redes sociales en la vida hoy". pp 103.
- Craig, G. J., Baucum, D., Hernández, J. C. P., & Salinas, M. E. O. (2001). *Desarrollo psicológico*. México: Pearson Educación.
- Crovi, D., López, M., & López, R. (2009). *Redes Sociales: análisis y aplicaciones*. Recuperado de <http://site.ebrary.com/lib/bibusfqsp/reader.action>.
- Cruzado Diaz, L., Matos Retamozo, L., & Kendall Folmer, R. (2006). Adicción a internet: Perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental. *Revista Médica Herediana*, 17(4), 196-205.
- De Garay Sánchez, A. (2004). *Integración de los jóvenes en el sistema universitario: prácticas sociales, académicas y de consumo cultural*. Ediciones Pomares.
- Del Moral, J.A (2005). *Redes Sociales ¿Moda o nuevo Paradigma? Asociación de usuarios de Internet*. Madrid. <http://www.redalyc.org/pdf/184/18426920010.pdf>
- De la Villa Moral, M., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 69-78.
- De Ottawa, O. D. (1986). Conferencia internacional sobre promoción de salud. *Ottawa.(Canadá): Organización Mundial de la Salud*.
- Delval, J. (2000). *Aprender en la vida y en la escuela* (Vol. 2). Ediciones Morata.
- Díaz, V. M., Requena, B. E. S., & González, J. M. M. (2015). ¿ Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios?/Are they adicctied to college students social networks?. *Revista Complutense de Educación*, 26, 233.

- DSM V (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias http://psychiatryonline.org/pb/assets/raw/dsm/pdf/Spanish_DSM5%20Coding%20Update_Final.pdf
- Domínguez, F., & López, R. (2015). Uso de las redes sociales digitales entre los jóvenes universitarios en México. Hacia la construcción de un estado del conocimiento (2004-2014). *Revista de comunicación*, 14, 48-69.
- Duggan, M., Lenhart, A., Lampe, C., & Ellison, N.B. (2015). *Parents and Social Media*. Washington, DC: Pew Research Centre Report:Internet &Technology. (<https://goo.gl/AMXm7G>).
- Dumortier, F. (2009). Facebook y los riesgos de la «descontextualización» de la información. *IDP. Revista de Internet, Derecho y Política*, (9).
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2009). *Trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia*. Pirámide.
- Echeburúa, E., Labrador, F. J., & Becoña, E. (2009). Adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. *Madrid: 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.
- Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Ellison, N. B., & Boyd, D. M. (2013). Sociality through social network sites. In *The Oxford handbook of internet studies*.
- Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2016. Aumentan Uso de Internet, Teléfonos Inteligentes y Tv Digital: Encuesta Nacional Sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares, 2016.
- Escorra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Revista Liberabit*,(20), 1, 73-91.
- Estévez A, Villardñon L, Calvete E, Padilla P (2011). Adolescentes víctimas de cyberbullyng: prevalencia y características. *Behavioral/Psicología Conductual*, 18, 73-89
- Fainholc, B. (2015). Un análisis contemporáneo del Twitter. *Revista de Educación a Distancia*, (26).

- Faye, A. D., Gawande, S., Tadke, R., Kirpekar, V. C., & Bhave, S. H. (2016). WhatsApp addiction and borderline personality disorder: A new therapeutic challenge. *Indian journal of psychiatry*, 58(2), 235.
- Fernández Sánchez, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud mental*, 36(6), 521-527.
- García, J. A. C., Arévalo, J. A., & Rodero, H. M. (2010). Los libros electrónicos: la tercera ola de la revolución digital. In *Anales de documentación* (Vol. 13, pp. 53-80). <http://revistas.um.es/analesdoc/article/view/106991>
- Gil, F., Oberst, U., Del Valle, G., & Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías-¿ Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2).
- Griffa, M. y Moreno, J. E. (2005). *Claves para una psicología del desarrollo. Adolescencia., Aduldez. Vejez*. Buenos Aires.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In *Behavioral addictions* (pp. 119-141).
- Gogtay, N., Giedd, J.N., Lusk, L., Hayashi, K.M., Greenstein, D., Vaituzis, A.K., Nugent, T.F., Herman, D.H., Clasen, L.S., Toga, A.W., Rapoport, J.L. y Thompson, P.M. (2004). Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 101, 8174- 8179.
- Güemes-Hidalgo, M., González-Fierro, M. C., & Vicario, M. H. (2017). Pubertad y adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(1), pp. 7-22 <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol5num1-2017/07-22%20Pubertad%20y%20adolescencia.pdf>
- Harfuch, M. F. H., Murguía, M. P. P., Lever, J. P., & Andrade, D. Z. (2009). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *La Importancia de Mantenerse Inserto en algún Tipo de Red de Intercambio Comunicacional: Social o Electrónica The Importance of Staying Inserted in any sort of Communication Exchange Network: Social or Electronically* Angélica Ojeda García, 6.
- Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J., & Zavala, D. (2010). Facebook addiction related to low self-esteem, depression and lack of social skills. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). Definición del alcance de la investigación a realizar: Exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa. *Metodología de la investigación*, 76-89.
- Hoffman, J.P., Baldwin, S. A., y Cerbone, F. G. (2003). Onset of major depressive disorder among adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42 (2), 217-224.
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2011). Hogares con Computadora e Internet por entidad federativa.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2017). Día mundial del Internet.
- Jiménez, M. D. L. V. M. (2011). Desórdenes afectivos, crisis de identidad e ideación suicida en adolescentes. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 11(1), 33-56.
- Kalpidou, M., Costin, D. & Morris, J. (2011). "The relationship between Facebook and the wellbeing of undergraduate college students". *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 14(4) , pp. 183-189.
- Kind, T., Patel, P. D., Lie, D., & Chretien, K. C. (2014). Twelve tips for using social media as a medical educator. *Medical teacher*, 36(4), 284-290.
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in human behavior*, 26(6), 1237-1245.
- Krauskopf, D. (2000). Dimensiones crítica en la participación social de las juventudes. En Balardini, S. (Comp.) *La participación social y política de los jóvenes en el horizonte del nuevo siglo*. Buenos Aires: Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales. <http://168.96.200.17/ar/libros/cyg/juventud/krauskopf.pdf>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311.
- Laborda-Gil, X. (2005). Tecnologías, Redes y Comunicación Interpersonal.
- Lalonde M. (1974). Social values and public health. *Can J Public Health*;65:260-8.

- Lalonde, M. (1984). Informe de Lalonde sobre el Estado de Salud. *Determinantes del estado de salud. Canadá.*
- Lalonde, M. A. (2005). A new perspective on the health of Canadians. Ottawa: Office of the Canadian Minister of National Health and Welfare; 1974. *Cuenca Sala E, baca García P. Odontología preventiva y comunitaria. Principios, métodos y aplicaciones, 3, 9-12.*
- Lam-Figueroa, N., Contreras-Pulache, H., Mori-Quispe, E., Nizama-Valladolid, M., Gutiérrez, C., Hinostroza-Camposano, W., & Hinostroza-Camposano, W. D. (2011). Adicción a internet: desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 28(3), 462-469.*
- Lázaro, M. A. L. R., de la Paz Adelia, M. M., Clavel, P., Benavides, Ó. G., Campos, E. R., & Martínez, D. O. (2015). Boletín del Día. http://dla.cele.unam.mx/dlaw/interiores/boletin/Boletin2014_2015.pdf
- Lezcano, A. C., García, J. F., Ramos, C. F., Longás, A. F., López-Siguero, J. P., González, E. S., & Español, G. C. (2008, June). Estudio transversal español de crecimiento 2008. Parte II: valores de talla, peso e índice de masa corporal desde el nacimiento a la talla adulta. In *Anales de Pediatría* (Vol. 68, No. 6, pp. 552-569). Elsevier Doyma.
- Lucas, M., Federico, R., Alejandro, Z., & Olaizola, A. (2015). Trabajo Práctico 4. http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/blog/docentes/trabajos/24209_79915.pdf
- Maddaleno, M., Morello, P., & Infante-Espínola, F. (2003). Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y El Caribe: desafíos para la próxima década. *Salud pública de México, 45, S132-S139.*
- Marín-Díaz, V., Sampedro Requena, B., & MuñozGonzález, J. M. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios?
- Martínez-Lanz P, Betancourt D, Blanco M, Colinas MA, et al. (2012). Autoestima y Ciberacoso en Adolescentes Mexicanos. Universidad Anáhuac México Norte. Primera edición.
- Mehdizadeh, S. (2010) Self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on Facebook. (2010). *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 3(4), 357-364.* <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>.
- Menkes, C., & Suárez, L. (2003). Sexualidad y embarazo adolescente en México. *Papeles de población, 35(1), 1-31.*
- Milgram, S. (1967). The small-world problem. *Psychology Today, 1 (1), 61-67.* <http://www.istor.org/stable/2786545>

- Molina, S., Inda, M., & Fernández, C. (2009). Vinculación de conductas problemáticas y rasgos de personalidad en la adolescencia. *Revista de Investigación Educativa*, 27(1), 73-87.
- Molina, M.D., Pérez-García, A. & Antiñolo, J.L. (2012). Las TIC en la formación inicial y en la formación permanente del profesorado de infantil y primaria. EDUTEC, *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 41.
- Moral-Toranzo, F. (2009). Internet como marco de comunicación e interacción social. <http://www.redalyc.org/html/158/15812476026/>
- Molina-Martín, S., Inda-Caro, M., Fernández-García, C. M., & Fernández-García, C. M. (2009). La personalidad como predictora de dificultades cotidianas en la adolescencia. *Revista española de Orientación y Psicopedagogía*, 20(2), 109-122.
- Morduchowicz, R. (2010). La generación multimedia. Significados, consumos y prácticas culturales de los jóvenes. Buenos Aires: Paidós.
- Moreno, D., Povedano, A., Martínez, F. y Musitu, G. (2012). Implicación en la comunidad, clima familiar y escolar y problemática emocional y social en adolescentes desde la perspectiva de género. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1013-1023.
- Muro, M., y Cabrera, F.J. (2013). *Investigación en adicciones*. Universidad Autónoma de Aguascalientes. https://www.researchgate.net/profile/Xochitl_De_San_Jorge/publication/291970957_EL_ESTADO_DEL_ARTE_EN_LA_INVESTIGACION SOBRE ADICCIONES EN VERACRUZ RESULTADOS PRELIMINARES/links/56a7cbc608aeded22e3706c4/EL-ESTADO-DEL-ARTE-EN-LA-INVESTIGACION-SOBRE-ADICCIONES-EN-VERACRUZ-RESULTADOS-PRELIMINARES.pdf
- Nabel, L. C. T. (2009). Ciberprotestas y consecuencias políticas:: Reflexiones sobre el caso de internet necesario en México. *Razón y palabra*, (70), 49.
- Navarro LA, Luna JD, Gun LM, et al. (2012). Las redes sociales, Memoria del Verano de la Ciencia de la UASLP, 4:519-522
- Negroponte, N. (1999). El Mundo digital: un futuro que ya ha llegado, 281.
- Nyland, R., Marvez, R., & Beck, J. (2007, February). MySpace: Social networking or social isolation? Paper presented at the AEJMC Midwinter Conference, Reno, Nevada. Retrieved from [http://www.gentletrants.com/wp-content/uploads/2007/03/Nyland Myspace%20isolation.pdf](http://www.gentletrants.com/wp-content/uploads/2007/03/Nyland_Myspace%20isolation.pdf)

- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60.
- 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), 435-448.
- Odriozola, E., Enrique-Requesens, A. E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales: y nuevas tecnologías en niños y adolescentes, guía para educadores* (No. 159.97). Pirámide.
- Okazaki, S., Benito, N. R., & Martínez, S. C. (2012). Antecedentes de las redes sociales como canales de comunicación promocional para los jóvenes. *Revista Española de Investigación en Marketing ESIC*, 16(2), 31-48.
- Oliva, A. (2007). Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 25 (3), 239-254
- Oliva, C. (2012). Redes sociales y jóvenes. Una intimidad cuestionada en Internet. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 53.
- Ontiveros, E., Enríquez, Á. M., & López Sabater, V. (2014). Microfinanzas y TIC.
- Oreamuno, S. (2010). Los estilos de vida en la salud. En *La Salud Pública en Costa Rica. Estado actual, retos y perspectivas* (pp. 101-124). San José, Costa Rica: UCR. Recuperado de http://www.saludpublica.ucr.ac.cr/libro/06_Los_estilos.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (1989). *la salud de la juventud*. Documento de referencia. Serie Discusiones Técnicas, Ginebra: OMS
- Organización Mundial de la Salud. (2003). Convenio Marco para el control del tabaquismo. Ginebra. www.who.int
- Organización Mundial de la Salud. (2005). Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado. In *Sexta Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, 11 de agosto de 2005*. Bangkok: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol. Italia.: Servicio de Producción de Documentos de la OMS
- Organización Mundial de la Salud. (2017). Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente.
- Owloo. (2013). Es una herramienta gratuita de internet para el análisis y la comparación de las redes sociales.

- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-657.
- Pantic I, Damjanovic A, Todorovic J, Topalovic D, Bojovic-Jovic D, Ristic S, et al. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatr Danub*. 24(1):90-93.
- Porrúa, M. (2010). El impacto de las redes sociales. *Tecnología y Gestión. Revista Dintel*. Recuperado de <http://www.revistadintel.es/Revista/Numeros/Numero4/TyG/porrua.pdf>.
- Papalia, D., S. Wendkos y F. Duskin. 2001. *Psicología del Desarrollo*. McGraw Hill, México.
- Papalia, D. E., Wendkos Olds, S. & Duskin Feldman, R. (2010). *Desarrollo humano*. (11º ed.). México: McGraw-Hill.
- Prieto-Gutierrez, J. J., & Moreno Cámara, A. (2015). las redes sociales de internet¿ una nueva adicción?/The use of social networking websites is a new addiction?. *Las redes sociales de Internet¿ una nueva adicción?*, 24.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Quintana, A. (2010). Las ventajas y desventajas de las redes sociales. <http://www.fugadeideas.es/2010/12/ventajas-y-desventajas-de-las-redes-sociales.html>
- Quiroga, S. (1999). El duelo y los procesos identificatorios en la adolescencia media y Duelo, desasimiento y pasaje a vínculos fraternos. *Quiroga, S. Adolescencia: del goce orgánico al hallazgo de objeto*, 187-214.
- Raacke, J. y Bonds-Raacke, J. (2008), My space y Facebook: Applying the uses y gratifications theory to exploring friend networking sites, *cyber psychology & behavior*, vol. 11, nº 2, pgs. 169-174
- Regier, D. A., Kuhl, E. A., & Kupfer, D. J. (2009). El DSM-5: Cambios en la clasificación y los criterios. *Revista Oficial De La Asociación Mundial De Psiquiatría (Wpa)*, 12, 92-98.
- Rodríguez, G. (2013). Presencia de las redes sociales en los centros de autoacceso. En *Leaa Lenguas en Aprendizaje Autodirigido. Revista Electrónica de la Mediateca del CELE-UNAM*. [en línea] México: UNAM, CELE, 2013. Año 5, Núm. 1. <<http://cad.cele.unam.mx/leaa/cnt/ano05/num01/0501a06.pdf>>.

- Ruiz-Olivares, R., Lucena, V., Pino, M. J., & Herruzo, J. (2010). Análisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de Internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes universitarios. *Adicciones*, 22(4), 301-310.
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664.
- Sahagún-Cuevas, M. N., Martínez-Castillo, B. A., & Gabriela, E. (2015). Adicción a redes sociales y su relación con problemas de autoestima en la población de 15 a 19 años en población derechohabiente del Instituto Mexicano del Seguro Social. *Revista Médica*, 1500, 286.
- Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J. P., & Hamilton, H. A. (2016). Use of social networking sites and perception and intentions regarding body weight among adolescents. *Obesity science & practice*, 2(1), 32-39.
- 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.
- Sánchez, J. D. (2006). Identidad, adolescencia y cultura. *Investigación*, 11(29), 431-457.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S., & Famà, F. I. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic Internet use among late adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 45(5), 588-595.
- Sheldon, P. (2008). Student Favorite: Facebook and Motives for its Use. *Southwestern Journal of Mass Communication*, 23 (2), 39-53.
- Stake, R. E. (2005). Investigación con estudio de casos. Madrid: Morata
- Stavropoulos, V., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Wilson, P., & Motti-Stefanidi, F. (2017). MMORPG gaming and hostility predict Internet addiction symptoms in adolescents: An empirical multilevel longitudinal study. *Addictive behaviors*, 64, 294-300.
- Sternberg, R. (1998). El amor es como una historia. España, Barcelona: Paidós. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=040891&pid=S2077-2161200800020000400010&lng=es
- Soto, M. V., Balls-Berry, J. E., Bishop, S. G., Aase, L. A., Timimi, F. K., Montori, V. M., & Patten, C. A. (2016). Use of Web 2.0 Social Media Platforms to Promote Community-Engaged Research Dialogs: A Preliminary Program Evaluation. *JMIR research protocols*, 5(3).
- Tapscott, D., & Osorio, M. B. (1997). *La economía digital*. McGraw-Hill.

- Tsitsika A, Critselis E, Janikian M, Kormas G, Kafetzis DA (2011). Association between internet gambling and problematic internet use among adolescents. *Journal of Gambling Studies*, 27, 3, 389-400.
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528.
- Twitter (2009). <https://blog.twitter.com/2009/top-twitter-trends-of-2009>.
- Unicef. (2011). *Estado mundial de la infancia 2011-Resumen Ejecutivo: La adolescencia una época de Oportunidades*. UNICEF.
- Urresti, M. (2008). *Ciberculturas juveniles*. Buenos Aires. <http://www.perio.unlp.edu.ar/observatoriodejovenes/?q=node/72>
- Vacca, R. (1996). La coadición y las adicciones no convencionales. *Revista Adicciones*.
- Van Rooij, A. J., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Shorter, G. W., Schoenmakers, M. T., y Van de Mheen, D. (2014). The (co-)occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 157–165. doi:10.1556/JBA.3.2014.013
- Vilchis Rodríguez, M. A. (2012). La Web 2.0 y la nube.
- Wicks-Nelson, R., Israel, A. C., Ozores Santos, I., Niño Muñoz, E., & Fernández Frías, C. (1997). *Psicopatología del niño y del adolescente*.
- Wilson, K., Fornasier, E. & White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adult's: use of social network sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(2), 173-177. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2009.0094>.
- Wölfling, K., Beutel, M. E., Dreier, M., & Müller, K. W. (2015). Bipolar spectrum disorders in a clinical sample of patients with Internet addiction: Hidden comorbidity or differential diagnosis?. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 101-105.
- Yonker, L. M., Zan, S., Scirica, C. V., Jethwani, K., & Kinane, T. B. (2015). "Friending" teens: systematic review of social media in adolescent and young adult health care. *Journal of medical Internet research*, 17(1).
- Young, K. (2009). Internet addiction: diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241-246.
- Zamora-Lares, A. N., Panduro-Barón, J. G., Pérez-Molina, J. J., Quezada-Figueroa, N. A., González-Moreno, J., & Fajardo-Deñás, S. (2013). Embarazo en

adolescentes y sus complicaciones materno perinatales. *Revista Médica MD*, 4(4), 233-8.

Zaremba, W., Sutskever, I., & Vinyals, O. (2014). Recurrent neural network regularization. *arXiv preprint arXiv:1409.2329*.

Zhou, S. X. & Leung, L. (2012). Gratification, loneliness, leisure boredom, and self-esteem as predictors of SNS-game addiction and usage pattern among Chinese college students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBL)*, 2(4), 34-48.

ANEXOS

Esta es una encuesta en la que Usted participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas.

Semestre: _____ Edad: _____ años Sexo: (M) (F)

¿Utiliza redes sociales? (SÍ) (NO) Si respondió SÍ, indique cuál o cuáles:

.....
.....

Si respondió NO, entregue el formato al encuestador

¿En qué lugar se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa () En mi trabajo () En el café internet () En las computadoras de la escuela () A través del celular ()

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado () Una o dos veces por día () Entre siete a 12 veces al día () Dos o tres veces por semana () Entre tres a Seis veces por día () Una vez por semana ()

De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente?

10 % o Menos () Del 11 y 30 % () Del 31 y 50 % () Del 51 y 70 % () Más del 70 % ()

¿Cuántas horas duermes por la noche?

2 a 3 hrs () 4 a 5 hrs () 6 a 8 hrs () más de 8 hrs ()

¿Ha disminuido tu desempeño académico? SÍ () NO ()

¿No duermes por estar conectado a las redes sociales? SÍ () NO ()

¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?:

.....
.....
.....

Siempre (S) Rara vez (RV) Casi siempre (CS) Algunas veces (AV) Nunca (N)

ítem	DESCRIPCIÓN
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.
9	Cuándo entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.

21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social