

# Impacto de las Redes Sociales en los Adolescentes

**Yadira J. Salas G., Lca. Mag. MBA**

Responsable de Educación Permanente y Salud Digital

Colaboradora en la línea Garantía derechos de niñas, niños y adolescentes

Organismo Andino de Salud Convenio Hipólito Unanue – 16/05/2024





Los derechos  
de NNA en el  
entorno digital



Las  
Redes  
Sociales



Tecno  
Enfermedades



Influencia de  
las RRSS:  
algunas  
evidencias



Recomendaciones



**CONTENIDO**



**Los derechos de  
niños, niñas y  
adolescentes en el  
entorno digital**

# El acceso a Internet como Derecho Humano

De acuerdo al informe “*Data for better live*” del Banco Mundial (2020)

## Desigualdad Digital

La desigualdad social es uno de los principales **factores de la brecha digital** y al mismo tiempo la brecha digital es uno de los factores de desarrollo.



**600 millones de personas**

alrededor del mundo vivieron sin acceso a internet durante la pandemia COVID-19



**Brecha digital**

**Brechas de cobertura** (infraestructura digital, conectividad por cables)

**Brecha de acceso** (condiciones socioeconómicas)

**Brecha de uso** (alfabetización digital y tecnológica)



**TIC**

Promover el uso de las TIC como **instrumento de progreso educativo, económico y social** apuntando a una distribución más solidaria de la tecnología y el **empoderamiento de las personas** en su entorno digital.

ONU “*Llamado a la alfabetización digital y equilibrio tecnológico*”



La **Convención sobre los Derechos del Niño** garantiza a cada niño, niña y adolescente el derecho a **opinar y ser escuchado**, la **libertad de expresión**, incluida la libertad de **buscar, recibir y difundir información**, la libertad de **asociación** y el derecho a la información.

Aunque la Convención fue redactada antes de que **internet se convirtiera en una herramienta que usamos todos los días**, ésta es muy **pertinente** cuando se trata de que los niños, niñas y adolescentes accedan, **publiquen y compartan contenidos en línea**. Con el rápido desarrollo de las TIC en la última década, **derechos están más vigentes que nunca.**

## Los derechos de NNA en la era de internet



Comité de los Derechos del Niño



## Observación general N.º 25 (2021) sobre los derechos del niño en relación con el entorno digital

Puntos de Partida



Medidas de Prevención y educación

Mecanismos legislativos y políticas

Violencia Alternativas de tutela  
Entorno familiar Discapacidad  
Inoxicación Salud y bienestar  
Educación Esparcimiento  
Alfabetización mediática e informacional  
Ciberseguridad

### Aspectos Claves

La observación menciona varios derechos específicos que deben ser protegidos en el entorno digital:

- ☉ Derecho a la no discriminación
- ☉ Interés superior del niño
- ☉ Derecho a la vida
- ☉ A la supervivencia y al desarrollo
- ☉ Derecho a la privacidad
- ☉ Derecho a la libertad de expresión
- ☉ Derecho a la educación
- ☉ Derecho a la información
- ☉ Derecho a la salud
- ☉ Derecho a la protección contra la violencia, el abuso, la explotación, el acoso, la pornografía infantil
- ☉ Trata de personas,
- ☉ La radicalización y el extremismo violento en línea





# Las Redes Sociales

# ¿SABES A QUÉ GENERACIÓN PERTENECEZ?



## ALFA

**8 - 15 AÑOS**  
Sustituyeron a la *generación Z*.  
Viven en un mundo 100% digital.



## Z

**12 - 28 AÑOS**  
Generación tecnológica y digital



## Y

**30 - 41 AÑOS**  
Llamados "*millennials*" o *generación del milenio*.  
Con ellos comenzó la era del internet



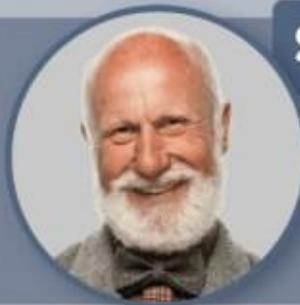
## X

**43 - 54 AÑOS**  
También conocidos como *generación Peter Pan*. Les gusta dedicar tiempo a las actividades culturales y al aire libre.



## BABY BOOM

**54 - 73 AÑOS**  
Fomentan los momentos en familia



## SILENCIOSOS

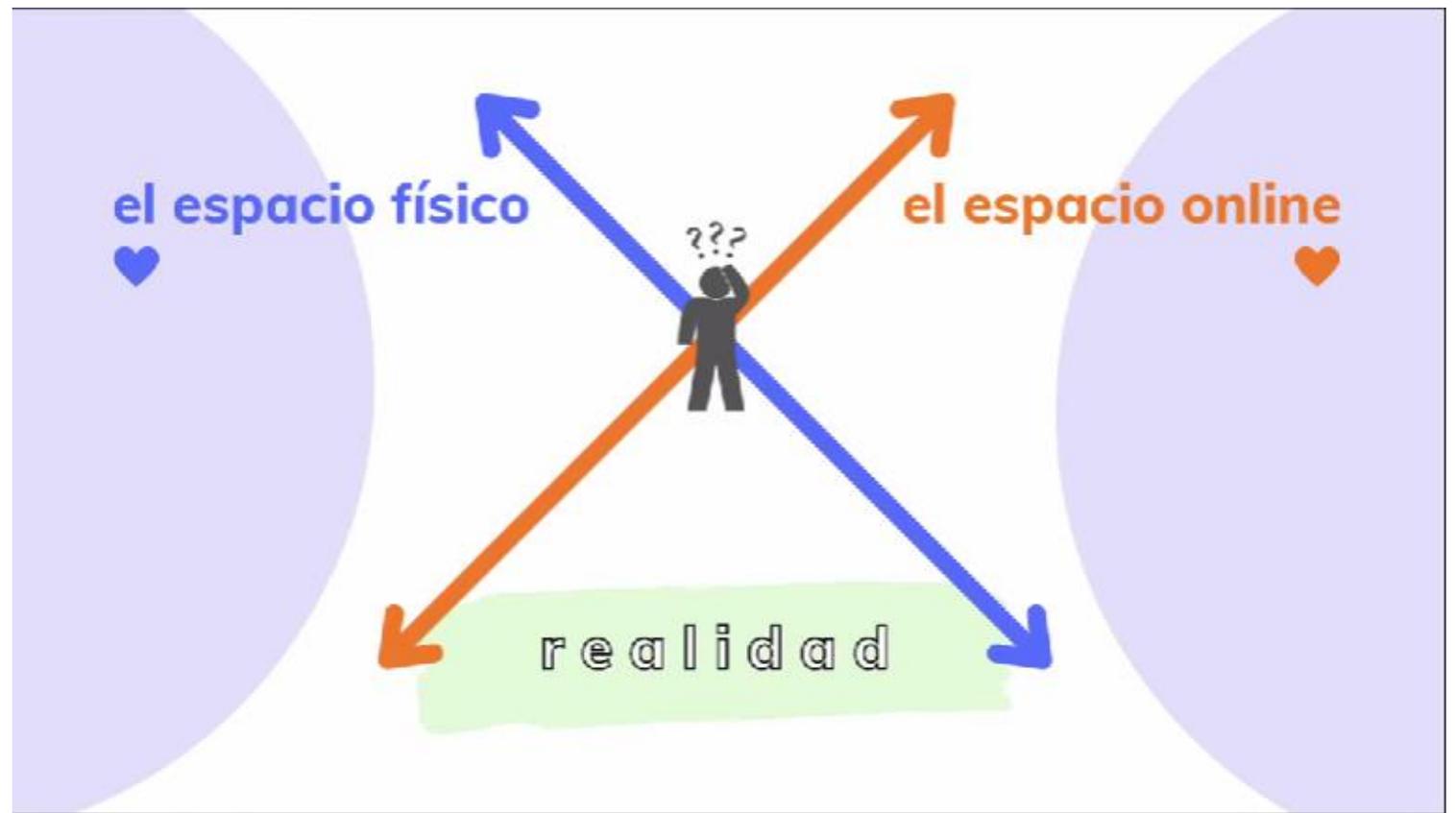
**74 - 92 AÑOS**  
Personas de la postguerra



Las nuevas generaciones son las protagonistas de los cambios



<https://www.menti.com/alfp4yf8vnej>



Las redes sociales son plataformas digitales que permiten conectar a personas con intereses, actividades o relaciones en común

“Las redes sociales no tienen paredes y subvierten la lógica escolar”

*Paula Sibia*

Conectar personas entre sí

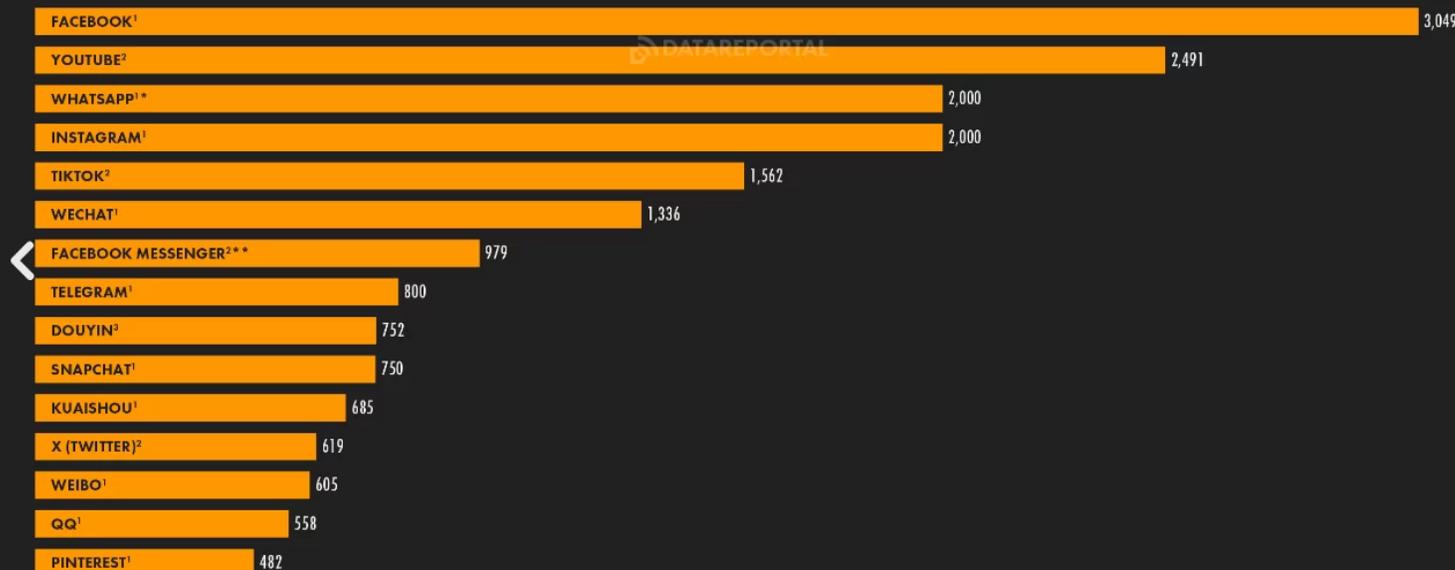
JAN  
2024

## THE WORLD'S MOST USED SOCIAL PLATFORMS

RANKING OF SOCIAL MEDIA PLATFORMS BY GLOBAL ACTIVE USER FIGURES (IN MILLIONS) (NOTE: USERS MAY NOT REPRESENT UNIQUE INDIVIDUALS)



GLOBAL OVERVIEW



**SOURCES:** KEPIOS ANALYSIS OF (1) COMPANY ANNOUNCEMENTS OF MONTHLY ACTIVE USERS; (2) PLATFORMS' SELF-SERVICE ADVERTISING RESOURCES; (3) IIMEDIA. **ADVISORY:** USERS MAY NOT REPRESENT UNIQUE INDIVIDUALS. **COMPARABILITY:** (\*) THESE PLATFORMS HAVE NOT PUBLISHED UPDATED USER FIGURES IN THE PAST 12 MONTHS, SO FIGURES MAY BE LESS REPRESENTATIVE. (\*\*) SOME MESSENGER AD FORMATS ARE CURRENTLY UNAVAILABLE IN AUSTRALIA, CANADA, FRANCE, AND THE UNITED STATES, SO THE FIGURE SHOWN HERE MAY UNDER-REPRESENT FACEBOOK MESSENGER'S ACTUAL AUDIENCE. SOURCE AND METHODOLOGY CHANGES; BASE REVISIONS: SEE [NOTES ON DATA](#).

232

we are social Meltwater

72% de los adolescentes se sienten presionados para ser perfectos en las redes sociales.

La depresión entre los adolescentes ha aumentado en un 30% en los últimos años.

Las redes sociales son la principal fuente de noticias para el 40% de los adolescentes.

El 65% de los adolescentes admite que ha pasado demasiado tiempo en las redes sociales.

35% de los jóvenes de 13 a 17 años usan RRSS

38% de los niños de 8 a 12 años usan RRSS

1 de cada 10 adolescentes afirman haber compartido contenido sexual de manera no consensuada ni consentida, solicitar fotos o vídeos sexuales a otra persona, en ocasiones bajo coacción o reenviar información íntima de otras personas sin su consentimiento.



# Nuevo perfil de usuario interactivo

Nuevo perfil de usuario interactivo, se forja desde la infancia y se consolida a partir de los 10 años.

# Alfa

Viven a través de las pantallas



Asistentes virtuales



Dispositivos móviles



Juguetes y accesorios



Vehículos autónomos

## CARACTERISTICAS

Hiperconectados  
Independientes  
Visuales  
Tecnológicos  
Diversos

## PROBLEMAS

- Menor capacidad de atención y concentración
- Menor tiempo para la socialización
- Menor desarrollo de la creatividad y la imaginación
- Menor capacidad para alcanzar la felicidad





# Ventajas y Desventajas de las Redes Sociales

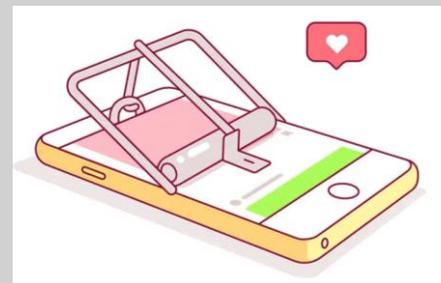
| ASPECTO                         | VENTAJAS  | DESVENTAJAS  |
|---------------------------------|---|--|
| <b>Conexión social</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>Comunicación y el mantenimiento de relaciones</li><li>Creación de nuevas amistades y comunidades de interés</li><li>Espacio para expresarse y compartir ideas</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Dependencia y aislamiento social</li><li>Exposición a ciberbullying y grooming</li><li>Comparaciones sociales y presión de grupo</li></ul>                                 |
| <b>Salud integral</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>Apoyo para la salud mental</li><li>Promoción de comportamientos saludables</li><li>Acceso a Telesalud</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>Sedentarismo. Falta de sueño y la concentración</li><li>Síndrome visual informático. Estrabismo</li><li>Problemas musculoesqueléticos en cuello y la mano/muñeca</li></ul> |
| <b>Aprendizaje y desarrollo</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Acceso a recursos educativos.</li><li>Fomenta la creatividad y la producción de contenido</li><li>Aprendizaje colaborativo e intercambio de ideas.</li></ul>            | <ul style="list-style-type: none"><li>Infodemia</li><li>Distracción del estudio y dificultad para concentrarse</li><li>Adicción a internet y comportamientos compulsivos</li></ul>                               |
| <b>Identidad y expresión</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>Expresarse creativamente y desarrollar talentos.</li><li>Espacio para la autoexpresión e identidad</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>Comparación social y baja autoestima</li></ul>   |
| <b>Privacidad y seguridad</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>Ciudadanía digital y comportamiento responsable en internet</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>Dificultad para controlar la privacidad y la seguridad en las redes sociales.</li><li>Exposición a contenido inapropiado o dañino.</li></ul>                               |



# Huérfanos Digitales

Cada generación se caracteriza por acontecimientos que marcaron la niñez y la juventud de los sujetos  
(Soc. Karl Mannheim)

Consecuencias:  
Genera desapego emocional en sus hijos al considerar más importante el revisar o responder su teléfono en presencia de ellos.



# Nomofobia

Es un término utilizado para describir una condición psicológica en la que las personas tienen miedo de estar desconectadas de la conectividad del teléfono móvil.

Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of family medicine and primary care*, 8(4), 1297–1300. [https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc\\_71\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_71_19)



# Cibercondría

Hipocondría digital, buscar de forma obsesiva información médica en Internet para confirmar enfermedades que se cree o se teme padecer, generando ansiedad y miedo



# Síndrome de la vibración fantasma

Sensación de que el teléfono móvil está vibrando o sonando cuando en realidad no lo está

# Riegos en internet



## Riesgos de CONTENIDO

Cuando un NNA está expuesto a un contenido **no deseado e inapropiado**. Esto puede incluir imágenes sexuales, pornográficas y violentas; **algunas formas de publicidad**; material racista, discriminatorio o de odio; y sitios web que defienden **conductas poco saludables o peligrosas, como autolesiones, suicidio y anorexia**.

## CONTENIDO



## Riesgos de CONTACTO

Cuando un NNA participa en una comunicación arriesgada, como por ejemplo con **un adulto que busca contacto inapropiado** o se dirige a un niño o niña para fines sexuales, o con personas que intentan radicalizar a un NNA o persuadirlo para que participe en conductas poco saludables o peligrosas.

## CONTACTO



## Riesgos de CONDUCTA

Cuando un niño o niña se comporta de una manera que contribuye a que se produzca un contenido o contacto de riesgo.

Esto puede incluir que los NNA **escriban o elaboren materiales que inciten al racismo o al odio contra otros NNA** o publiquen o distribuyan imágenes sexuales, incluido el material que ellos mismos produjeron.

## CONDUCTA

# Los pilares de la adicción al Internet

**PUI**

**Uso problemático de Internet**

Uso excesivo y compulsivo del internet, adicción a la presencia en línea y las actividades que habilita



**FOMO**

Miedo a perderse algo (Fear of Missing Out)

Obtención de información actúa sobre el cerebro a través de la producción de dopamina

Transición



**JOMO**

Satisfacción de desconectar (Joy of Missing Out)

Filosofía que promueve el autocuidado y el bienestar

**INSOMNIO DIGITAL**

Dependencia excesiva de la tecnología y la dificultad para desconectarse, a través del uso nocturno de Internet y aplicaciones móviles

**Riegos en internet**

Ciberbullying  
Grooming  
Sexting  
Sextortion  
Catfishing  
Deep Fakes  
Identity theft  
Hate Speech  
Doxing  
Dogpiling  
Misinformation

¿ABUSO SEXUAL?

## Escándalo en el metaverso: una mujer declara ser víctima de una violación virtual

• No es el primer incidente de índole sexual-virtual que sale a la luz desde que el metaverso de Facebook echó a andar a finales del año pasado

Al conectarse, fue acosada verbal y sexualmente por tres o cuatro avatares masculinos, quienes la violaron virtualmente y tomaron fotos de la situación.

Aunque no hubo agresión física, la joven experimentó un trauma psicológico y emocional similar al de una violación en el mundo real, debido a la naturaleza inmersiva de la experiencia de realidad virtual.

Este incidente pone de manifiesto la problemática de la violencia, fantasías sexuales y odio presentes en algunos metaversos, como el de Facebook





**Tecno  
Enfermedades**

# Tecnoenfermedades

**CIE-10**  
**CIE-11**

Código Z60.4. Problemas relacionados con exclusión y rechazo social  
Código 6C51. Trastorno por uso de videojuegos

Existen otras enfermedades tecnológicas que no están específicamente clasificadas en el CIE-11, pero que se han identificado como resultado del uso excesivo o inadecuado de tecnologías

- 6A60 -Tensión ocular y síndrome visual informático
- 6A70 - Problemas músculo-esqueléticos
- 6A50 - Insomnio
- 6A20 - Trastorno de identidad disociativo
- 6A70 - WhatsAppitis, Nintendinitis, Wiitis “Tendinitis”
- M54.2. Cervicalgia

**DSM-5**

Trastorno por juego por Internet, adicción sin sustancia dentro del apartado “afecciones que necesitan más estudio”

“Ciberbullying” asociado a trastornos de la conducta, problemas de salud mental en las víctimas, como ansiedad, síntomas somáticos, oposicionismo y trastornos de conducta

Elaborado por Salas Yadira (2024)

Child Mind Institute, Universidad Europea, Clínica San Felipe, NCBI, Ontsi, CIE-11, DSM-V, DSM, Adolescere 2020; VIII (2): 10-17

Ferreira, E. Z., Oliveira, A. M. N., Medeiros, S. P., Gomes, G. C., Cezar-Vaz, M. R., & Ávila, J. A. (2020). Internet influence on the biopsychosocial health of adolescents: an integrative review. *Revista brasileira de enfermagem*, 73(2), e20180766. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0766>

Gutierrez-Sandres et al, 2021. DOI<https://doi.org/10.29393/EID3>



# ¿Por qué es una enfermedad la adicción a los videojuegos?

## CIE-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad (Versión : 01/2023)

Buscar 6C51.0

[ Búsqueda avanzada ]

Navegación

Herramienta de codificación

Información

▶ Trastornos de distrés corporal o de la experiencia corporal

▼ Trastornos debidos al uso de sustancias o a comportamientos adictivos

▶ Trastornos debidos al uso de sustancias

▼ Trastornos debidos a comportamientos adictivos

▶ 6C50 Trastorno por juego de apuestas

▼ 6C51 Trastorno por uso de videojuegos

6C51.0 Trastorno por uso de videojuegos, predominantemente en línea

6C51.1 Trastorno por uso de videojuegos, predominantemente fuera de línea

6C51.Z Trastorno por uso de videojuegos, sin especificación

6C5Y Otros trastornos especificados debidos a comportamientos adictivos

6C5Z Trastornos debidos a comportamientos adictivos, sin especificación

▶ Trastornos del control de los impulsos

▶ Trastornos de comportamiento disruptivo y disocial

▶ Trastornos de la personalidad y rasgos relacionados

▶ Trastornos parafilicos

▶ Trastornos facticios

▶ Trastornos neurocognitivos

▶ Trastornos mentales o del comportamiento

Foundation URI : <http://id.who.int/icd/entity/1448597234>

### 6C51 Trastorno por uso de videojuegos

#### Todos los ancestros hasta el nivel superior

- 06 Trastornos mentales, del comportamiento y del neurodesarrollo
- Trastornos debidos al uso de sustancias o a comportamientos adictivos
  - Trastornos debidos a comportamientos adictivos
    - 6C51 Trastorno por uso de videojuegos

Ocultar ancestros

#### Descripción

El trastorno por uso de videojuegos se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente ("juegos digitales" o "videojuegos"), que puede ser en línea (es decir, por internet) o fuera de línea, y que se manifiesta por: 1. deterioro en el control sobre el juego (por ejemplo, inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto); 2. incremento en la prioridad dada al juego al grado que se antepone a otros intereses y actividades de la vida diaria; y 3. continuación o incremento del juego a pesar de que tenga consecuencias negativas. El patrón de comportamiento del juego puede ser continuo o episódico y recurrente. El patrón de comportamiento del juego da como resultado una angustia marcada o un deterioro significativo en las áreas de funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional u otras áreas importantes. El comportamiento del juego y otras características normalmente son evidentes durante un período de al menos 12 meses para que se asigne un diagnóstico, aunque la duración requerida puede acortarse si se cumplen todos los requisitos de diagnóstico y los síntomas son graves.

#### Exclusiones

- Uso de videojuegos peligroso (QE22)
- Trastorno bipolar de tipo I (6A60)
- Trastorno bipolar de tipo II (6A61)





## Que dice la norma:

### Síntomas y efectos característicos

**Deterioro en el control sobre el juego**, por ejemplo: inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto

Incremento en la **prioridad dada al juego** al grado que se antepone a otros intereses y actividades de la vida diaria

Patrón es severo; produce un “**deterioro significativo**” en el ámbito personal, familiar, social, educacional y ocupacional, entre otros ámbitos

El comportamiento como se mantiene **durante al menos 12 meses**, aunque puede diagnosticarse antes si el paciente reúne los signos descritos y padece síntomas graves

## CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DE TRASTORNO POR JUEGO (DSM-5)

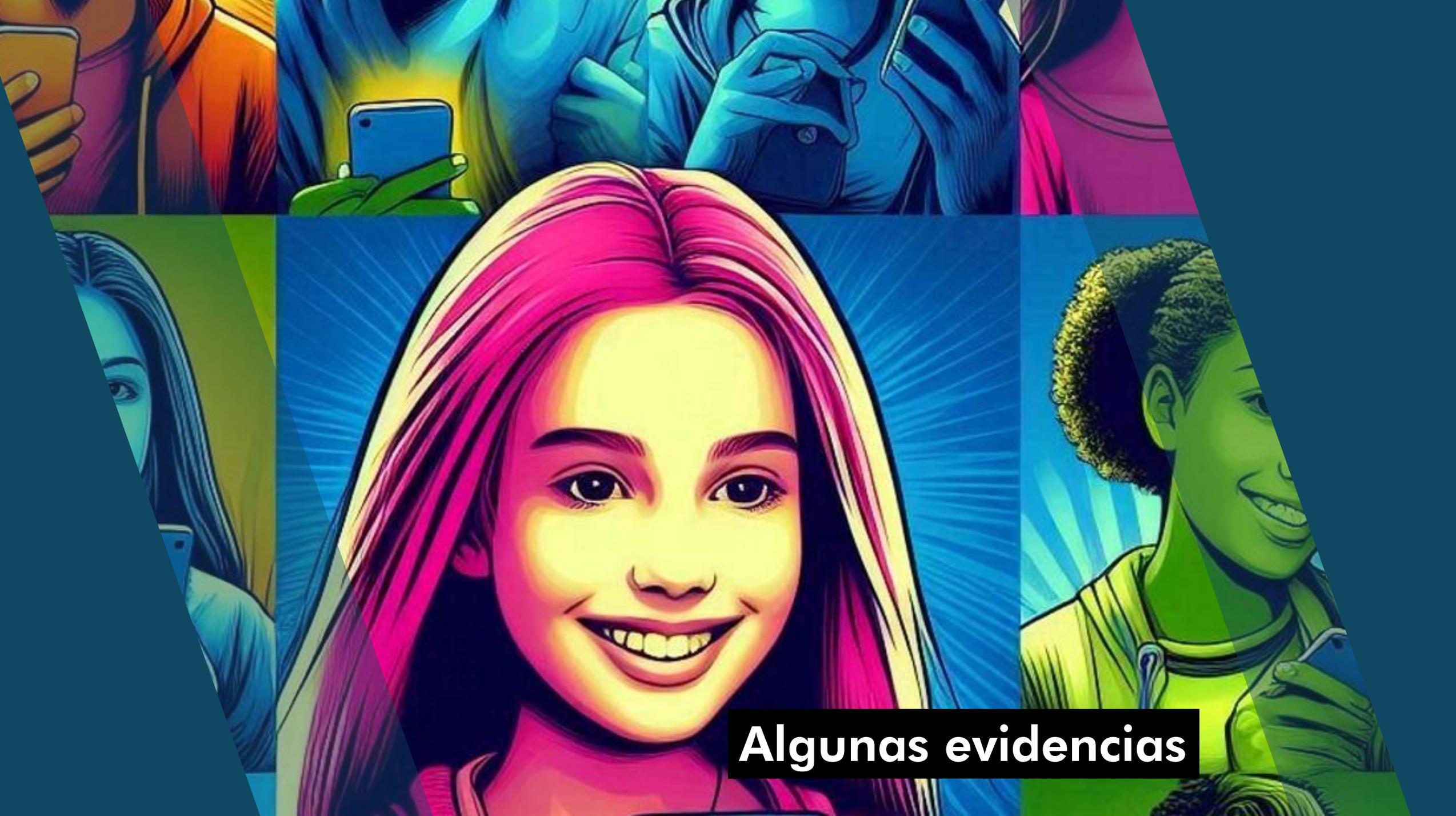
**A. Trastorno por juego problemático persistente y recurrente**, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo y se manifiesta porque el individuo presenta cuatro (o más) de los siguientes criterios durante un período de 12 meses:

- 1** Necesidad de apostar cantidades de dinero cada vez mayores para conseguir la excitación deseada.
- 2** Está nervioso o irritado cuando intenta reducir o abandonar el juego.
- 3** Ha hecho esfuerzos repetidos para controlar, reducir o abandonar el juego, siempre sin éxito.
- 4** A menudo tiene la mente ocupada en las apuestas (p.ej., reviviendo continuamente con la imaginación experiencias de apuestas pasadas, condicionando o planificando su próxima apuesta, pensando en formas de conseguir dinero para apostar).
- 5** A menudo apuesta cuando siente desasosiego (p.ej., desamparo, culpabilidad, ansiedad, depresión).
- 6** Después de perder dinero en las apuestas, suele volver otro día para intentar ganar (“recuperar” las pérdidas).
- 7** Miente para ocultar su grado de implicación en el juego.
- 8** Ha puesto en peligro o ha perdido una relación importante, un empleo o una carrera académica o profesional a causa del juego.



Hay estudios donde se observa que hay una gran cantidad de similitudes entre los trastornos adictivos relacionados con **las sustancias y** los **trastornos comportamentales**

La incapacidad para dejar de realizar la conducta a pesar de los intentos reiterados, o la tolerancia (la necesidad de incrementar la cantidad de la actividad, para conseguir los mismos efectos)



**Algunas evidencias**

# Etiopatogenia multifactorial de las Redes Sociales



# Trastornos físicos

**Cardiometabólicas:** mala calidad del sueño, baja actividad física, abuso de ingesta calórica

**Neurológicas:** Trastorno del sueño (insomnio, pesadilla)

Trastorno de lenguaje, aprendizaje, baja atención, memoria, bajo rendimiento escolar  
Irritabilidad, inquietud, impulsividad, fotosensibilidad  
Alteraciones auditivas

**Electrosensibilidad:** cefalea, fatiga, Síndrome de la pantalla azul

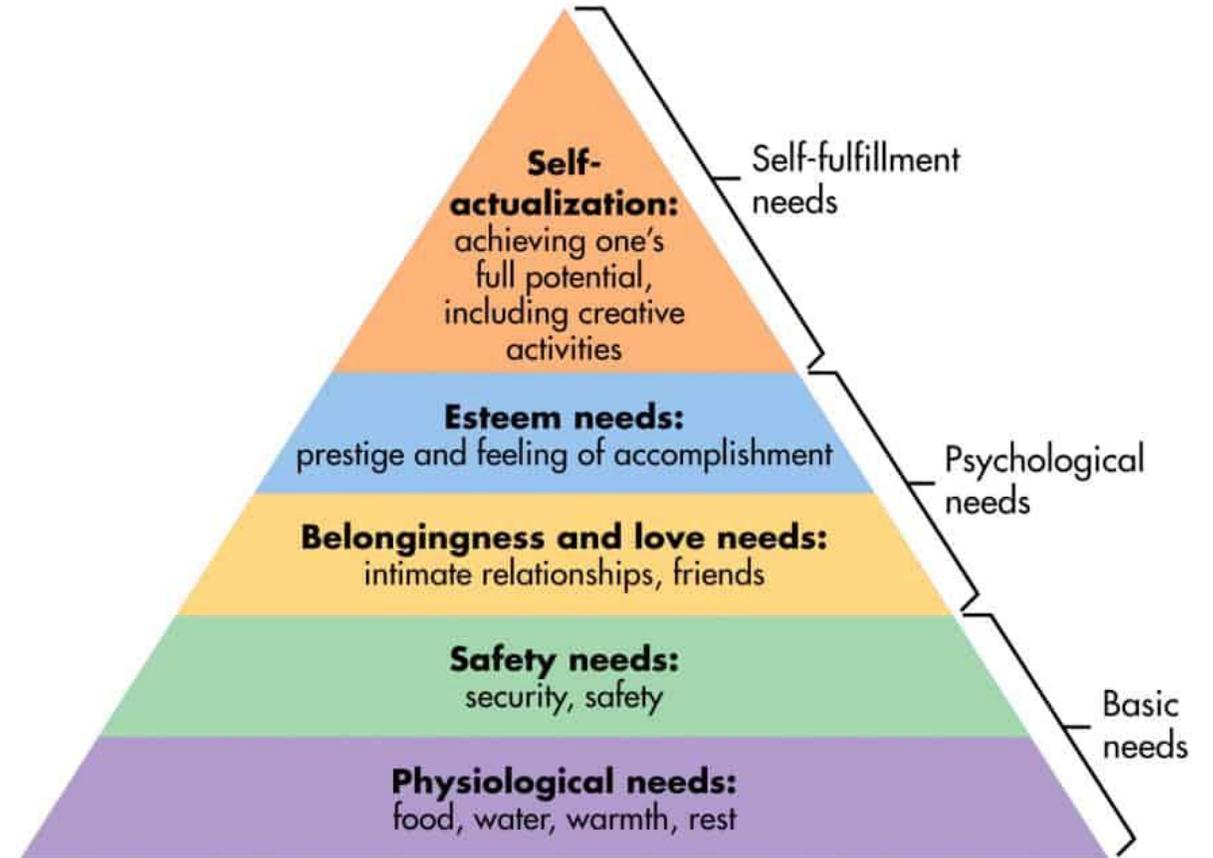
**Problemas musculoesqueléticos en cuello y la mano/muñeca:** Problemas posturales, Cervicalgia, tendinitis, síndrome del túnel carpiano

# Trastornos Psicológicos

- Déficit de habilidades personales, sociales y de comunicación
- Aislamiento y confinamiento
- Trastorno de Identidad disociativa
- Comportamiento alterado y compulsivo
- Ansiedad – irritabilidad
- Baja Autoestima
- Depresión
- THDA Digital
- Ansiedad

# ¿Cuál es la principal motivación de los adolescentes para estar en las redes sociales y jugar videojuegos?

Los estudios muestran que los adolescentes juegan principalmente videojuegos para la **interacción social y la reducción del estrés** [1]. Otros motivos incluyen el **enfrentamiento de problemas externos como el acoso escolar** [2], el **aprendizaje de habilidades de liderazgo** [3], la **satisfacción de necesidades psicológicas básicas** [4] y la consecución de logros o **inmersión** [5].



[1] <https://www.bitescience.com/articles/teens-motivations-for-video-game-play/>

[2] <https://gamequitters.com/video-games-lack-of-motivation/>

[3] <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/gpr-14-2-180.pdf>

[4] <https://www.psychologytoday.com/us/blog/parenting-purpose/202001/what-video-games-get-right-about-motivation>

[5] [https://gamestudies.org/2103/articles/dalisay\\_kushin\\_kim\\_forbes\\_david\\_somera](https://gamestudies.org/2103/articles/dalisay_kushin_kim_forbes_david_somera)

Prueba de adicción para padres: ¿El juego se está apoderando de la vida de su hijo?

<https://gamequitters.com/video-games-lack-of-motivation/>

# Neurodesarrollo y redes sociales

## 3 dimensiones (1,2,3,4)

Altera la química cerebral (neuroplasticidad)

Afecta el desarrollo cognitivo superior, como: lenguaje, la atención, la lectura, las habilidades socioemocionales

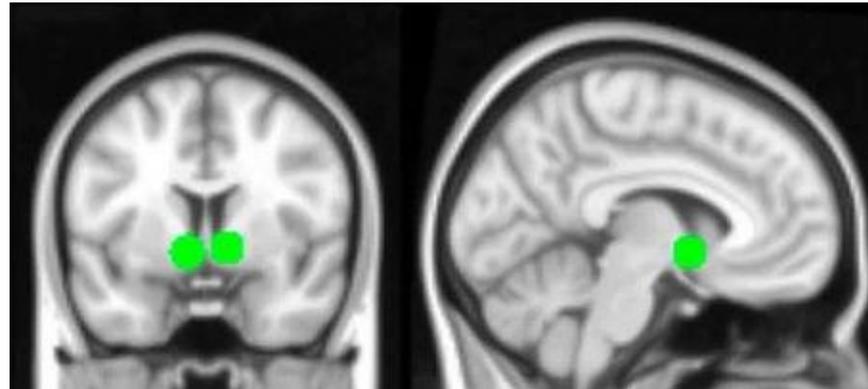
Afecta funciones corporales más esenciales, como el corazón y los pulmones.

Table 2. Extent of Tracts With Statistically Significant Correlations Between ScreenQ Scores and Diffusion Tensor Imaging Parameters in Whole-Brain Analysis

| White Matter Tract                   | Regions Connected                   | Major Functions                       | FA Decrease, %  |                 | RD Increase, %  |                 |
|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|                                      |                                     |                                       | Left            | Right           | Left            | Right           |
| Anterior thalamic radiation          | Thalamus-prefrontal                 | Executive                             | 33 <sup>a</sup> | 13              | 18 <sup>a</sup> | 10              |
| Cingulum (cingulate gyrus)           | Limbic                              | Emotion, learning, memory             | 28 <sup>a</sup> | 18              | 25              | 22              |
| Cingulum (hippocampus)               | Limbic                              | Emotion, learning, memory             | 4               | 20 <sup>a</sup> | 4               | 27 <sup>a</sup> |
| Corticospinal tract                  | Cortex-spinal cord                  | Sensory-motor                         | 29              | 21              | 26 <sup>a</sup> | 15              |
| Forceps major                        | Occipital-occipital                 | Visual processing/imagery             | 33              | 39              | 38              | 33              |
| Forceps minor                        | Frontal-frontal                     | Executive                             | 55              | 56              | 34              | 33              |
| Inferior fronto-occipital fasciculus | Frontal-occipital/temporal          | Association, language                 | 51              | 44              | 48 <sup>a</sup> | 24              |
| Inferior longitudinal fasciculus     | Occipital-temporal                  | Visual association/imagery, language  | 38 <sup>a</sup> | 21              | 48 <sup>a</sup> | 6               |
| Superior longitudinal fasciculus     | Frontal-occipital-temporal-parietal | Association, working memory, language | 24              | 40 <sup>a</sup> | 29              | 37              |
| Arcuate fasciculus                   | Frontal-temporal-parietal           | Language                              | 35 <sup>a</sup> | 10              | 44 <sup>a</sup> | 6               |
| Uncinate fasciculus                  | Orbitofrontal-temporal              | Association, language (rapid naming)  | 55 <sup>a</sup> | 35              | 53 <sup>a</sup> | 20              |

Abbreviations: FA, fractional anisotropy; RD, radial diffusivity.

<sup>a</sup> Substantial lateralization of correlation (extent >50% greater than contralateral tract).



(1) JAMA Pediatr. 2023;177(2):160-167. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.4924

(2) DraCarolineLeaf. (2021, 1 de julio). ¿En qué se diferencian la mente y el cerebro? Lo explica un neurocientífico . mentecuerpoverde. Recuperado el 14 de febrero de 2023, de <https://www.mindbodygreen.com/articles/difference-between-mind-and-brain-neuroscientist>

(3) Los 'me gusta' en las redes sociales afectan el cerebro y el comportamiento de los adolescentes . Asociación de Ciencias Psicológicas - APS. (2016, 31 de mayo). Recuperado el 14 de febrero de 2023 de <https://www.psychologicalscience.org/news/releases/social-media-likes-impact-teens-brains-and-behavior.html>

(4) <https://www.logoffmovement.org/post/the-emerging-neuroscience-of-social-media>

# Salud Mental y RRSS

El uso excesivo puede provocar **problemas psicológicos, sociales y físicos**. **Los jóvenes son los usuarios más vulnerables a desarrollar adicción a las redes sociales** y pueden afectar su capacidad para interactuar socialmente y su rendimiento académico.

## Causas de la adicción a las RRSS

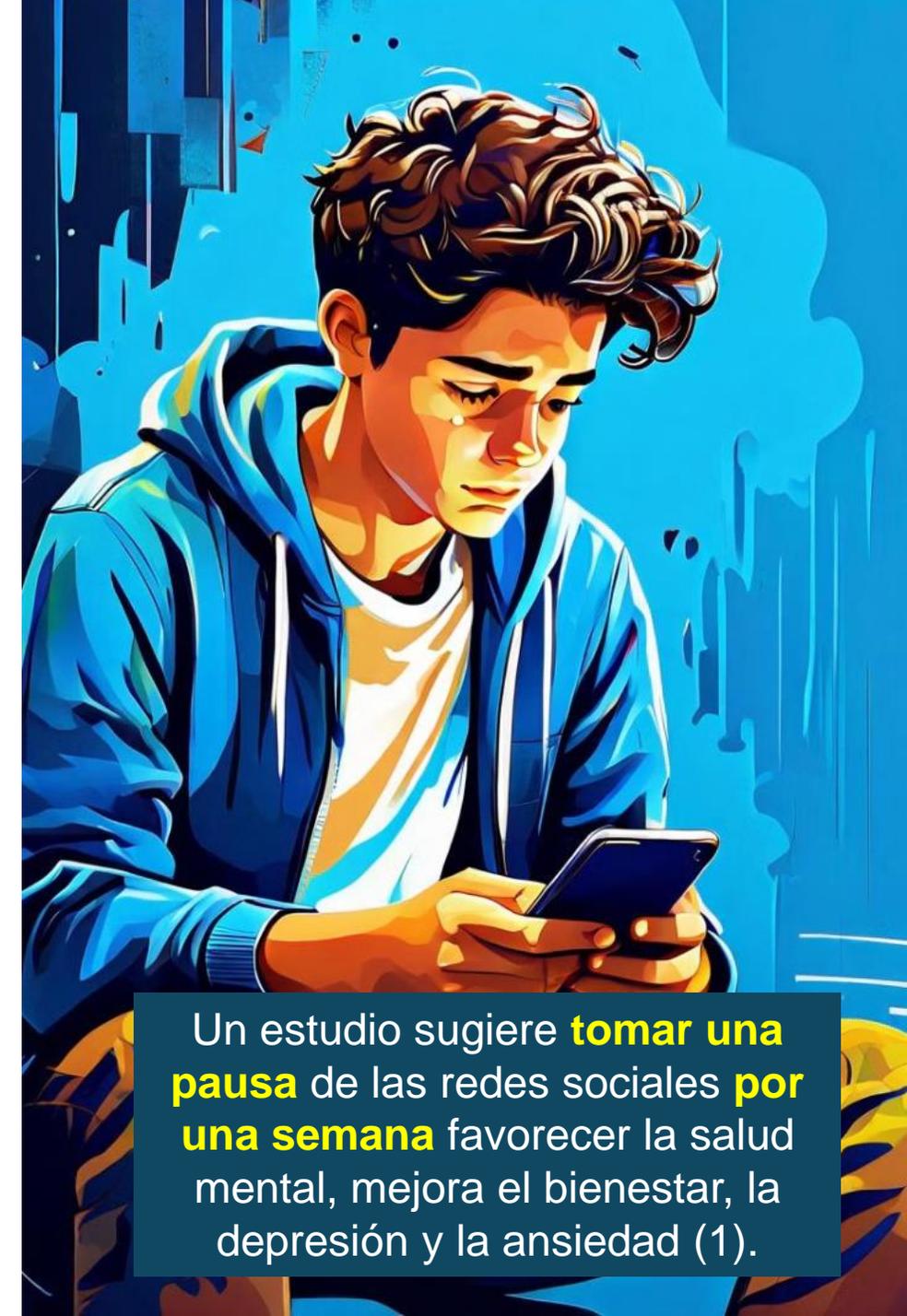
1. Cubren necesidades psicológicas básicas: como hacerse visibles, reafirmar la identidad ante el grupo, divertirse o estar conectados a los amigos.
2. El inicio de una nueva etapa en la vida: ingreso a la universidad, conlleva una nueva responsabilidad forzosa, genera presión social y exigencia de los estudios, motivos para resguardarse en las RRSS y terminar desarrollando una adicción.
3. Las recompensas que percibe la persona al utilizar las RRSS generan que esta les dé mayor valorización, solo rescatando el lado positivo de su uso.

## Aislamiento:

Descuidar sus relaciones interpersonales en el mundo real. Sentimientos de soledad, tristeza y ansiedad, afectar su capacidad para interactuar socialmente y desarrollar habilidades sociales. Disminución en la autoestima y la confianza en sí mismos.

## Cambios fisiológicos

Alteración del sueño, la fatiga visual, la tensión muscular y la disminución de la actividad física. El uso prolongado de dispositivos electrónicos puede afectar la salud ocular y auditiva, provocar dolores de cabeza y problemas posturales, así como el sistema nervioso, provocando **ansiedad, estrés y alteraciones en el estado de ánimo**.



Un estudio sugiere **tomar una pausa** de las redes sociales **por una semana** favorecer la salud mental, mejora el bienestar, la depresión y la ansiedad (1).

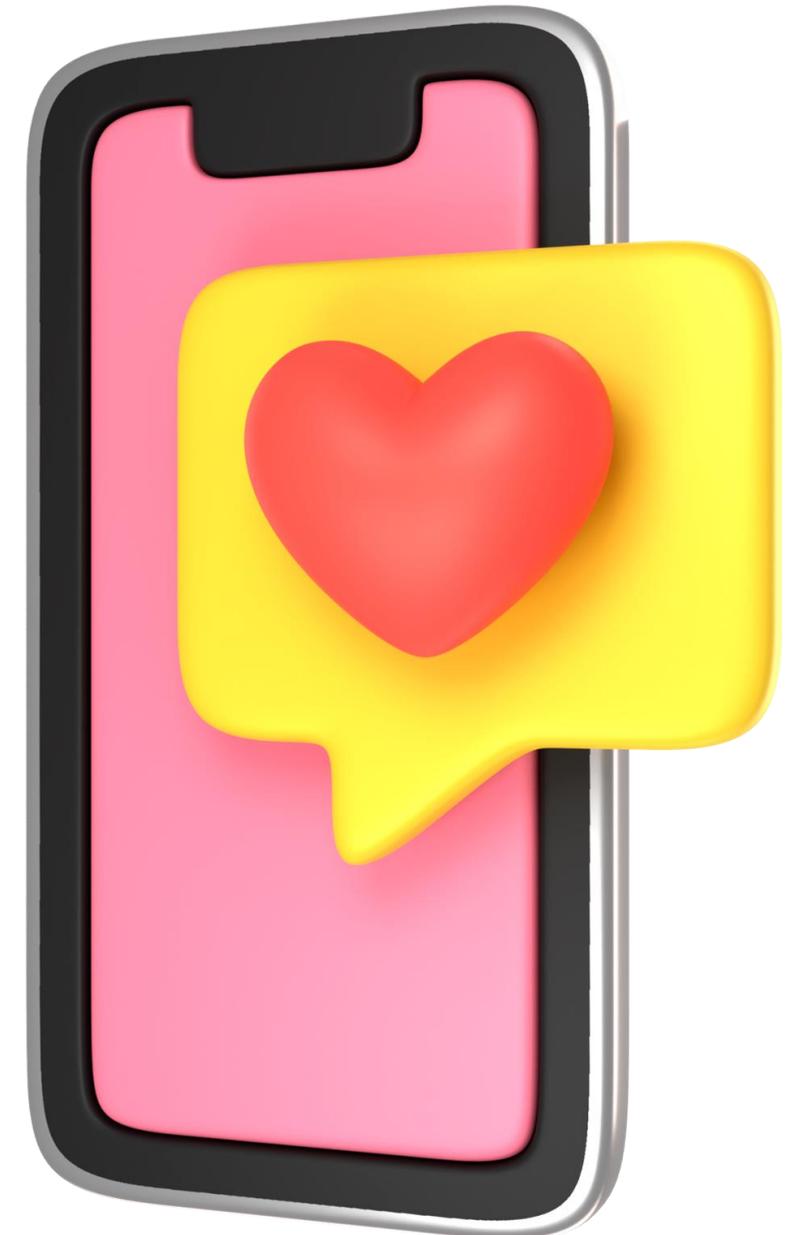
# Relaciones Sociales en las RRSS <sup>(1,2)</sup>

El tipo de actividades que realizan cuando están conectados también tiene una gran influencia: **los contenidos que encuentran o buscan, las actividades o juegos en los que participan son claves.**

Las RRSS mejoran las relaciones existentes y los mantiene en contacto con los amigos, mientras que los que tienen menos amigos, antes incluso de iniciar relaciones de amistad en línea, pueden utilizarla para construir relaciones positivas.

La omnipresencia de las representaciones de las relaciones en las redes sociales (3)

Hoy en día el círculo social de un NNA también está en línea.



[1] Kardefelt-Winther, D., *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. UNICEF office of research, Innocenti, 2017.

[2] Bienestar mental es entendido como un concepto multi-dimensional que en el estudio UNICEF Innocenti citado anteriormente, cubre la dimensión mental, psicológica, social y física.

[3] Taba, M., Lewis, L., Cooper, S. C., Albury, K., Chung, K. S. K., Lim, M., Bateson, D., Kang, M., & Skinner, S. R. (2020). What adolescents think of relationship portrayals on social media: a qualitative study. *Sexual health*, 17(5), 467–474. <https://doi.org/10.1071/SH20056>



# Identidad en la era de las RRSS

## Construcción de perfiles en redes sociales en adolescentes

Los adolescentes utilizan las redes sociales para construir y presentar su identidad digital, y que la autenticidad en la auto-presentación es valorada por la mayoría de los participantes.

Un porcentaje significativo de los adolescentes intenta parecer más feliz de lo que realmente se siente y oculta problemas o miedos en línea.

Las **mujeres** reportaron niveles más altos de expresión y exploración de la identidad en línea.

Los **hombres** reportaron niveles más altos de comunicación en línea entre pares.



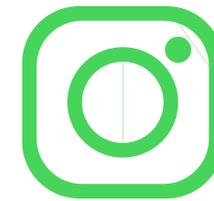
Las **normas de género** moldean las interacciones en línea de manera similar a como ocurre en el mundo cara a cara, lo que sugiere que **las desigualdades de género pueden ser reproducidas en contextos digitales.**



# Trastornos de la imagen corporal

Percepción distorsionada y negativa del propio cuerpo

Por lograr un "look" perfecto en las RRSS puede generar ansiedad, depresión.



Instagram tiene una alta prevalencia de síntomas de ortorexia, y un mayor uso de Instagram está relacionado con un aumento de los síntomas.

Turner, P. G., & Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and weight disorders : EWD*, 22(2), 277–284. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>

Vuong, A. T., Jarman, H. K., Doley, J. R., & McLean, S. A. (2021). Social Media Use and Body Dissatisfaction in Adolescents: The Moderating Role of Thin- and Muscular-Ideal Internalisation. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 13222. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413222>

# Privacidad y seguridad en las redes

Ser  
ciudadanos  
digitales  
responsables

Necesidad de reconocer la importancia de educar en ciudadanía digital.

Formar para la prevención de delitos evitando conductas de riesgo.

Compromiso y acompañamiento en la formación del ciudadano digital.

## Dentro de la ciudadanía digital existen **ALGUNAS DIMENSIONES**

### **SALUD Y BIENESTAR DIGITAL:**

promover un uso de los dispositivos adecuados a la edad, considerando los riesgos de su uso en la infancia.

### **ALFABETIZACIÓN DIGITAL:**

competencias trasmedias, aprovechar las posibilidades que otorga el internet para aprender a adquirir competencias útiles para el mundo laboral.

### **SEGURIDAD DIGITAL:**

tomar medidas de seguridad en los dispositivos personales como uso de antivirus, contraseñas

### **ACCESO DIGITAL:**

La desigualdad social es uno de los principales factores de la brecha digital y al mismo tiempo la brecha digital (uso, calidad y acceso) es uno de los factores de desarrollo.

### **COMUNICACIÓN DIGITAL:**

Informar de manera responsable y verificar la información antes de compartirla.

### **ETIQUETA DIGITAL O NETIQUETAS:**

respetar la diversidad de opiniones comprendiendo que todos tienen el mismo valor, sin engancharse, ni promover comentarios negativos o agresivos "los hates"

### **RESPONSABILIDAD Y DERECHOS DIGITALES:**

aprovechar los espacios de participación y creación de comunidad con ideas u objetivos que te representen.



# Ciberbullying y acoso en línea

Es el uso de medios telemáticos para ejercer el acoso psicológico entre iguales (1).

## Consecuencias para la Salud y el bienestar de los adolescentes (2)

| Psicopatología   | Víctima | Agresores | Víctimas - agresores | Testigos |
|--|---------|-----------|----------------------|----------|
| Emociones negativas  | x       |           |                      |          |
| Problemas conductuales, cambios de personalidad  | x       |           |                      |          |
| Ideación suicida   | x       | x         |                      |          |
| Ansiedad y Depresión   | x       |           | x                    |          |
| Trastorno del sueño, falta de confianza en sí mismo, ira, baja autoestima, frustración, baja concentración y rendimiento escolar | x       |           | x                    |          |
| Frialdad emocional   |         |           | x                    |          |
| Consumo de tabaco, consumo de tóxicos  | x       | x         | x                    |          |
| Reconocen que la agresión puede causar emociones negativas en la víctima   |         | x         |                      |          |
| Agresividad, deseo de venganza, satisfacción, felicidad  |         | x         |                      |          |
| Impacto negativo en el desarrollo emocional a corto y largo plazo  |         | x         |                      |          |
| Síntomas psicósomáticos  |         | X         | x                    | X        |
| Síntomas de inferioridad, impotencia y dolor   | x       |           |                      | x        |

## Algunas formas y agresiones

**Sexting:** enviando o compartiendo imágenes o datos de contenido sexual (reales o falsos).

**Upload:** el perfil de la víctima en un sitio web donde puede usarse para ridiculizar a alguien.

Usar la identidad de la víctima para hacer comentarios ofensivos sobre terceros.

Compartir el email de la víctima para convertirla en blanco de spam, o de contactos desconocidos.

Echar a correr rumores sobre algún comportamiento reprochable de la potencial víctima.

Buscar y molestar a la víctima en las plataformas de Internet que usa habitualmente.

(1) Guía sobre convivencia digital 2020  
(2) Adaptado por Calle, M. & Salas, Y. (2023) a partir de la Guía Clínica sobre el acoso para profesionales de salud <https://es.slideshare.net/guiaclinicaciberacoso/guia-ciberacoso-profesionales-de-la-salud>

## Consecuencias para la Salud y el bienestar de los adolescentes (2)



### Seguridad reducida:

Pueden sentirse inseguros y en peligro, tanto en línea como fuera de línea

### Invasión de la privacidad personal

Compartir fotografías o información privada sin consentimiento

### Daño a la salud mental:

- **Problemas emocionales** (estrés, preocupación, miedo e ira).
- **Problemas psicósomáticos:** dolores de cabeza, dolores abdominales y problemas para dormir.
- **Depresión**
- **Abuso de sustancias:** fumar tabaco, con consumir cannabis, con ingerir alcohol.
- **Pensamientos y conductas suicidas.**
- **Estrés posttraumático (TEPT)**

### Aislamiento social:

Pueden experimentar dificultades sociales, como dificultad para hacer amigos o sentirse aislados.

### Menor nivel educativo:

Afectar negativamente el rendimiento académico de los adolescentes, lo que lleva a un menor nivel educativo



Tienen un contacto regular con los adolescentes para las visitas de niño sano y un contacto más frecuente con los jóvenes que tienen necesidades especiales de atención médica, que pueden ser más propensos a ser victimizados. (Twyman et al., 2010)



3 pasos para prevenir y proteger a los NNA:

**Reconocer** → **Tamizar** → **Referir**  
Observar cambios → Hacer preguntas → Centros especializados, intervenciones apropiadas

# El Internet y la labor del pediatra en el desarrollo de NNA



**La atención por telesalud**, es esencial para continuar brindando servicios de calidad a los pacientes, permite realizar la evaluación y seguimiento en **lugares remotos** ante la escasa disponibilidad de profesionales, evitando el traslado innecesario de pacientes y sus familias.

Los profesionales deben poseer **herramientas digitales y manejo de los nuevos lenguajes de la comunicación digital** para la interrelación con los ciudadanos digitales (nativos digitales) quienes hacen vida activa en la cultura digital marcada por la convergencia mediática y la inteligencia colectiva.

# Uso de la Inteligencia Artificial:

- Sentarse juntos para usar las herramientas de IA
- Conversar sobre los estímulos, mensajes que pueda incidir, sesgos.
- Alucinaciones de información falsa
- La exposición a contenidos sexuales en línea puede confundir y distorsionar la percepción de la sexualidad

## En la salud adolescente:

- Contribuir a mejorar la calidad y la equidad de la educación.
- Detectar enfermedades y a ofrecer tratamiento para ellas.
- Prevenir problemas de salud mental.



Salas, Y. (2024). Impacto de las Redes Sociales en los Adolescentes. [Disertación online] Comité de Estudio Permanente del Adolescente. Sociedad Argentina de Pediatra

UNICEF. [https://www.unicef.org/globalinsight/media/2631/file/UNICEF-Global-Insight-AI-guide-for-teens-2021\\_ES.pdf%20.pdf](https://www.unicef.org/globalinsight/media/2631/file/UNICEF-Global-Insight-AI-guide-for-teens-2021_ES.pdf%20.pdf)

R, Díaz., D, Quenta., MC, Calle., S, Hinduja., T, Soto., L, López. (2024, 9 mayo). W0222 Nuevos retos para abordar el acoso escolar [Webinar]. Organismo Andino de Salud - Convenio Hipólito Unanue <https://www.youtube.com/watch?v=6fj2CpEonUA>

A vibrant, stylized illustration of a young woman with dark skin and long hair, wearing large, colorful headphones (pink, blue, and white). She is looking slightly to the right with a thoughtful expression. She is wearing a pink and purple top and has several colorful beaded bracelets on her left wrist. In the foreground, she is holding a blue smartphone. To her right, another person's hand is visible holding a green smartphone. The background is a mix of dark blue and purple tones with some abstract patterns. The overall style is reminiscent of digital art or a comic book illustration.

**Algunos  
instrumentos para  
medir la adicción a  
las RRSS**

Existen varios instrumentos para medir la adicción a las redes sociales en adolescentes en entornos clínicos. A partir de la evidencia científica:



Cada uno de estos instrumentos tiene sus propias características y puede ser utilizado según las necesidades específicas de cada estudio o consulta. Además, se han realizado estudios que utilizan estos instrumentos para evaluar la adicción a las redes sociales en adolescentes en diferentes contextos y poblaciones.

## Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI)

Montserrat Peris, Carmen Maganto, & Maite Garaigordobil  
Universidad del País Vasco, España

Esta escala consta de 29 ítems agrupados en cuatro factores:

1. **síntomas-adicción**
2. **uso-social**
3. **rasgos-frikis**
4. **nomofobia**

El cuestionario responde cómo es tu conexión a internet o redes sociales y cuál es el uso que realizas de ellas

# 1

## Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI)

Este estudio analiza cuatro formas de riesgo de adicción-adolescente:

1. síntomas-adicción, retomando los criterios de adicción a tecnologías online
2. el uso-social, utilizando las RSI para fines de interrelación socio-virtual
3. los rasgos-frikis en relación a internet
4. la nomofobia

### Rasgos Frikis:

son las conductas propias de personas que **practican desmesurada y obsesivamente una afición en gran medida extravagante, rara o excéntrica** (RAE, 2012), como dedicar excesivo tiempo a páginas eróticas y / o pornográficas, a juegos virtuales y / o de rol, conectándose con grupos con intereses comunes;

### Nomofobia:

Es un término utilizado para describir una condición psicológica en la que las personas tienen miedo de estar desconectadas de la conectividad del teléfono móvil.

### El diseño de la escala tuvo estos objetivos:

1. estar basada en los criterios DSM 5 para adicciones no tóxicas (conocidas como adicciones conductuales), adaptándolos a adolescentes y a la temática evaluada;
2. integrar en un instrumento las conductas adictivas más cotidianas: síntomas-adicción, uso-social, rasgos-frikis y nomofobia
3. lograr una evaluación breve y fácil de aplicar y corregir, y
4. que posea garantías psicométricas rigurosas y puntos de corte que identifique a personas con alto riesgo, en riesgo y sin riesgo de adicción.

## 2

### El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

La versión de 24 ítems del ARS es una de las más utilizadas en estudios sobre adicción a redes sociales en jóvenes.

La escala mide tres componentes:

1. **obsesión por las redes sociales**
2. **falta de control personal**
3. **uso excesivo de las redes sociales**

El Cuestionario ARS ha sido utilizado en diversos estudios en España, Perú y México



Dialnet [Buscar](#) [Revistas](#) [Iesis](#) [Congresos](#)

Propiedades psicométricas del cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) a población universitaria

**Autores:** Arminda Suárez Perdomo, Yaritza Garcés Delgado, Edgar García Álvarez, Zuleica Ruiz Alfonso  
**Localización:** Revista española de pedagogía, ISSN-e 2174-0909, ISSN 0034-9461, Vol. 81, N° 285, 2023, 379 págs.  
**Idioma:** español  
**Titulos paralelos:**  
Psychometric properties of the Social Network Addiction Questionnaire (SNAQ) for undergraduates

Texto completo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

Resumen

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8968488>

## 3

### La Escala de Adicción a las Redes Sociales (SAS)

Es un cuestionario tipo Likert de 24 ítems con un rango de 5 puntos (de 0 a 4) que **evalúa el riesgo de adicción** a las redes sociales en estudiantes universitarios

Integrando cuatro dimensiones:

1. **síntomas-adicción**
2. **uso social**
3. **rasgos extraños**
4. **nomofobia**

ORIGINAL

DOI: 10.1016/j.aiprr.2017.11.001

[Open Access](#)

Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil

Addictive behavior to social network sites and it's relationship with the problematic use of the mobile phone

José Luis Jasso Medrano<sup>a</sup>, Fuensanta López Rosales<sup>a</sup>, Rolando Díaz Loving<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Innovación y Evaluación en Psicología de la Salud, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México

<sup>b</sup> Unidad de Investigaciones Psico-sociales, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México, México

Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil  
DOI: 10.1016/j.aiprr.2017.11.001 <https://www.elsevier.es/en-revista-acta-investigacion-psicologica-psychological-111-articulo-conducta-adictiva-redes-sociales-su-S2007471917300546>

# 4

## La Escala de Adicción a las Redes Sociales (SNSAS)

El SNSAS es una escala que mide el **nivel de adicción** a las redes sociales en adolescentes y jóvenes.

Consta de 29 ítems que evalúan el riesgo de adicción a internet en cuatro dimensiones:

1. **Síntomas-adicción**
2. **uso social**
3. **rasgos-freaky**
4. **Nomofobia**

Se ha utilizado en diversos estudios para analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y otras variables, como neuroticismo, extraversión, desinhibición, narcisismo, ansiedad social y estilo de apego.

# 5

## Problematic Social Networking Site Use Scale (PSNUS)

La Escala de Uso de Sitios de Redes Sociales Problemáticas (PSNUS) es un cuestionario utilizado para medir el nivel de adicción a sitios de redes sociales en adolescentes y jóvenes. Es un instrumento validado y fiable que se ha utilizado en diversos estudios para evaluar el riesgo de adicción a las redes sociales.

Mide seis dimensiones:

1. **perturbaciones en la vida cotidiana**
2. **anticipación positiva**
3. **Retirada**
4. **relaciones virtuales**
5. **uso excesivo**
6. **Tolerancia**

<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/16229/Profiles%20of%20problematic%20social%20networking%20site%20use.pdf?isAllowed=y&sequence=1>  
<https://www.ehu.es/es/-/machimbarrena-adolescentes-redes>

M U N I F S S JOURNAL OF PSYCHOSOCIAL RESEARCH ON CYBERSPACE  
**CYBERPSYCHOLOGY**

Machimbarrena, J. M., Varona, M. N., Muela, A., & González-Cabrera, J. (2023). Profiles of problematic social networking site use: A cross-cultural validation of a scale with Spanish and Mexican adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(3), Article 5. <https://doi.org/10.5817/CP2023-3-5>

**Profiles of Problematic Social Networking Site Use: A Cross-Cultural Validation of a Scale With Spanish and Mexican Adolescents**

Juan Manuel Machimbarrena<sup>1</sup>, Miriam N. Varona<sup>2,3</sup>, Alexander Muela<sup>1</sup>, & Joaquín González-Cabrera<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Psychology, University of the Basque Country (UPV/EHU), Donostia, Spain

<sup>2</sup> Bioaraba, Research in Care Research Group, Vitoria-Gasteiz, Spain

<sup>3</sup> Osakidetza Basque Health Service, Araba University Hospital, Psychiatry Department, Vitoria-Gasteiz, Spain

<sup>4</sup> Centro de Investigación, Transferencia e Innovación (CITEI), Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), Logroño, Spain

Abstract

Editorial Record

In recent years, increasing interest in social networking site (SNS) use has resulted First submission received:

## 6

# EUPI-a: escala de uso problemático de Internet en adolescentes

Consta de **11 ítems auto-informados** y ha sido validada en población adolescente española para medir uso problemático de Internet

original

adicciones vol.27, issue 1 - 2015

## PIUS-a: Problematic Internet Use Scale in adolescents. Development and psychometric validation

### *EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica*

ANTONIO RIAL BOUBETA\*; PATRICIA GÓMEZ SALGADO\*; MANUEL ISORNA FOLGAR\*\*;  
MANUEL ARAUJO GALLEGOS\*; JESÚS VARELA MALLOU\*

\*Universidad de Santiago de Compostela

\*\*Universidad de Vigo

#### Abstract

Adolescents' use of the Internet is becoming a matter of great concern for different sectors of society. The psychological and behavioural consequences of problematic Internet use in young people demands quick and effective answers. One of the major challenges in this context is the development of empirically validated tools, which would facilitate early detection and screening for potential risk cases. This is precisely the aim of this paper. Based on a sample of 1,709 secondary-

#### Resumen

El uso que los adolescentes hacen de Internet viene suscitando una enorme preocupación en diferentes sectores de la sociedad. Las consecuencias a nivel psicológico y conductual que el uso problemático de la Red provoca entre los más jóvenes demandan una respuesta tan rápida como eficaz. Uno de los grandes retos en este contexto es el desarrollo de herramientas validadas empíricamente, que permitan hacer un cribado o detección precoz de posibles casos de riesgo. Ese

Rial A, Gómez P, Isorna M, Araujo M, Varela J. PIUS-a: problematic Internet use in adolescents. Development and psychometric validation. Adicciones, 2015. 27 (1): 47-63.

#### EUPI-a: escala de uso problemático de Internet en adolescentes

| ¿Con qué frecuencia en los últimos 12 meses te ha pasado que...?  | Nunca<br>0 | Pocas veces<br>1 | Bastantes veces<br>2 | Muchas veces<br>3 | Siempre<br>4 |
|---|------------|------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| 1. Cuando te conectas sientes que el tiempo vuela y pasan las horas sin darte cuenta.   |            |                  |                      |                   |              |
| 2. Has intentado controlar o reducir el uso que haces de Internet pero no fuiste capaz.                                       |            |                  |                      |                   |              |
| 3. En alguna ocasión has llegado a descuidar algunas tareas escolares o a rendir menos en exámenes por conectarte a Internet. |            |                  |                      |                   |              |
| 4. Necesitas pasar cada vez más tiempo conectado a Internet para sentirte a gusto.  |            |                  |                      |                   |              |
| 5. A veces te irritas o te pones de mal humor por no poder conectarte a Internet o tener que desconectarte.                   |            |                  |                      |                   |              |
| 6. Has mentido a tus padres o a tu familia sobre el tiempo que pasas conectado a Internet.                                    |            |                  |                      |                   |              |
| 7. Has dejado de hacer cosas que antes te interesaban ( <i>hobbies</i> , deportes, etc.) para poder conectarte a Internet.    |            |                  |                      |                   |              |
| 8. Te has conectado a Internet a pesar de que sabías que podría traerte problemas.  |            |                  |                      |                   |              |
| 9. Te llegó a molestar mucho pasar horas sin conectarte a Internet.   |            |                  |                      |                   |              |
| 10. Has llegado a tener la sensación de que si no te conectabas podías estar perdiendo algo realmente importante.             |            |                  |                      |                   |              |
| 11. Has llegado a hacer o a decir cosas por Internet que no harías o dirías en persona.                                       |            |                  |                      |                   |              |



**Recomendaciones**

 Monitoreo de actividades en línea

 Educación y concientización sobre violencia digital

 Identificar **factores** que puedan aumentar la vulnerabilidad de los NNA a la **violencia** en entornos digitales

 Prevención y concientización sobre la **violencia en el noviazgo digital**, promoviendo relaciones saludables y respetuosas

 Detección temprana de síntomas de maltrato infantil en entornos digitales

 Promover la comunicación abierta y establecer un ambiente de confianza para que NNA se sientan seguros al reportar situaciones de violencia

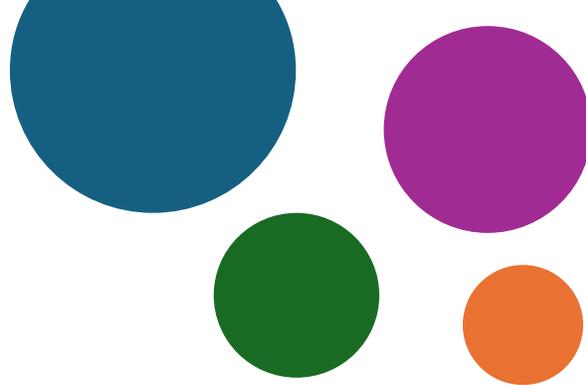
 Mejorar los mecanismos para disminuir los riesgos a los que se exponen en el mundo digital.

 Enseñar hábitos tecnológicos saludables y equilibrados, establecer límites para el uso de la tecnología

 Derivación a profesionales de la salud mental.

 Generar más investigaciones para investigar más a fondo la efectividad de las intervenciones digitales, como el apoyo moderado entre pares y el uso de modelos positivos.

  
**ALGUNAS RECOMENDACIONES**



Según la **Academia Americana de Pediatría** el tiempo de pantallas en niños:

- **0-2 años:** NADA DE PANTALLAS
- **De 2 a 5 años:** 30 minutos
- **De 5 a 12 años:** 60 minutos
- **Más de 12 años:** 2 horas como máximo

La Sociedad Argentina de Pediatría desde el año 2018 aconseja:

- **Antes de los 2 años**, aconseja no exponer a ningún tipo de pantalla, debido al momento de madurez y que el aparato psíquico se encuentra en desarrollo.
- **Entre 2 y 5 años**, recomienda un máximo de entre **media y una hora de pantallas** de entretenimiento por día.
- **Entre los 5 y los 12 años**, el tiempo máximo recomendado se extiende a **una hora y media**, preferentemente con compañía adulta.

En 2020, la SAP aclaró que estas recomendaciones toman en cuenta el uso recreativo y no educativo que también se potenció durante la pandemia por COVID.



*The healthy Children.org recomienda:*

## **Elaborar un Plan familiar de uso de pantallas**

Las pantallas están en todas partes y administrarlas puede ser difícil. Crear un plan familiar de uso de pantallas **puede ayudarles a usted y a sus hijos a establecer las prioridades de uso de dispositivos digitales que más le importen a su familia.**

<https://www.healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx>  
[https://www.argentina.gov.ar/sites/default/files/2020/09/guia\\_-\\_infancias\\_-\\_faro\\_digital\\_-\\_jga\\_senaf.pdf](https://www.argentina.gov.ar/sites/default/files/2020/09/guia_-_infancias_-_faro_digital_-_jga_senaf.pdf)



## Las y los médicos/as, en especialidades pediátricas, deben poseer competencias digitales en:

- Uso de Herramientas Tecnológicas en la Práctica Clínica.
- Habilidades en la Comunicación Digital con Pacientes y Familias.
- Capacidad para Evaluar y Utilizar Información en Línea de Forma Crítica.
- Competencia en la Protección de la Privacidad y Seguridad de Datos.
- **Habilidades en la Promoción de un Uso Saludable de las TIC en Niños y Adolescentes.**
- **Uso de nuevas tecnologías: alfabetización digital**

# ¿Cómo MOTIVAR a un adolescente a hacer algo más que jugar videojuegos?



## Preadolescentes

---

1. Tómese un tiempo **para comprenderlo** verdaderamente
2. **Prepara un plan.**
3. **Implementar el plan** ( limitar los juegos, redes sociales, estableciendo reglas de la casa y ofrecer actividades de reemplazo).

Este grupo de edad es que los preadolescentes carecen de autocontrol. porque sus cerebros no han desarrollado la capacidad de controlar completamente sus impulsos y acciones.



## Adolescentes

---

En lugar de trabajar en contra de su adolescente usando el castigo como una forma de evitar que juegue videojuegos, una **estrategia más efectiva es generar confianza y desarrollar una mejor relación “Acuerdos”**. Hablar con ellos y preguntarles sobre sus sentimientos y profundizar un poco más para encontrar la verdadera razón por la que recurren a los videojuegos.

Este es el momento en que las hormonas comienzan a aparecer, lo que puede provocar rebeldía o incluso comportamientos inusuales, que a veces son reforzados por los compañeros.



## Adultos jóvenes

---

1. Iniciar un pasatiempo o comenzar a desarrollar una habilidad que les permita progresar, lo que les dará un propósito en la vida.
2. Hacer actividades que les ayuden a crear nuevas amistades.
3. Manténgase físicamente activo.

En esta etapa, algunos aún están defeneciendo las direcciones de sus vidas.



Thank You.

Escenario de simulación:

## El impacto de las redes sociales en la salud integral de un adolescente

### Descripción del caso:

**Nombre:** Valeria

**Edad:** 16 años

**Sexo:** Mujer

**Contexto familiar:** Valeria vive con sus padres y un hermano menor. Sus padres trabajan todo el día, por lo que ella pasa la mayor parte del tiempo sola en casa.

**Contexto escolar:** Valeria cursa el primer año de preparatoria. Le gusta ir a la escuela y tiene un buen grupo de amigos. Sin embargo, en los últimos meses ha estado sintiendo cada vez más ansiedad y estrés por las tareas escolares y los exámenes.

**Uso de redes sociales:** Valeria pasa mucho tiempo en las redes sociales, especialmente en Instagram y TikTok. Le gusta compartir fotos y videos de su vida diaria, y seguir a influencers de moda y belleza.

**Problema:** En las últimas semanas, Valeria ha estado cada vez más irritable y desganada. Ha dejado de salir con sus amigos y no le interesa hacer las actividades que antes disfrutaba. También ha estado durmiendo mal y comiendo en exceso. Sus padres están preocupados por su comportamiento y la han llevado a un especialista en salud mental.

### Objetivo:

Evaluar el caso de Valeria e identificar cómo el uso de las redes sociales podría estar impactando su salud integral.

Deberán desarrollar un plan de intervención para ayudar a Valeria a mejorar su salud mental y bienestar general.