

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID**  
**FACULTAD DE MEDICINA**



**GRADO EN ENFERMERÍA**  
*CURSO ACADÉMICO 2017 – 2018*

**“ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN LOS  
ADOLESCENTES”**

"ADDICTION TO SOCIAL NETWORKS IN ADOLESCENTS"

**TRABAJO FIN DE GRADO ENFERMERÍA**  
REVISIÓN NARRATIVA

AUTORA: Leticia Romero de Armas

TUTORA: D<sup>a</sup>. María Felipa Hernando Martínez

## **INDICE**

<b>Resumen.....</b>	<b>2</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Metodología.....</b>	<b>15</b>
<b>3. Resultados.....</b>	<b>20</b>
<b>4. Discusión.....</b>	<b>27</b>
<b>5. Limitaciones.....</b>	<b>31</b>
<b>6. Conclusiones.....</b>	<b>32</b>
<b>7. Implicaciones para la práctica.....</b>	<b>33</b>
<b>8. Bibliografía.....</b>	<b>34</b>
<b>9. Anexos.....</b>	<b>41</b>

## **RESUMEN**

**Introducción:** Las redes sociales, han supuesto una nueva forma de comunicarse entre los adolescentes provocando la aparición de un nuevo tipo de adicciones, las llamadas adicciones a las redes sociales y la adicción a Internet. Entre las redes sociales más utilizadas por los adolescentes en nuestro país destacarían Facebook y Whatsapp.

**Objetivo:** Este trabajo pretende conocer la situación actual de la adicción de las redes sociales en la población adolescente. Centrándonos la prevención a la adicción de las redes sociales, identificar su uso en la población adolescente, describir las diferencias del uso de Internet en cuanto al género y enunciar los riesgos que supone padecer este tipo de adicción.

**Metodología:** se tomó como referencia los artículos publicados en las principales bases de datos: PubMed, Cuiden plus, Cochrane, Cinahl y Psycothema. Se identificaron un total de 30 artículos los cuales, tras una lectura crítica y aplicando los criterios de inclusión y exclusión, fueron seleccionados 25 artículos.

**Resultados:** la baja autoestima es el principal factor de riesgo para adquirir esta adicción. La cual, además de mostrar la sintomatología típica, también propicia la aparición de nuevos problemas de salud, como sería el ciberbullying.

**Conclusiones:** padres y profesores tienen un papel fundamental en su prevención. Ellos tienen la responsabilidad de educar a sus hijos en el buen uso de las nuevas tecnologías estableciendo horarios para su utilización.

**PALABRAS CLAVE:** Adicción. Adolescentes. Redes sociales. Prevención. Internet. Facebook. Whatsapp. Adicción a las redes sociales. Estrategias de prevención. Prevención a la adicción de Internet

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Social networks become a new way of communication among adolescents that is provoking a new type of addictions, calls addictions to social networks and Internet addiction. In our country, Facebook and Whatsapp are the most used social network by adolescents and It caused a lot addictive users.

**Objective:** This study aims to know the current situation of the addiction of social networks in the adolescent population. We focus on knowing the prevention of addiction to social networks, identifying the use in the adolescent population, describing the differences between the use of the Internet in terms of gender and enunciating the risks involved in suffering this addiction.

**Method:** The articles selected were published in the most common databases: PubMed, Cuiden plus, Cochrane, Cinahl y Psycothema. A total of 30 articles were identified related to the subject, of which, after a critical reading and applying the inclusion and exclusion criteria, 25 articles were selected.

**Results:** In these articles, it is shown that low self-esteem is the main risk factor to suffer this type of addiction. Futhermore, this type of addictions have an another sintomatology like cyberbullying.

**Conclusions:** parents and teachers have a fundamental role to prevent this type of addiction, because they have to educate their children about the risks of having a wrong use of the new technologies and establish a time limit to be connected.

**KEY WORDS:** Addiction. Adolescents. Social networks. Prevention. Internet, Facebook, Whatsapp, Social networks addiction. Prevention strategies. Prevention internet addiction.

## **1. INTRODUCCIÓN**

Hoy en día las nuevas tecnologías como son los móviles, internet y las redes sociales, están implantadas en nuestra sociedad y su uso se ha ido normalizando. La forma de desenvolverse en la sociedad de las personas, ha ido variando de una manera drástica en los últimos años, ya que, a comienzos del siglo XXI, los avances tecnológicos han aportado al ser humano, unas nuevas vías de percibir la realidad y de relacionarse entre ellos (1).

Internet, es posiblemente la herramienta tecnológica que se ha introducido de manera más rápida y consistente en el mundo y últimamente en toda España, lo que ha provocado un fenómeno social que facilita la comunicación entre las personas sin límite de tiempo, espacio, idioma o cultura. Además, es capaz de proveer de una manera asombrosa la información solicitada por medio de palabras e imágenes permitiendo que se pueda tener acceso al entretenimiento, educación y comercio de una manera rápida y sencilla (2).

Internet, a pesar de todas sus ventajas, tiene su lado negativo, ya que es una herramienta susceptible de generar adicción en las personas y, sobretodo, en los adolescentes que quedan fascinados por las redes sociales como Facebook, Whatsapp, Tuenti, Instagram y Twitter. Estas redes sociales, en algún momento dejan de formar parte del ocio de los adolescentes, para convertirse en el principal eje en el que gira su vida social. Así es como Internet, se ha convertido en una de las mayores influencias en los adolescentes afectándoles no solo el aspecto académico, sino también el ámbito psicosocial (3).

En nuestro estudio hemos analizado a la población adolescente en la franja de edad comprendida entre los 12-20 años. Esto es debido a que son los usuarios más expuestos a las redes sociales y, por tanto, uno de los grupos de población más vulnerable para adquirir este tipo de adicciones.

### **1.1 Inicios de Internet:**

Internet surge tras la Guerra Fría, debido a las necesidades militares y estratégicas de Estados Unidos de prever un ataque con misiles nucleares provenientes de los países de la Unión Soviética (4).

En el año 2018, se estima que en el 78,4% de los hogares españoles donde vive al menos un miembro de 16 a 74 años dispone de ordenador. Dicho porcentaje ha ido

aumentado respecto al del año pasado en un 1,3 punto (5). Además, según se ha demostrado en un estudio del Instituto Nacional de Estadística (INE) en el 2017, el 90% de los adolescentes a partir de los 15 años participa de manera activa en las redes sociales, o se han creado un perfil en alguna de ellas (6). Ambos datos, demuestran el aumento significativo de la implantación de las nuevas tecnologías en nuestra sociedad.

Centrándonos en la población adolescente, cabe destacar que a los 13 años el 94% de los adolescentes utiliza el ordenador. Los varones llevan una cierta ventaja respecto a las mujeres en cuanto al uso y al acceso por primera vez a Internet, superándolas en hasta 6 puntos porcentuales. El principal motivo, es que los hombres muestran un mayor interés por la tecnología y los ordenadores desde edades más tempranas que las mujeres, provocando que accedan a ellos desde más pequeños (7).

Internet y la telefonía móvil, han sido los servicios de tecnologías de la comunicación donde más se ha incrementado su uso, llegando a alcanzar el porcentaje de que el 41% de los adolescentes a partir de los 15 años dispongan de un Smartphones con conexión a Internet en el año 2014 (7). Esto puede ser debido a que Internet, posee características muy importantes que contribuyen a potenciar la adicción en los adolescentes, entre ellas están: las relacionadas con la velocidad, el fácil acceso e intensidad de la información, junto con la gran diversidad de ofertas y servicios disponibles. A esto se añade la característica fundamental, que es el anonimato en cada acción que se puede realizar (3).

Se debe tener presente, que en la adolescencia, es la etapa donde se experimentan las primeras relaciones íntimas. Esto provoca, en cierta medida que las redes sociales se conviertan en el medio perfecto para establecer dichas relaciones. Sobre todo, en aquellos adolescentes cuando presentan cierta timidez y baja autoestima, en cuyo caso les cuesta más mantener relaciones con los demás de manera directa (3).

Las redes sociales, pueden definirse según el significado de la Real Academia Española (RAE) como: “plataforma digital de comunicación global que pone en contacto a gran número de usuarios” (8). Su origen tuvo lugar en 1955 cuando Randy Conrads crea el sitio web classmates.com, con el fin de que la gente pudiera recuperar o mantener el contacto con sus antiguos compañeros del colegio o universidad (9). A principios del año 2002, aparecieron los primeros sitios web promocionando las redes

de círculos de amigos en línea y no fue hasta el año siguiente, 2003, donde las redes sociales se hicieron populares con la llegada de sitios webs como MySpace y Xing (9).

En la actualidad, cabe destacar la red social de Facebook, que fue creada en 2004 para el uso privado y específico de la Universidad de Harvard. En un inicio, sólo se podía acceder a ella si se disponía de un correo electrónico de dicho centro universitario. Posteriormente se ha ido ampliando hasta que en 2006 cualquier persona que tuviese una cuenta de correo podría hacerse usuario (10). Facebook, se ha convertido a día de hoy, en la red social más utilizada por la población, según Estudio Anual Redes Sociales 2017 donde figura que es utilizada por el 91% de los encuestados seguido por Whatsapp utilizada por el 89%. En ambas redes sociales, la mayoría de los usuarios son personas entre 16-30 años (11).

## **1.2. Los usuarios de nuestro estudio:**

**Adolescencia y características:** En España, la población adolescente es la que más se conecta a Internet y más utiliza las redes sociales. Según la OMS, se considera adolescentes aquellas personas entre 10 y 24 años. Además, la adolescencia se caracteriza por ser la etapa de transición más importante en la vida del ser humano. Está condicionada tanto por los procesos biológicos, como por los múltiples cambios psicosociales que sufren las personas. Por estos motivos, la adolescencia es una etapa crucial en la vida del ser humano. Hay que tener en cuenta, que en este periodo, los adolescentes pueden llevar a cabo conductas de riesgo que pueden repercutir en el desarrollo de su vida adulta, como por ejemplo sería: el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, embarazos no deseados y la transmisión de enfermedades de transmisión sexual, entre otros. Generalmente estas prácticas de riesgo, las llevarían a cabo para sentirse aceptados por sus iguales y por la sociedad (12).

Dentro de la adolescencia, se diferencian tres períodos con características diferentes, siendo los dos primeros en los que nos centraremos en este trabajo (12):

- El periodo preadolescente o pubertad: que abarca de los 10 a los 14 años. En esta etapa, el adolescente busca modelos de conducta a imitar, como por ejemplo a padres, hermanos, amigos, etc. E intentan alcanzar una mayor independencia de su familia.
- El periodo que corresponde a la adolescencia propiamente dicha, que va desde los 15 a los 19 años En este periodo se producen un gran número de cambios

corporales y afectivos. Además, comienza un deseo de emancipación de la familia, que les lleva a cuestionar las normas establecidas por sus padres y profesores.

- Periodo de la postadolescencia o juventud, que comprende los 20 a los 24 años. Es el periodo donde se establece la identidad y empiezan a descubrir cuál es su función en la sociedad.

Este estudio, se encuentra centrado en los dos primeros periodos: adolescencia y postadolescencia

**Epidemiología de la adolescencia:** Según el Instituto Nacional de Estadística, en 2017 el número de adolescentes entre los 10 y 24 años alcanzaba en España la cifra de 6.893.346, que supone un 14,8% de la población española (6). Otros autores, hacen especial énfasis en la dificultad de obtener datos veraces sobre los problemas de salud en los adolescentes y los factores de riesgo. A pesar de esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que existen dos áreas fundamentales, que serían: la salud mental (depresión y suicidio) y la salud sexual y reproductiva (13). Por tanto, los problemas de salud relacionados con las conductas y los entornos sociales juegan un papel fundamental en los adolescentes, provocados por un ocio inadecuado.

Con respecto al uso de las redes sociales y su utilización por adolescentes, están apareciendo nuevos fenómenos como por ejemplo el ciberacoso o ciberbullying, que afectan a un 3.8% de los adolescentes (14). El ciberbullying, es definido como “la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, con la finalidad de provocar deliberadamente daño a otra persona” (15).

Según un estudio realizado por la Fundación Mapfre en 2014, mostró que un 1,5% de los adolescentes españoles, estaría afectado por la llamada tecnoadicción, estimando que entre un 6 y un 9% de los usuarios habituales de Internet podría haber desarrollado algún comportamiento adictivo. Además, un 21,3% estaría en riesgo de desarrollar conductas adictivas a Internet. Esto se debe al uso abusivo de las redes sociales, lo que sitúa a España la cabeza de Europa (16).

### **1.3. Adicción a Internet:**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adicción “es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación”. Las adicciones, se caracterizan por presentar un



conjunto de signos y síntomas, en los que intervienen factores: biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva, en la que aparecen episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad (17). El concepto de “adicción a Internet” se ha propuesto como una explicación para comprender la pérdida de control y el uso dañino de esta tecnología (18).

El atractivo de Internet para los adolescentes, se caracteriza por la respuesta rápida, la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades. Se puede tener un uso positivo de las nuevas tecnologías, siempre y cuando no se dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida diaria de un adolescente, como serían: estudiar, hacer deporte, salir con los amigos o relacionarse con la familia (19).

A la hora de prevenir estas adicciones, se puede comprobar la función fundamental de los padres. Esto es debido a que pueden controlar el uso y el tiempo que emplean sus hijos en la utilización de estas nuevas tecnologías. Cuando los padres no supervisan el uso de las nuevas tecnologías de los adolescentes, estos pueden experimentar un fracaso escolar y/o otras adicciones como: tabaquismo, consumo de alcohol y otras sustancias. Por ello, es muy importante educar los padres para que adquieran los conocimientos necesarios y puedan inculcar a sus hijos desde la infancia, un uso responsable en la utilización de las nuevas tecnologías (5).

Por otra parte, el buen uso de estas redes sociales, puede contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas. Una adecuada utilización provoca beneficios positivos, como: mantener el contacto con personas que se encuentran a miles de kilómetros de distancia, almacenar y distribuir información, y ser un medio de entretenimiento. Sin embargo, se ha demostrado que su mal uso, puede ser perjudicial para la salud. Ya que este potencial adictivo, lo padecen de manera significativa los adolescentes, por ser la población que más se encuentra expuesta a estas nuevas tecnologías (20).

Cualquier aparato o programa de alta tecnología puede generar un hábito. Pero se llega a la dependencia se genera un problema mayor. Hay que tener en cuenta, que los ordenadores y los aparatos de tecnología, están en cualquier lugar, en el trabajo, colegios, en casa, etc. por lo que la abstinencia total es prácticamente imposible. En el caso de la adicción al alcohol, el alcohólico puede abstenerse de ir a los bares, discotecas o lugares de vicio, pero si el adicto a internet debe trabajar con el ordenador, basta con pulsar un botón para estar atrapado en el problema (3).

La dependencia a Internet, se inicia lentamente y va aumentando. Por lo general, la persona empieza con internet de forma casual, pero la carga emocional y la cantidad

de tiempo que pasa on-line va aumentando. Esto provoca que se vaya desarrollando la dependencia a internet, que se manifiesta cuando la persona se sienta ansiosa, irritada y molesta cuando no está conectada (3). Como ocurre en las adicciones químicas, las personas adictas a una determinada conducta, experimentan un síndrome de abstinencia cuando no pueden llevarla a cabo. Dicho síndrome, puede provocar insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotora en la persona adicta (21). Además, los expertos indican, que los adolescentes que presentan esta adicción suelen tener estados de: depresión, ansiedad, conflictos interpersonales, apatía y confusión mental. También, la baja autoestima supone un factor de riesgo para los adictos. Ya que en Internet, encuentran un espacio en el que pueden mostrarse como son ellos mismos (18).

Lo habitual, es que los adictos a internet pasen conectados a la red cuarenta horas o más a la semana, además de las que dedican en el trabajo. Si se realiza un cálculo de la cantidad de horas que utilizan para comer, vestirse y asearse, quedarían aproximadamente de cuatro a cinco horas para dormir. Además el sueño insuficiente, va a originar en la persona un desgaste físico, psicológico y emocional, que puede llegar a afectar sus relaciones interpersonales, laborales y familiares. (3).

También la adicción a internet tiene efectos físicos secundarios, como:

- El exceso de tiempo ante la pantalla del ordenador, puede provocar tensión muscular, molestias en los ojos y dolor de cabeza.
- Los reflejos y el brillo de las pantallas, puede empeorar la visión.
- El uso repetitivo del ratón, provoca tendinitis y calambres en los músculos de la mano y del antebrazo.
- En los adolescentes el uso de dos horas diarias en el ordenador, se asocia con la aparición de dolores de cuello, hombros, y parte inferior de la espalda (3).

#### **1.4 Principales síntomas y factores de riesgo:**

**Síntomas:** Según el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-V publicado en 2013, los principales síntomas que manifiestan las personas adictas a una situación conductual, donde se podrían englobar la adicción a internet y la adicción a las redes sociales, serían (22):

- Intenso deseo, ansia o necesidad imparable de realizar la actividad placentera.
- Pérdida progresiva del control sobre la misma, hasta llegar al descontrol.
- Descuido de las actividades habituales de la vida diaria, tanto las familiares, como las académicas, laborales o de tiempo libre.

- Estas consecuencias negativas suelen ser detectadas por personas cercanas, quienes se lo comunican al adicto. Sin embargo, éste no cesa la actividad, indicando que no tiene ningún problema.
- Irritabilidad y malestar ante la imposibilidad de realizar la conducta adictiva, e imposibilidad de dejar de hacerlo, pasado un corto período de tiempo.

Estos síntomas ya fueron descritos por Young en 1998 (18), quien afirmaba que los principales síntomas para diagnosticar que una persona era adicta a Internet, eran:

- Privarse del sueño (<5 horas) para estar conectado a la red.
- Descuidar otras actividades importantes como serían: el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
- Recibir quejas en cuanto al uso de la red de alguien cercano al adicto.
- Pensar en la red constantemente y sentirse irritado cuando la conexión falla o resulta ir muy lenta.
- Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar los rendimientos en los estudios.
- Sentir euforia cuando se está delante del ordenador.

Por tanto, se puede hablar de dependencia psicológica a Internet cuando aparece: una ansiedad por conectarse; se limitan otras formas de diversión; el estado de ánimo se ve alterado; se permanece muchas horas conectado; aumenta el aislamiento social y se deterioran las relaciones más cercanas (23). Además, también aparece la tolerancia, es decir, la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión a Internet para sentirse satisfecho. Esto tiene repercusiones negativas en la vida cotidiana de los adolescentes. En estos casos el adolescente, muestra una ansiedad por estar conectado a redes sociales e Internet, similar al experimentado por las drogas (18).

**Factores de riesgo:** Los psicólogos, Gonzalez, Merino y Cano en su libro “Las e-adicciones” comentan que: los riesgos que corren las personas en el uso de las redes sociales, es que muchos de los individuos con personalidad introvertida, que han sido víctimas de bullying, acoso o burlas por parte de sus compañeros, tratan de resolver sus inseguridades a través del acceso a las redes sociales. Sin embargo, esta conducta, genera nuevos problemas como son: el abandono de los estudios y las

responsabilidades, afectando al rendimiento escolar y aumentando los problemas familiares (3).

Las redes sociales, ayudan a la población a acercarse, a comunicarse entre ellos, y propiciar el sentimiento de unidad. Esta práctica, pueden propiciar una conducta adictiva, sin embargo, no todos los usuarios a las redes sociales y a internet son adictos. Esto es debido, a que influyen varios factores para producir una adicción, como serían: factores personales, ambientales y sociales (7).

– **Personales:**

Internet, resulta ser una vía de escape para aquellas personas que no tienen habilidades sociales en la vida real. Esto es debido a que las redes sociales, potencian la interrelación entre sus usuarios, y reducen la sensación de soledad (3). Los adolescentes, constituyen un grupo de riesgo ya que tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a Internet. Por este motivo, son los más vulnerables para desarrollar este tipo de adicción (18).

– **Ambientales:**

Cabe destacar que aquellas circunstancias negativas que rodean a la vida de los adolescentes, pueden afectar a la aparición de este tipo de adicciones. Estas circunstancias ambientales serían:

- Disconformidad familiar: en esta etapa muchos adolescentes suelen enfrentarse a la autoridad paterna y manifiestan quejas de incomprensión.
- Modelo educativo familiar: establecer límites, ayudará a los hijos a manejar y crear un autocontrol respecto al uso de las redes sociales.
- La accesibilidad y las propias características de las redes sociales: son gratuitas y, a través de ellas, pueden mantenerse conectados con otros usuarios, compartir fotografías, comentarios, etc. (3).

– **Sociales:**

Dentro de los factores sociales, el más importante sería la presión social que puede mantener la conducta problemática. Hoy en día, es difícil encontrar a un adolescente que no sea usuario en ninguna red social, ya que su utilización se ha convertido en una moda (3).

## **1.5 Diagnóstico**

Aunque se habla mucho de “la adicción a Internet” y “la adicción a las redes sociales”, no existe una definición precisa de qué es o qué criterios se utilizan para

diagnosticarlas. En algunos casos, se considera que la frecuencia o duración de su uso son criterios más que suficientes para diagnosticar estas adicciones. Sin embargo, el número de horas dedicadas a una actividad, no parece suficiente para establecer un problema adictivo (24).

Se han identificado conductas similares en personas que dedican un elevado número de hora a las redes sociales, a las observadas en personas “adictas” a otro tipo de sustancia. En especial, conductas similares a las de los jugadores patológicos, que son el prototipo de una adicción sin sustancia o conductual (24).

### **1.6 Tratamiento de las adicciones:**

El objetivo de alcanzar una abstinencia total en la adicción a Internet o las redes sociales, resulta muy difícil, debido a que su uso es necesario en la vida cotidiana. Por tanto, el objetivo terapéutico debe centrarse, en el reaprendizaje del control de la conducta (18). Para ello, se han creado algunos programas específicos para el tratamiento de la adicción a las nuevas tecnologías, como sería el programa psicoeducativo dirigido a adolescentes adictos a las nuevas tecnologías creado por Pascual Martínez, A et al (25).

Dicho programa (25), pretende evaluar la eficacia a corto y medio plazo de la incorporación de un programa psicoeducativo. Este programa, es llevado a cabo por enfermeras especialistas en salud mental, y va dirigido a adolescentes que presenten conductas adictivas a las nuevas tecnologías. El programa, tendrá una duración de siete meses con ocho sesiones (una sesión cada dos semanas) y pretende enseñar a los adolescentes, estrategias para una correcta utilización de las nuevas tecnologías.

### **1.7 Prevención**

Según la OMS, la prevención se entiende como “aquellas medidas destinadas no solo a destinada a prevenir la aparición de una enfermedad, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida” (26).

Para prevenir la aparición de adicciones, la familia es uno principales pilares de prevención. Esto se debe a que, en el hogar, es el medio donde el niño se pondrá en contacto con las nuevas tecnologías. Por lo tanto, la seguridad, estabilidad y comprensión que la familia inculque al niño, serán vitales para el desarrollo de su futuro. La escuela, es el segundo lugar a tener en cuenta, porque es donde el adolescente crecerá y tendrá interacción con otras personas. Por ello, la función que juegan los

profesores informando a sus alumnos acerca del buen uso de Internet y de las redes sociales, será un punto clave (27).

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

- Establecer tiempos para el uso del dispositivo que permite la conexión a Internet.
- Supervisar los contenidos a los que accede su hijo.
- Si se usa un ordenador para acceder a las redes sociales, es preferible que se ubique en un lugar común de la casa y colocada de forma tal que sea posible supervisar visualmente lo que aparece en la pantalla.
- Promover la realización de actividades fuera de las redes sociales que fortalezcan el aprendizaje, la actividad física o las relaciones sociales con gente de la misma edad.
- Conocer, como padres, el funcionamiento de estas redes sociales, ya que esto permitirá tener un mayor acercamiento hacia los hijos (28).

La Fundación Gaudium (29), ha sido una de las primeras entidades que han impulsado en España programas de formación, para prevenir la adicción a las nuevas tecnologías. Estos programas, se centran tanto en el contexto escolar y como familiar; y fomentan el uso saludable de las nuevas tecnologías. Por ello, desde el año 2005, realiza talleres de formación y prevención en centros escolares, asociaciones juveniles y ayuntamientos, dirigidos a los alumnos de primaria y secundaria, a los padres y madres, y a los educadores. Dicha Fundación (29), considera que el objetivo de la prevención, no es prohibir el uso de las nuevas tecnologías, sino lograr por parte de los niños y adolescentes un uso responsable y controlado. Estos programas preventivos, son impartidos por psicólogos especializados, y se dirigen a alumnos de Educación Primaria y Secundaria, a lo largo de 3-5 sesiones. Y a los padres y madres, en 2-3 sesiones, en horario extra laboral, procurando que la impartición de la formación a padres y a hijos sea simultánea.

A día de hoy, como en el caso de la Comunidad de Madrid, se está fomentando la creación de campañas de prevención a la adicción de estas nuevas tecnologías (30). Dentro ellas, figura la campaña realizada por el Programa de Prevención de Riesgos

derivados del uso inadecuado de las Nuevas Tecnologías Innov@mos (31) creado en Rivas VaciaMadrid, dirigida a los alumnos y padres de 5º y 6º de Educación Primaria de Centros Educativos de la Comunidad de Madrid, realizada en el curso 2017/2018. Dicho programa, está formado por tres sesiones de una duración de dos horas cada sesión, dirigidas a los padres y alumnos. Además, en dicha campaña, también hay una sesión enfocada hacia el profesorado; donde se les explica los diferentes tipos de nuevas tecnologías que consumen los adolescentes, y cuáles son los factores de riesgo y de protección para prevenir la aparición de estas adicciones.

También, ésta consejería, ha propiciado la creación de numerosas webs, donde los profesores y los padres pueden conocer las ventajas y los riesgos del uso las nuevas tecnologías en los adolescentes, como es el caso de la página web chaval.es (32). Dicha web, cuenta con guías y consejos para resolver dudas acerca del manejo de las nuevas tecnologías y los posibles riesgos que tendría su mal uso en los adolescentes.

En relación a la función que tiene la enfermera a la hora de prevenir este tipo de adicciones, cabría destacar las revisiones pediátricas del niño sano (33). En dichas revisiones a partir de los 11 años, se informa a los padres de la importancia de limitar el número horas que pasa el niño delante de la televisión, videojuegos, consolas, etc. donde se podría incluir el número de horas que pasa el niño en internet. Además, a esta edad se informa a los padres acerca de la importancia de establecer límites y dedicar tiempo para dialogar con sus hijos. Esto supondría, un factor protector para prevenir la aparición de estas adicciones. Sin embargo, no se ha encontrado estudios acerca de la función de la enfermera en niños con edades inferiores a los 11 años, lo que se traduce en un déficit para la prevención de este tipo de enfermedad.

## **1.8 Justificación**

Por los motivos expuestos, hemos considerado que es necesario hacer un análisis de los estudios que se han realizado sobre la adicción a las redes sociales. Con el fin de aumentar los conocimientos sobre la adicción a las redes sociales y poder desarrollar intervenciones para prevenirla, evitado sus complicaciones.

## 2. METODOLOGÍA

### Objetivo general:

- Conocer la situación actual de la adicción de las redes sociales en la población adolescente.

### Objetivos específicos:

- Prevención a la adicción de las redes sociales.
- Identificar el uso de las redes sociales en la población adolescente.
- Describir las diferencias del uso de Internet en cuanto al género.
- Enunciar los riesgos que supone para los adolescentes padecer una adicción a las redes sociales.

En este trabajo nos hemos centrando solamente en el estudio de esta enfermedad en Facebook y Whatsapp, por ser las dos redes sociales más utilizadas en el ámbito español. A su vez, para la descripción de la enfermedad se han realizado búsquedas en libros, bases de datos, páginas en internet y revistas científicas. En esta búsqueda se ha establecido una limitación temporal de 10 años.

**Las bases de datos consultadas han sido:** Pubmed, Cuiden plus, Cochrane, Cinahl, Psicothema. **Las palabras claves utilizadas:** Adicción (Addiction). Adolescentes (Adolescents). Redes sociales (Social network). Prevención (Prevention). Internet. Facebook. Whatsapp. Adicción a las redes sociales (Social network addiction). Estrategias de prevención (Prevention strategies). Prevención a la adicción de Internet (Prevention Internet addiction)

Estos términos están en lenguaje libre, y para traducirlos a lenguaje controlado se utilizaron las plataformas DeCS y MeSH. (Ver Tabla 1)



**Tabla 1. Lenguaje libre - Lenguaje controlado**

Lenguaje libre	DeCS	MeSH
Adicción a las redes sociales	Adicción, Addiction	Addiction
	Adicción a las redes sociales. Social network addiction	Social network addiction
Adolescentes	Adolescentes. Adolescents	Adolescents
Prevención	Estrategias de prevención. Prevention strategies	Prevention strategies
	Prevención a la adicción a Internet. Prevention internet addiction	Prevention internet addiction
Internet	Internet	Internet
Redes sociales	Redes sociales. Social networks	Social networks
Facebook	Facebook	Facebook
Whatsapp	Whatsapp	Whatsapp

**Fuente: elaboración propia**

Se ha utilizado el operador booleano “AND” Los operadores booleanos “OR” y “NOT” no fueron utilizados en ninguna búsqueda.

**Criterios de inclusión:**

- Población adolescente (12- 20 años).
- Que los textos se encuentren en español y en inglés.
- Que los textos tengan una antigüedad máxima de 10 años.
- Que los textos aborden el tema de la prevención a las redes sociales.
- Que los textos aborden el tema de las adicciones a las redes sociales.
- Estudios realizados en Europa sobre la población de estudio.

**Criterios de exclusión:**

- No traten el tema seleccionado.
- Idiomas diferentes a los mencionados en los criterios de inclusión.
- Superior a 10 años.

- Estudios realizados en adultos > 20 años.
- Estudios realizados en adolescentes con alguna patología de adicción anterior.

Se buscaron estudios de evidencia tanto cualitativa como cuantitativa (y todos los tipos de metodologías y enfoques que incluyen cada uno de ellos) para saber y conocer todo lo que exista en la literatura científica acerca de la prevención a las adicciones de las redes sociales en la población adolescente. Para ello se realizaron seis estrategias de búsquedas en Pubmed, Cinahl y Cochrane Library; y cinco estrategias de búsquedas en Cuiden y Psicothema. (Ver Anexo 1). En todas las bases de datos anteriores, para las ecuaciones de búsqueda hemos empleado términos en lenguaje libre y controlado. Y se extrapolaron en cada una de ellas a sus descriptores de Cuiden

### **PubMed:**

En PubMed, se utilizaron las siguientes estrategias de búsqueda: Prevention Internet Addiction AND Adolescents. Adolescents AND Addiction AND Social networks AND prevention. Internet AND Social network addiction AND Prevention strategies. Adolescents AND Facebook. Adolescents AND Whatsapp AND Addiction. Adolescents AND Whatsapp.

En las ecuaciones de búsqueda utilizamos términos en lenguaje libre y lenguaje controlado, combinado con operadores booleano. Además incluimos una limitación temporal de 10 años y seleccionamos aquellos artículos que se encontraban con su texto completo. Tras la realización de las seis estrategias de búsqueda, se seleccionaron 16 artículos.

### **Cuiden:**

En esta base de datos, se realizaron las siguientes estrategias de búsqueda: Prevención a las adicciones AND Internet. Adolescents AND adicciones AND redes sociales. Internet AND Adicción a las redes sociales AND prevención. Adolescents AND Facebook. Adolescents AND Whatsapp

Tras la realización de cinco estrategias de búsqueda, se seleccionaron cuatro artículos.

### **Cinahl:**

En Cinahl, también seguimos pautas semejantes a las utilizadas en las anteriores bases de datos, pero extrapoladas a los descriptores de Cinahl. De esta manera, se realizaron

las siguientes estrategias de búsqueda: Prevention AND internet addiction AND adolescents. Adolescents AND addiction AND social networks. Adolescents AND social networks AND prevention. Adolescents AND Facebook AND addiction. Adolescents AND Whatsapp AND addiction. Adolescents AND Whatsapp.

Se limitó la búsqueda a aquellos textos publicados desde el 2008-2018. Tras la realización de las seis estrategias de búsqueda, se seleccionaron cinco artículos.

### **Cochrane:**

En esta base de datos Cochrane, se siguieron unas pautas semejantes a las utilizadas en la anterior base de datos, pero extrapoladas a los descriptores de Cochrane. De esta manera, se realizaron las siguientes estrategias de búsqueda: Prevention internet addiction AND adolescents. Adolescents AND addiction AND social networks. Social network addiction AND prevention strategies. Adolescents AND Facebook AND addiction. Adolescents AND Whatsapp AND addiction. Adolescents AND Whatsapp. Tras la realización de las seis estrategias de búsqueda, se seleccionó un artículo.

### **Psicothema:**

En Psycothema, se siguieron unas pautas semejantes a las utilizadas en la anterior base de datos, pero extrapoladas a los descriptores de Psycothema. Aquí, se realizaron las siguientes estrategias de búsqueda: Internet addiction; Adolescents AND social networks. Social networks AND prevention. Facebook. Whatsapp.

Despues de realizar las cinco estrategias de búsqueda, se seleccionaron cuatro artículos.

El Total de artículos analizados han sido 30, como podemos ver en (Tabla 3).

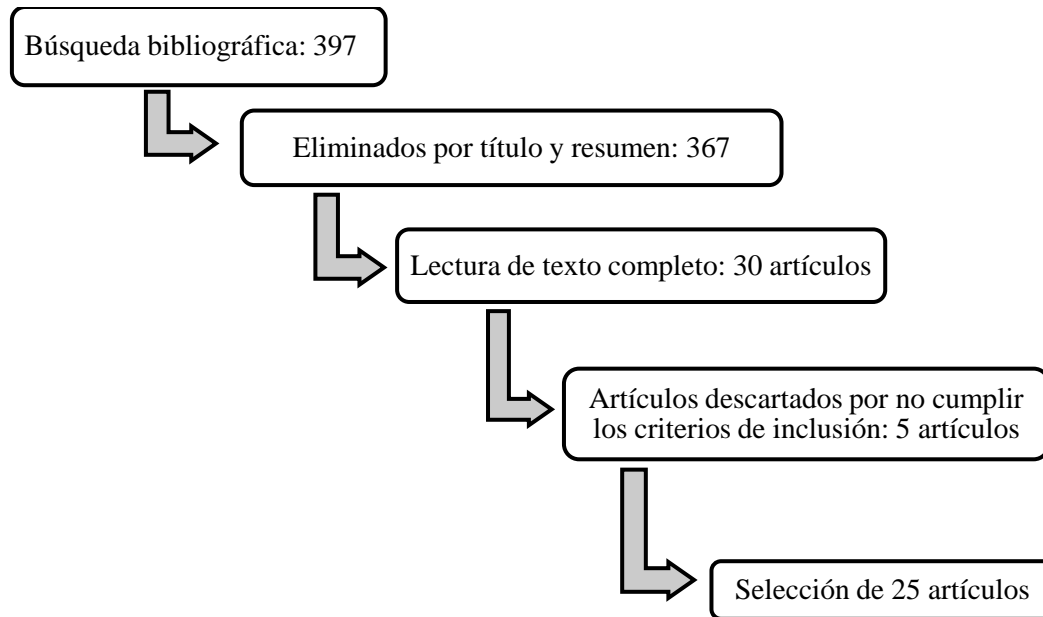
**Tabla 3: Estrategias de búsqueda en las bases de datos seleccionadas**

<b>Bases de datos</b>	<b>Estrategias de Búsqueda</b>						<b>Artículos Seleccionados</b>
	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup>	5 <sup>a</sup>	6 <sup>a</sup>	
Pubmed	5	6	2	1	0	2	16
Cuiden	1	2	0	1	0		4
Cinahl	2	0	1	2	0	0	5
Cochrane	0	0	0	0	0	1	1
Psicothema	2	1	1	0	0		4

**Fuente: elaboración propia**

El Total de artículos analizados han sido 30, como podemos ver en (Tabla 2). Tras su lectura crítica y después de aplicar los criterios de inclusión de cada uno de ellos seleccionamos 25. De éstos, siete fueron utilizados para sintetizar la introducción (15, 23-25, 27-28,30) y 18 se utilizaron para los resultados (34-48). Y de estos, también, algunos de ellos se utilizaron en la introducción (7, 18-19). (Ver tabla 4)

**Tabla 4: Diagrama de flujo de las búsquedas bibliográficas.**



**Fuente: Elaboración propia**

### 3. RESULTADOS

Después de analizar los artículos seleccionados que figuran en el (Anexo 2), hemos establecido las siguientes categorías: **riesgos de padecer una adicción a las redes sociales; diferencias de género en cuanto al uso y prevención a la adicción a las redes sociales.**

#### 3.1. Riesgos de padecer una adicción a las redes sociales

González Sanmamed, Muñoz Carril y Dans Álvarez de Sotomayor (19), realizaron un estudio en el cual analizaron a 1144 alumnos de 29 centros educativos públicos, privados y concertados de Galicia con edades comprendidas entre 15-18 años. Para ello, utilizaron un método de encuesta, y los datos fueron analizados en base a la técnica de ecuaciones estructurales “Partial Least Squares”. En dicho estudio (19), comprobaron que la versatilidad que les ofrece las redes sociales para compartir fotografías, información, y mantenerse comunicados, es el principal atractivo que encuentran los adolescentes en las redes sociales y lo que les mantiene enganchados.

Con el fin de abordar el problema que supone un mal uso de las nuevas tecnologías, Echeburúa y Corral (18) realizaron un estudio para abordar este tipo de problema. Dichos autores, encontraron que aparte de una adicción a Internet y sus múltiples síntomas, con un abuso de las redes sociales podría provocar en el adolescente: acceder a contenido inapropiado, incitar al suicidio, padecer ciberbullying, potencia el factor de engaño debido a que existe la posibilidad de crear una identidad ficticia, ser proclives a la anorexia o provocar que realicen un delito debido al anonimato y la presión de grupo.

Además, como indican los autores Kuss y Griffiths (34) en su revisión sistemática, muchos estudios demuestran que el uso desmedido de las redes sociales, como sería Facebook (la red social más utilizada por adolescentes en nuestro país), puede provocar el desarrollo de una depresión en sus usuarios. Esto se debe, a que el usuario pasa una gran cantidad de tiempo en las redes sociales, disminuyendo su participación en el resto de las actividades de la vida cotidiana. De la misma manera en un estudio realizado por Karaiskos, Tzavellas, Balta y Paparrigopoulos, en el 2010 (34), encontraron en un grupo de mujeres adolescentes que pasaban más de 5 horas al día conectadas a Facebook, presentaban insomnio y ansiedad por estar continuamente

comprobando las redes sociales. Lo que afectaba en alguna medida, a su vida tanto laboral como personal.

Esta relación del uso inadecuado de Facebook con un aumento de casos de depresión en los adolescentes, lo corrobora el estudio realizado por Pantic (35). Este autor en su revisión bibliográfica indica que al pasar un gran número de horas conectado a dicha red social, disminuye el tiempo que pasa el adolescente relacionándose con el mundo que le rodea provocando un sentimiento de soledad continuo, favoreciendo la aparición de depresión. Además, en esta red social se crea una ilusión acerca de la vida de sus usuarios, provocando que éstos se comparen entre sí y se encuentren insatisfechos con la vida que realmente están viviendo.

Los mismos resultados que acabamos de ver, también han sido descritos en el estudio realizado por Błachnio, Przepiórka, y Pantic (36). En dicho estudio se aplicaron dos cuestionarios a 672 usuarios de Facebook de edades comprendidas entre los 15-75 años y comprobaron que la utilización diaria de Facebook, estaba relacionada con el aumento de depresión entre los estudiantes de los institutos de Polonia. Además, estos autores, realizaron otro estudio (37), a través de una encuesta a 381 usuarios de Facebook de edades comprendidas entre los 12-58 años. Y demostraron que el uso excesivo de esta red social producía en los usuarios un sentimiento de insatisfacción con su vida, al no poder alcanzar la vida que deseaban mostrar al resto de sus seguidores.

El uso desmedido de Facebook por parte de los adolescentes, también puede provocar la aparición de patologías relacionadas con la identidad y la imagen corporal, como es el caso de la Anorexia Nerviosa. Dicha enfermedad, según el estudio cualitativo realizado por Seva Ruiz y Casadó Marín (38), aparecería debido a que Facebook está fomentando en los adolescentes la realización de prácticas relacionadas con culto al cuerpo. Este hecho, incrementa la inseguridad de los adolescentes, causando que tengan problemas para establecer su propia identidad corporal y que no puedan aceptarse tal y como son.

En el estudio realizado por Brailovskaia y Margraf (39), en el cual realizaron una encuesta a 300 usuarios de Facebook de edades comprendidas entre los 17-58 años; demostraron que los adolescentes que presentaban una personalidad narcisista, tenían un mayor riesgo de padecer una adicción a las redes sociales. Esto es debido a que las personas narcisistas, en las redes sociales pueden iniciar rápidamente relaciones sociales

superficiales con otros usuarios, propiciando que alcancen la admiración de sus seguidores. A su vez, como indican estos autores, esta personalidad narcisista favorece el aumento del estrés y la ansiedad entre los usuarios a las nuevas tecnologías. Esto se debe a que no consiguen alcanzar la popularidad que están buscando.

Respecto al uso de Whatsapp, en el estudio realizado por Castilla Toribio, Cayetano Rodríguez y Páez Viciano (40) demostraron, a partir de la elaboración de encuestas a 110 alumnos de la universidad de San Sebastián con edades comprendidas entre los 17- 26 años, que el 80% de los encuestados utilizaban la red social Whatsapp. Además, indicaban que preferían hablar entre ellos a través de dicha red social, que en persona, modificando el tipo de relaciones que se establecen entre los adolescentes. En dicho estudio indican que pasar un elevado número horas conectado a Whatsapp, favorece el sedentarismo entre los adolescentes, provocando la aparición de enfermedades cardiovasculares como es el caso de la obesidad.

Según el estudio de Reiner I. et al (41), demostraron que la inseguridad tanto de los hombres como de las mujeres, es un factor de riesgo en el uso abusivo de Internet. Esto es debido, a que las personas con una baja autoestima tienen más dificultades en la socialización con los demás. Esta inseguridad desaparece cuando se comunican con otros usuarios a través de una pantalla. En dicho estudio, se pasó un cuestionario a 2410 adolescentes (1307 chicas y 1103 chicos) de edades comprendidas entre los 12-18 años de diferentes colegios de Alemania

Sin embargo, en el estudio realizado por Christian Montag et al (42), comprobaron que presentar una personalidad extrovertida incrementaba el número de horas que pasaban conectados los usuarios a Whatsapp comunicándose con las personas de su entorno. Para llegar a dicho resultado, analizaron el uso que le daban 2418 adolescentes a su teléfono móvil mediante la descarga de una aplicación llamada “Menthall”, la cual registraba la utilización de las aplicaciones de los dispositivos de los usuarios.

### **3.2 Diferencias de género en cuanto al uso:**

En el estudio de Reolid-Martínez RE. et al (43), analizaron 865 alumnos de dos institutos de Albacete con edades comprendidas entre 11-20 años para comprobar cuáles eran las redes sociales más utilizadas por los adolescentes en España y a qué edad comenzaban a utilizarla. En dicho estudio, se repartió un cuestionario diseñado con

preguntas tanto abiertas como cerradas y recogieron la información acerca de la edad, sexo, domicilio y el trabajo de los padres (para comprobar el estatus socioeconómico de los participantes y demostrar si existía alguna diferencia). En este estudio, se comprobó que a partir de los 12 años el uso de Internet comenzaba a aumentar de manera exponencial hasta los 15 años donde los participantes indicaban que se encontraban permanentemente conectados. Además, demostró que los participantes pertenecientes a sectores más desfavorecidos en el ámbito socioeconómico se encontraban menos conectados a Internet que aquellos pertenecientes a la clase media y alta.

También, en dicho estudio (43), se muestra que el uso que se da en las redes sociales depende de la edad de los usuarios: en la preadolescencia (entre los 10-13 años) los usuarios intentan ser aceptados por los demás e imitan a las personas que admiran copiando las mismas conductas. Por otra parte en la adolescencia propiamente dicha (14-17 años) los usuarios intentan atraer al sexo opuesto. Y por ello, existe una mayor posibilidad que chateen con desconocidos y lleven a cabo prácticas de riesgo como serían quedar con extraños y en ocasiones que se vean forzados a mantener relaciones sexuales, padecer ciberbullying, desarrollar conductas de anorexia y bulimia, etc. Y por último, la adolescencia tardía (entre los 17-21 años) donde los usuarios adquieren una identidad propia e intentan diferenciarse de los demás, mostrándose más interesados en las relaciones interpersonales y teniendo un uso más responsable de las redes sociales.

Stavropoulos V. et al (44), realizaron un estudio en el cual analizaron a 648 adolescentes entre los 16-18 años de un colegio de Grecia, utilizando dos cuestionarios para conocer la sintomatología de padecer conductas adictivas a Internet. Estos autores demostraron que los síntomas adictivos disminuían a partir de los 16 años, y más en las mujeres que en los hombres. Además, comprobaron que las actividades que se realizaban online son diferentes entre los hombres y las mujeres. Esto es debido, a que los hombres, se centran más en los videojuegos online y las webs dedicadas al ámbito sexual. Mientras que las mujeres se centran más en el ámbito social como eran las redes sociales.

A su vez los autores Beranuy Fargues, Chamarro Lusa, Graner Jordania y Carbonell Sánchez (45), llegaron a esta misma conclusión en su estudio, en el que aplicaron dos cuestionarios para evaluar el uso adictivo de Internet y del móvil. Dichos cuestionarios, se pasaron a una muestra de 1.879 estudiantes y demostraron que los hombres eran más adictos a Internet. Mientras que las mujeres eran más adictas a las



redes sociales como el Whatsapp, debido a que se podían comunicar a través de ellas y mostrar sus emociones más fácilmente.

Estos resultados, acerca de los diferentes usos de Internet dependiendo del género, se observan también en el estudio realizado por Iris Reiner<sup>1</sup> et al (41), que demostró que los hombres pasaban conectados a la red más horas que las mujeres. Estos autores, indican que el principal motivo es que los hombres muestran un mayor interés por la tecnología y los ordenadores, desde edades más tempranas que las mujeres. Lo que provoca que accedan a ellas desde edades más tempranas y que muestren una sintomatología de adicción a Internet precoz. Además, en dicho estudio (41) se demuestra, que los adolescentes varones, al presentar una mayor adicción a los videojuegos online y a las webs de ámbito sexual, tengan una mayor dificultad en mantener relaciones sociales en la vida real. Ya que piensan que las relaciones se pueden elegir y abandonar como en el mundo virtual, propiciando a que muestren una conducta más violenta y posesiva.

Ambos descubrimientos, se corroboran con los resultados obtenidos en el estudio de Fernández-Villa T. et al (46). Estos autores indican que la adicción a Internet que se produce en las mujeres está relacionada con el uso de las redes sociales o los chats. Mientras que en los varones la mayor prevalencia de esta adicción, aparece en aquellos que juegan o compran online. Este estudio, se realizó mediante la recogida de información de un cuestionario online con 373 ítems realizado por 2780 alumnos de primer curso matriculados en la universidad.

En relación con el uso que se da Whatsapp, en el estudio realizado por Christian Montag et al (42), demostraron que las mujeres se encontraban 40.08 minutos al día conectadas a Whatsapp, mientras que los hombres tan sólo estaban durante 26.94 minutos al día. Este hecho indica, que las mujeres tienden a utilizar redes sociales centradas en la comunicación y la socialización de los individuos, más que los hombres.

### **3.3 Prevención a la adicción a las redes sociales:**

En todos los estudios abordados, consideran la función de los padres, como la principal vía para prevenir, la adicción tanto a Internet como a las redes sociales, en los adolescentes.

Reiner I. et al (41), en su estudio indican que se deberían establecer cursos hacia los padres o utilizar programas de ordenador restrictivos, que limiten el tiempo que pueden estar los hijos conectados a la red, para reducir el número de adictos a Internet. Además, estos autores consideran que, para prevenir este tipo de adicciones, lo principal es fomentar las relaciones sociales sanas en la vida real de los adolescentes. Sustituyendo el tiempo que pasan los adolescentes conectados a Internet, por compartir vivencias con sus amigos y familiares, aumentando así su autoestima y favoreciendo la socialización con el mundo que les rodea.

La importancia de una buena la relación entre los padres y sus hijos, también figura en el estudio de Reolid-Martínez RE. et al. (43), quien considera que la supervisión de los padres es un factor protector en la aparición de conductas adictivas. Sin embargo, estos autores consideran que esta supervisión debe ser flexible, sin limitar la libertad de los hijos a la hora de conocer la infinidad de posibilidades que supone navegar por Internet y las redes sociales.

Según Stavropoulos V. et al (44), también se deberían realizar campañas de prevención hacia los propios adolescentes ya que van a ser ellos los que van estar verdaderamente afectados por este tipo de conductas y, más concretamente, en adolescentes menores de 16 años, por ser los usuarios más expuestos. También en este estudio, se muestra cómo la no supervisión del uso de las redes sociales por parte de los padres hacia sus hijos adolescentes, estaría relacionada con un aumento del fracaso escolar y la asociación con otras adicciones, como: tabaquismo, consumo de marihuana y alcohol. Y, por tanto, indican que es importante educar a los padres para que enseñen a sus hijos desde la infancia, en el uso responsable de las nuevas tecnologías. A su vez, Torres Quesada, Panzuela Villén y Jiménez Martínez (7), muestran que existe una asociación entre la no supervisión de los padres y la asociación con el consumo de drogas.

Además, como indican Echeburúa y Corral en su estudio (18), la utilización de las redes sociales, supone una responsabilidad tanto de los adolescentes como de los adultos. Por este motivo, los adolescentes deben enseñar a sus padres el manejo de las nuevas tecnologías, y, a su vez, los padres deben enseñar a sus hijos a utilizarlas de manera correcta. Para ello, estos autores, indican que los padres, deben limitar el tiempo que sus hijos pasan delante de estos aparatos (tanto del ordenador como del teléfono móvil con conexión a Internet) a 1,5-2 horas diarias, con la excepción de los fines de

semana. También, otras conductas preventivas serían potenciar otro tipo de aficiones como la literatura, el cine u otras actividades culturales; e incitar el deporte y las actividades en equipo entre los adolescentes. Estos autores (18), indican que sobretodo, se debe estimular la comunicación y el diálogo entre los adolescentes y los padres, con el fin de que los padres conozcan el tipo de redes y webs que consumen sus hijos y se puedan prevenir posibles conductas adictivas.

El estudio realizado por los autores Díaz-Aguado, Martín-Babarro y Falcón (47), demuestra, que los adolescentes que tienen una perspectiva desadaptativa hacia su futuro, muestran signos de adicción a Internet más elevados. Por ello, estos autores (47), indican que los profesores, suponen un pilar fundamental para prevenir este tipo de adicciones. Y que, en ellos, recae la función de fortalecer la confianza de los adolescentes para crear un futuro mejor. Dicho estudio (47), se realizó mediante la respuesta de un cuestionario online que realizaba un grupo de 1.288 adolescentes, de edades comprendidas entre los 12 y los 16 años, de 31 centros de Educación Secundaria de Madrid.

Según la revisión bibliográfica realizada por Vondrácková y Gabrhelík (48), las campañas de prevención de adicciones a Internet deben ir dirigidas tanto a los adolescentes, como a los padres como al profesorado. Esto se debe, a que los adolescentes, son el grupo de riesgo de padecer este tipo de adicciones. Por ello, se deben instaurar campañas en los colegios, para enseñar a los alumnos la correcta utilización de las nuevas tecnologías. Al querer instaurar este tipo de campañas, se debe formar a los profesores, para que conozcan los síntomas que este tipo de adicciones acarrearán y así, sean capaces de detectarlas de una manera precoz.

También hay que tener en cuenta, como figura en el estudio de Pantic I. (35), que para diagnosticar que una persona padece una adicción y que sea tratada como tal, debe cumplir los requisitos pautados por el CIE-10. Sin embargo, las adicciones a las redes sociales y las adicciones a Internet, no vienen reflejadas ni en el CIE ni en el DSM-V. Lo que dificulta su diagnóstico y enlentece el inicio de su tratamiento. Provocando un riesgo adicional, para padecer este tipo de conductas y el poder superarlas de manera exitosa.

#### 4. DISCUSIÓN

**Conocer la situación actual de la prevención a la adicción de las redes sociales en la población adolescente.** Como hemos ido viendo, se ha ido demostrando en todos los artículos analizados, que los autores recomiendan aplicar medidas para mejorar la prevención de las adicciones a Internet. Esto es debido, a que en las adicciones a Internet, a diferencia de las adicciones químicas o de la ludopatía, no se puede alcanzar una abstinencia total, lo que supone que el riesgo de recaída sea mayor, como indican los autores Echeburúa y Corral (18). Por tanto, el objetivo terapéutico debe centrarse en el reaprendizaje del control de la conducta y no en la abstinencia en sí.

Los estudios analizados, indican que las líneas de prevención deben ir dirigidas a formar a los padres. Ellos, deben ejercer un mayor control acerca de las redes sociales que utilizan sus hijos, pero siempre fomentando a una correcta relación y comunicación entre la familia (7, 41, 43, 44).

Según Stavropoulos V. et al (44), consideran que las campañas de prevención, aparte de ir dirigidas hacia los padres, también deberían ir dirigidas hacia los propios adolescentes. Esto es debido, a que ellos van a ser los afectados por este tipo de conductas. Además, concretamente, las campañas deberían ir dirigidas a adolescentes menores de 16 años, por ser los usuarios más expuestos.

El ámbito escolar, es el lugar donde los adolescentes comienzan a socializarse y adquirir una identidad propia. Por ello, también es un buen contexto, para realizar los programas de prevención. Estos programas, como indican los autores Vondráčková y Gabrhelík (48), deben ir dirigidos tanto hacia el profesorado como hacia los alumnos, para disminuir los problemas derivados del uso de las nuevas tecnologías. En ellos, se debería indicar a los adolescentes, las consecuencias que pueden suponer para su futuro, el presentar un mal uso de las redes sociales e Internet; y enseñarles el correcto funcionamiento de las mismas.

Además, como demuestra el estudio realizado por los autores Díaz-Aguado, Martín-Babarro y Falcón (47), los profesores, suponen un pilar fundamental para prevenir este tipo de adicciones. Esto es debido, a que en ellos recae la labor de fortalecer la confianza de los adolescentes, para que confíen en sí mismos y puedan crear un futuro mejor.

**Identificar el uso de las redes sociales en la población adolescente.** Tras el análisis de los resultados de los estudios encontrados, se observa que Internet supone

una parte esencial en la vida de los adolescentes. Especialmente, aquellas webs centradas en la comunicación. Siendo Whatsapp y Facebook, las redes sociales más utilizadas por los adolescentes, hoy en día, como indican los autores Castilla Toribio; Cayetano Rodríguez y Páez Viciano (40).

Se puede afirmar que el fácil acceso de los adolescentes hacia estas nuevas tecnologías, está derivando en un uso abusivo de estos recursos. Esto provoca, la aparición de adicciones tanto a Internet como a las redes sociales, y deriva en numerosos problemas de salud mental como serían: la depresión, alteración de la imagen corporal, insomnio, ansiedad o el llamado ciberbullying, que puede llevar al adolescente a cometer conductas suicidas (18).

El principal motivo por el cual los adolescentes se sienten atraídos por las redes sociales, viene descrito en el estudio realizado por González Sanmamed, Muñoz Carril e Dans Álvarez de Sotomayor (19). En dicho estudio, se demuestra que la versatilidad que les ofrece las redes sociales para compartir fotografías, información, y mantenerse comunicados entre ellos, es el principal atractivo que encuentran y lo que les mantiene enganchados.

**Describir las diferencias del uso de Internet.** A través de los artículos estudiados, se puede afirmar que se aprecia una diferenciación en la utilización de estas redes sociales, según va avanzando la edad. El uso de las redes sociales, llega a su punto crítico en la etapa entre los 14-17 años, donde el adolescente es más propenso a realizar conductas de riesgo para ser aceptados por el resto de la sociedad. Además, como se muestra en el estudio de Reolid-Martínez RE et al (43), la edad donde los adolescentes se encuentran más tiempo conectados a Internet es a los 15 años. A su vez, en este estudio, se demostró que los participantes pertenecientes a sectores más desfavorecidos en el ámbito socioeconómico, se encontraban menos tiempo conectados a Internet que aquellos pertenecientes a la clase media y alta. Esto es debido a que, la mayoría de los adolescentes se conectan a Internet y a las redes sociales a través del “Smartphone”, que tienen un precio más elevado que otro tipo de móviles.

También, como figura tanto en el estudio de Reiner I. et al (41) como en el de Stavropoulos V. et al (38), demostraron que hay una diferenciación de género respecto a la utilización de Internet. Se comprobó, que los hombres empezaban a utilizar las nuevas tecnologías e Internet a una edad más temprana que las mujeres. Sin embargo, el

uso que le daban los varones a Internet, está basado en los juegos de rol y las webs de contenido sexual, mientras que las mujeres muestran una mayor predisposición a utilizar las redes sociales, para mantenerse en contacto con otros usuarios y compartir sus experiencias. Estos mismos resultados, también figuran en el estudio de Fernández-Villa T. et al (46), quienes indican que la adicción a Internet que se produce en las mujeres está relacionada con el uso de las redes sociales, mientras que el de los varones estaría relacionado con los juegos online. Además, a pesar de que ambos se encuentran expuestos a padecer una adicción a Internet y a las redes sociales, en el estudio de Reiner I. et al (41) se demostró que al presentar una conducta adictiva a los videojuegos y al ámbito sexual, perjudicaría el tipo de relaciones sociales que establecerían en el futuro. Esto es debido a que los adolescentes adictos a los videojuegos, son propensos a presentar conductas más violentas y agresivas con los demás.

En cuanto a las redes sociales estudiadas, los estudios han demostrado que no existe una diferenciación de género en cuanto al uso de la red social de Facebook. Sin embargo, las mujeres son más adictas a la red social de Whatsapp, debido a que, a través de ella, pueden comunicarse y compartir sus emociones de una manera más directa (42, 45).

Además, como figura en el estudio de Brailovskaia y Margraf (39), se debe tener en cuenta, que presentar una personalidad narcisista es un factor de riesgo para padecer una adicción a Facebook. Sin embargo, en el estudio de Montag C. et al (42), demostraron que presentar una personalidad extrovertida, era un factor de riesgo para ser adicto a Whatsapp. En cambio, Reiner I. et al (41), proponen que la inseguridad, tanto de los hombres como de las mujeres, es un factor de riesgo en el uso abusivo de Internet y de las redes sociales.

**Riesgos que supone para los adolescentes padecer una adicción a las redes sociales.** Como muestran el estudio de Kuss y Griffiths (34) y el estudio de Pantic (43), el mayor problema de salud mental relacionado la adicción a las redes sociales y, más concretamente a Facebook, sería padecer una depresión. Esto se debe, a que, muchos adolescentes, intentan asemejar sus vidas a la del resto de sus seguidores para adquirir un mayor prestigio y que le visualice un mayor número de personas. Esto provoca un sentimiento continuo de inferioridad y de engaño, al intentar aparentar algo que no son. Además, al pasar una gran cantidad de horas conectada a la red, se pierden las relaciones sociales en la vida real: tanto familiares como de amistad. A su vez, este

hecho perjudica a la vez, la productividad en el ámbito laboral. Aumentando la ansiedad en los adolescentes, por no llevar “la vida perfecta” que ellos están intentando mostrar.

Estos mismos resultados, fueron descritos por Błachnio, Przepiórka, y Pantic en dos de sus estudios (36, 37). En los cuales demostraban que el uso excesivo de Facebook, estaba relacionada con el aumento de depresión entre los adolescentes y una visión insatisfactoria de su vida. Esto ocurre, cuando los adolescentes no pueden alcanzar la vida que desean mostrar al resto de sus seguidores. También, el uso desmedido de Facebook por parte de los adolescentes, puede provocar la aparición de Anorexia Nerviosa. Esto es debido, a que Facebook está fomentando en los adolescentes, la realización de prácticas relacionadas con culto al cuerpo, perjudicando a su autoestima y aumentando su inseguridad (38).

Sin embargo, en el estudio realizado por Castilla Toribio, Cayetano Rodríguez y Páez Viciano (40), indican que, pasar un elevado número horas conectado a la red social Whatsapp, favorece el sedentarismo entre los adolescentes. Provocando la aparición de enfermedades cardiovasculares, como es el caso de la obesidad.

También hay que tener en cuenta, como figura en el estudio de Pantic (35) que, para diagnosticar que una persona padece una adicción y que sea tratada como tal, debe cumplir los requisitos pautados por el CIE-10. Sin embargo, las adicciones a las redes sociales y las adicciones a Internet, no vienen reflejadas ni en el CIE ni en el DSM-V. Esto dificulta su diagnóstico, y enlentece el inicio de su tratamiento. Provocando un riesgo adicional para padecer este tipo de conductas, y poder superarlas de manera exitosa. Además, no existe una diferenciación clara entre la adicción a las redes sociales y la adicción a Internet. Debido a que ésta última, es más general y en ella, se englobarían todo tipo de adicciones relacionadas con la conexión online, como podrían ser: los adictos a los videojuegos de rol, adictos a las webs con contenido sexual, los adictos a las páginas webs de compras online, adictos a las webs de juego y apuestas, y los adictos a las redes sociales.

## **5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO:**

La principal limitación de este trabajo, es que, al tratarse de un campo bastante novedoso, es posible que haya mucha información al respecto que aún no esté reflejada en los artículos científicos de las bases de datos revisadas. Esto se puede comprobar, debido a que, de todos los artículos analizados, tan sólo dos estaban centrados en la red social de Whatsapp. Sin embargo, es la segunda red social más utilizada por los adolescentes hoy en día.

Otra limitación, ha sido que en algunos artículos no estaba definida la franja de edad que pretendíamos estudiar. Por tanto, sería una limitación a la hora de poder extrapolar los datos.



## 6. CONCLUSIONES

En vista de los resultados obtenidos, hay que destacar, que sólo dos de los artículos revisados se centraban en la red social de Whatsapp. Esto indica, que, no hay una conciencia del potencial que tienen las redes sociales por sí solas de influir en la salud de los adolescentes.

Se puede afirmar que, el fácil acceso de los adolescentes a las nuevas tecnologías, está provocando un uso abusivo de estos recursos. Favoreciendo la aparición de adicciones y problemas de salud.

Para prevenir este tipo de adicciones, es fundamental la función que ejercen los padres a la hora de establecer límites y educar a sus hijos acerca del correcto funcionamiento de las nuevas tecnologías. Para ello, se deberían crear campañas de promoción a la salud, enfocadas hacia los padres para explicarles los posibles síntomas que podrían detectar en sus hijos. Otra vía de prevención, sería, realizar campañas de prevención en los colegios, formando tanto a los profesores como a los alumnos, promocionando el buen uso de las redes sociales e Internet, y mostrando los síntomas al adquirir un mal hábito de éstas nuevas tecnologías.

Hoy en día, se están creando cada vez más campañas para prevenir este tipo de adicciones, enfocadas tanto a los padres, profesores como a los alumnos. En relación a este tipo de campañas, cabría destacar el Programa de Prevención de Riesgos derivados de uso inadecuado de las Nuevas Tecnologías Innov@mo. Este programa, está dirigido a alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria de Centros Educativos de la Comunidad de Madrid y a sus padres.

Aunque se le esté dando importancia a este tipo de adicciones, nos llama la atención que no se encuentren recogidas en el DSM-V. Además, no aparece una diferenciación clara entre la sintomatología de la adicción a las redes sociales y la adicción a Internet, lo dificulta el diagnóstico y el tratamiento de esta enfermedad.

Se prevé, que siga en aumento el número de afectados por este tipo de adicciones. Por lo que es de gran interés, que se siga investigando las consecuencias de los usos abusivos de las redes sociales e Internet. Para aplicar estrategias de prevención a los adolescentes desde edades tempranas, y así favorecer un uso racional y responsable de estas nuevas tecnologías.

## **7. IMPLICACIONES PARA LA PRÁCTICA**

En base a la evidencia científica disponible, no está determinado el grado en el que las enfermeras ayuden a mejorar la calidad de vida de estos pacientes, en relación con la prevención. Sí que es cierto, que en las revisiones del niño sano que se realizan en las consultas pediátricas de los centros de salud, se pregunta a las familias el tiempo que consumen sus hijos delante del ordenador y la televisión a partir de los 11 años. Sin embargo, se podría dar una información adicional a los padres y unas pautas de enseñanza, para poder prevenir este tipo de adicciones; incluso desde edades más tempranas. Por ello, la enfermería debería investigar para producir conocimientos sobre cuáles son las intervenciones más adecuadas para prevenir este tipo de adicciones.

En cambio, en relación al tratamiento de estas adicciones, las enfermeras no solamente deberían desarrollar los programas psicoeducativos para formar a los adolescentes acerca del correcto uso de las nuevas tecnologías; sino que también deben de tener una mayor implicación en el avance de esta enfermedad.

Por los motivos anteriores, creemos que sería necesario el desarrollo de programas para fomentar la Educación para la Salud y prevenir la adicción a las redes sociales e Internet en los adolescentes. Algunos de estos programas, podrían ser establecer campañas para educar tanto a profesores, padres y adolescentes en el buen uso de estos dispositivos.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- (1) Rueda-Lopez JJ. La tecnología en la sociedad del siglo XXI: albores de una nueva revolución industrial. *Aposta rev de ciencias sociales* [Internet]. 2007 [Consultado 14 Abr 2018] 32. Disponible en: <http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/jjrueda.pdf>
- (2) Semenov A. Las tecnologías de la información y la comunicación en la enseñanza: manual para docentes o cómo crear nuevos entornos de aprendizaje abierto por medio de las TIC. [Internet]. Australia: Universidad de Flinders, UNESCO, 2005. [Consultado 14 Abr 2018] Disponible en: <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001390/139028s.pdf>
- (3) Cuyún Echeverría MI. Adicción a redes sociales en jóvenes (estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango). Universidad Rafael Landívar Facultad de Humanidades Campus de Quetzaltenango, [Internet] 2013. [Consultado 14 Feb 2018] Disponible en: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>
- (4). Trigo Aranda V. Historia y evolución de Internet. Autores científico-técnicos y académicos (ACTA) [Internet] 2004 [Consultado 14 Abr 2018]. Disponible en: [http://www.acta.es/medios/articulos/comunicacion\\_e\\_informacion/033021.pdf](http://www.acta.es/medios/articulos/comunicacion_e_informacion/033021.pdf)
- (5) Instituto Nacional de Estadística. Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares (TIC-H) [Internet] España: 2017. [Consultado el 14 Abr 2018] Disponible en: [http://www.ine.es/prensa/tich\\_2017.pdf](http://www.ine.es/prensa/tich_2017.pdf)
- (6) Sistema estadístico europeo. INE (Instituto Nacional de Estadística) [Internet] 2018 [Consultado 14 Abr 2018]. Disponible en: <http://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/e245/p08/10/&file=02002.px>
- (7) Torres Quesada M; Panzuela Villén F; Jiménez Martínez MJ. Uso y abuso de las nuevas tecnologías por los adolescentes. *Rev Paraninfo Digital*, 2014 [Consultado el 14 de Enero del 2018] 20. Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n20/115.php>
- (8) Real Academia Española de la Lengua [sede Web]. Madrid: ASALE. La Caixa Obra Social. [Internet]. Definición: red [Consultado 14 Abr 2018]. Disponible en: <http://dle.rae.es/?id=VXs6SD8>

- (9) Boletín Gobierno Corporativo. Los orígenes de las redes sociales y los medios de comunicación [Internet] Deloitte; Invierno 2014. [Consultado 14 Abr 2018]. Disponible en: [https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/mx/Documents/risk/Gobierno-Corporativo/GC\\_Boletin\\_invierno2014\\_tema2.pdf](https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/mx/Documents/risk/Gobierno-Corporativo/GC_Boletin_invierno2014_tema2.pdf)
- (10) Ros-Martín M. Evolución de los servicios de redes sociales en internet. El profesional de la información [Internet] 2009 [Consultado 14 Abr 2018] 18 (5): 552-557. Disponible en: <http://www.elprofesionaldelainformacion.com/contenidos/2009/septiembre/09.pdf>
- (11) Elogia. Estudio anual redes sociales 2017 [Internet] España: IAB Estudio de RRSS; 2017 [Consultado 14 Abr 2018]. Disponible en: [https://iabspain.es/wpcontent/uploads/iab\\_estudioredessociales\\_2017\\_vreducida.pdf](https://iabspain.es/wpcontent/uploads/iab_estudioredessociales_2017_vreducida.pdf)
- (12) Gómez NMD, García CIG, García MJR. Tratado de enfermería de la infancia y la adolescencia. McGraw-Hill Interamericana. España: 2006.
- (13) Salmerón Ruiz MA, Casas Rivero J. Problemas de salud en la adolescencia. Pediatría Integral [Internet] 2013 [Consultado 14 Abr 2018]; 17 (2). Disponible en: <http://www.pediatriaintegral.es/numeros-anteriores/publicacion-2013-03/problemas-de-salud-en-la-adolescencia/>
- (14) Moreno Mínguez A, Rodríguez San Julián E. Informe Juventud en España [Internet] Injuve: Madrid; 2012 [Consultado 14 Abr 2018]. Disponible en: [http://www.injuve.es/sites/default/files/2013/26/publicaciones/IJE2012\\_0.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/2013/26/publicaciones/IJE2012_0.pdf)
- (15) Gámez-Guadix, M; Muñoz-Rivas, M; Fernández-González, L. Usos y abusos del teléfono móvil: características e intervención educativa. Proyecto hombre [Internet] 2011[Consultado el 14 Abr 2018] 75:52-54. Disponible en: <http://proyectohombre.es/wp-content/uploads/2011/11/revista-ph-75.pdf>
- (16) Fundación Mapfre. Tecnoadicción: más de 70.000 adolescentes son tecnoadictos. Especial Salud y Prevención [Internet] 2014 [Consultado el 14 Abr 2018] Seguridad y Medio ambiente, 1: 66-69. Disponible en: [http://www.mapfre.com/fundacion/html/revistas/seguridad/nEspecial2014/docs/cap\\_5\\_1.pdf](http://www.mapfre.com/fundacion/html/revistas/seguridad/nEspecial2014/docs/cap_5_1.pdf)

- (17) Universidad Rafael Landívar: Universidad Saludable. Adicciones [Internet]. 2013. [Consultado 14 Abr 2018] Disponible en: [http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones\\_completo.pdf](http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones_completo.pdf)
- (18) Echeburúa E, De Corral P. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones [Internet] 2010 [Consultado 14 Abr 2018] 22(2):91-96. Disponible en: <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/186>
- (19) González Sanmamed M; Muñoz Carril PC; Dans Álvarez de Sotomayor I. Factors which motivate the use of social networks by students. Psicothema [Internet] 2017 [Consultado 2 May 2018]. 29 (2): 204-210. Disponible en: <http://www.psicothema.com/pdf/4384.pdf>
- (20) Pérez del Río F. Estudios sobre adicciones perfiles de drogodependientes y eficacia del tratamiento en proyecto hombre Burgos [Internet]. Burgos: Publicaciones de la Excma. diputación provincial de Burgos, 2011 [Consultado 14 Abr 2018]. Disponible en: <http://proyctohombre.es/wp-content/uploads/2012/02/2011-Estudios-sobre-adicciones.pdf>
- (21) Cía AH. Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. Rev Neuropsiquiatr [Internet] 2013 [Consultado 14 Abr 2018] 76 (4): 2010-2017. Disponible en: <file:///C:/Users/leticia/Downloads/1169-2252-1-PB.pdf>
- (22) Asociación Americana de Psiquiatría, Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. [Internet] Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013. [Consultado 14 Abr 2018] Disponible en: <http://www.psicoaragon.es/wp-content/uploads/2017/06/DSM-5.pdf>
- (23) Ruiz-Olivares R, Lucena V, Pino MJ, Herruzo J. Analysis of behavior related to use of the Internet, mobile telephones, compulsive shopping and gambling among university students. Adicciones [Internet] 2010 [Consultado el 14 de Enero del 2018] 22 (4). Disponible en: <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/171/171>
- (24) Labrador Encinas FJ; Villadangos González SM. Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. Psicothema [Internet] 2010

[Consultado el 14 de Enero del 2018] 22(2):180- 188. Disponible en: <http://www.psicothema.com/pdf/3713.pdf>

(25) Pascual Martínez, A; et al. Programa psicoeducativo para los adolescentes adictos a las nuevas tecnologías. Rev Presencia [Internet] 2017 [Consultado 6 May 2018] 13. Disponible en: <http://www.index-f.com/p2e/v13/e11365.php>

(26) García García I; Merino Merino B; Silva Barrera J. Promoción de la salud: Glosario. [Internet] Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Ministerio de Sanidad y Consumo, 1998. [Consultado 14 Abr 2018] Disponible en: <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>

(27) Fernández Sánchez, N. Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. Salud Mental [Internet] 2013 [Consultado 14 Abr 2018] 36:521-527. Disponible en: <http://www.inprf-cd.gob.mx/pdf/sm3606/sm3606521.pdf>

(28) Muñoz-Rivas MJ.; Graña López JL. Factores familiares de riesgo y de protección para el consumo de drogas en adolescentes. Psicothema [Internet] 2001 [Consultado 14 Abr 2018] 13 (1): 87-94. Disponible en: <http://www.psicothema.com/pdf/418.pdf>

(29) Inforjoven. Abuso de las nuevas tecnologías y ciberacoso. [Internet] Comunidad de Madrid. [Consultado 16 Abr 2018]. Disponible en: [http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1354319740426&language=es&pagename=PortalJoven%2FPage%2FJUVE\\_contenidoFinal](http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1354319740426&language=es&pagename=PortalJoven%2FPage%2FJUVE_contenidoFinal)

(30) Requesens, A. Prevención desde la escuela y la familia. Hacia un uso sano de la tecnología. Proyecto Hombre [Internet] 2011 [Consultado 16 Abr 2018] 75:55-59. Disponible en: <http://proyectohombre.es/wp-content/uploads/2011/11/revista-ph-75.pdf>

(31) Concejalía de Salud y Consumo. Innov@mos. XIX Programa de apoyo municipal a centros educativos curso 2017/2018 [Internet] 2017 [Consultado 16 Abr 2018]. Disponible en: [http://www.rivasciudad.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/3\\_15361\\_1.pdf](http://www.rivasciudad.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/3_15361_1.pdf)

(32) Red.es. Chaval.es. Ministerio de Energía, Turismo y Agenda Digital. [Internet] Gobierno de España. [Consultado 16 Abr 2018]. Disponible en: <http://www.red.es/redes/es/que-hacemos/chavales>

- (33) Aguilera López L. et al. Protocolo de Salud Infantil. Atención al Niño Sano. [Internet] Comunidad de Madrid: Salud Madrid. Atención Primaria-Área 8; 2005 [Consultado 24 Abr 2018]. Disponible en: [www.enfermeriaaps.com/portal/?wpfb\\_dl=2173](http://www.enfermeriaaps.com/portal/?wpfb_dl=2173)
- (34) Kuss DJ; Griffiths MD. Excessive online social networking: Can adolescents become addicted to Facebook? Education and Health [Internet] 2011 [Consultado 14 Abr 2018] 29 (4) Disponible en: <http://sheu.org.uk/sheux/EH/eh294mg.pdf>
- (35) Pantic I. Online Social Networking and Mental Health. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking. [Internet] 2014 [Consultado 14 Abr 2018]. 17(10):652-657. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4183915/>
- (36) Błachnio A; Przepiórka A; Pantic I. Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. European Psychiatry. [Internet] 2015 [Consultado 2 May 2018] 30: 681–684. Disponible en: [https://ac.els-cdn.com/S0924933815000887/1-s2.0-S0924933815000887-main.pdf?\\_tid=735e0888-0d8b-4864-a6ba61002b151c25&acdnat=1525368836\\_595818356ddedfa1eba63464f6b195ed](https://ac.els-cdn.com/S0924933815000887/1-s2.0-S0924933815000887-main.pdf?_tid=735e0888-0d8b-4864-a6ba61002b151c25&acdnat=1525368836_595818356ddedfa1eba63464f6b195ed)
- (37) Błachnio A; Przepiórka A; Pantic. Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. European Psychiatry. [Internet] 2016 [Consultado 2 May 2018] 55: 701-705. Disponible en: <https://www.kul.pl/files/55/esteemandsatisf.pdf>
- (38) Seva Ruiz M; Casadó Marín LC. La construcción de la identidad e imagen corporal en la adolescencia a través de los medios de comunicación social: estrategias para el desarrollo de un modelo de prevención. Enfermería integral [Internet] 2015 [Consultado 2 May 2018] 108:68-73. Disponible en: <http://www.enfervalencia.org/ei/108/ENF-INTEG-108.pdf>
- (39) Brailovskaia J; Margraf J. Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students- A longitudinal approach. PLoS ONE [Internet] 2017 [Consultado 2 May 2018] 55: 701-705. Disponible en: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0189719>

- (40) Castilla Toribio MY; Cayetano Rodríguez N; Páez Viciano A. Adicción sin sustancias: los jóvenes y el móvil. Rev. Paraninfo digital. [Internet] 2014 [Consultado 2 May 2018] 8(20). Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n20/pdf/301.pdf>
- (41) Reiner I. et al. Peer attachment, specific patterns of internet use and problematic internet use in male and female adolescents. Eur Child Adolesc Psychiatry [Internet] 2017 [Consultado 14 Abr 2018] 26:1257. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s00787-017-0984-0>
- (42) Montag, C; et al. Smartphone usage in the 21st century: who is active on WhatsApp? BMC Research Notes, [Internet] 2015[Consultado 2 May 2018] 8: 331. Disponible en: <http://doi.org/10.1186/s13104-015-1280-z>
- (43) Reolid-Martínez RE; et al. Frequency and characteristics of Internet use by Spanish teenagers. A cross-sectional study. Arch Argent Pediatr [Internet] 2016 [Consultado 14 Abr 2018]. 114(1):6-13. Disponible en: <http://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2016/v114n1a03e.pdf>
- (44) Stavropoulos V. et al Flow on the Internet: A longitudinal study of internet addiction symptoms in adolescence. Behavior and Information Technology [Internet] 2018 [Consultado 14 Abr 2018] 37 (2):159-172. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0144929X.2018.1424937>
- (45) Beranuy Fargues M; Chamarro Lusa A; Graner Jordania C; Carbonell Sánchez X. Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. Psicothema [Internet] 2009 [Consultado 2 May 2018]. 21(3): 480-485. Disponible en: <http://www.psicothema.com/pdf/3658.pdf>
- (46) Fernández-Villa T; et al. Uso problemático de internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencias de género. Adicciones. [Internet] 2015. [Consultado 2 May 2018] 27(4): 265-275. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.751>
- (47)Díaz-Aguado MJ; Martín-Babarro J; Falcón L. Problematic Internet use, maladaptive future time perspective and school context. Psicothema [Internet] 2018 [Consultado 2 May 2018]. 30(2): 195-200.Disponible en: <http://www.psicothema.com/pdf/4470.pdf>



(48) Vondráčková, P; Gabrhelík, R. Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, [Internet] 2016. [Consultado 2 May 2018] 5(4): 568–579. Disponible en: <http://doi.org/10.1556/2006.5.2016.085>

Anexo 1:

**Tabla 2: Búsqueda en las bases de datos seleccionadas**

<b>Búsquedas en las bases de datos seleccionadas</b>				
<b>Bases de datos</b>	<b>Búsqueda</b>			<b>Artículos Seleccionados</b>
<b>Pubmed</b>	Prevention internet addiction AND Adolescents	Total→ 65 Eliminados por Título→ 48 Eliminados por Resumen→ 12	Seleccionados en la primera búsqueda→5	Seleccionados: 16
	Adolescents AND Addiction AND Social Networks AND Prevention	Total→ 142 Eliminados por Título→ 122 Eliminados por Resumen→ 14	Seleccionados en la segunda búsqueda→6	
	Internet AND Social Network Addiction AND Prevention Strategies	Total→ 7 Eliminados por Título→ 3 Eliminados por Resumen→2	Seleccionados en la tercera búsqueda→2	
	Adolescents AND Facebook AND Addiction	Total→ 17 Eliminados por Título→ 10 Eliminados por Resumen→ 6	Seleccionados en la cuarta búsqueda→1	
	Adolescents AND Whatsapp AND Addiction	Total→ 0 Eliminados por Título→ 0 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la quinta búsqueda→0	
	Adolescents AND Whatsapp	Total→ 8 Eliminados por Título→ 4 Eliminados por Resumen→ 2	Seleccionados en la sexta búsqueda→2	

<b>Cuiden</b>	Prevención a las adicciones AND Internet	Total→ 4 Eliminados por Título→ 2 Eliminados por Resumen→ 1	Seleccionados en la primera búsqueda→1	Seleccionados: 4
	Adolescentes AND Adicciones AND Redes Sociales	Total→ 3 Eliminados por Título→ 1 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la segunda búsqueda→2	
	Internet AND Adicción a las redes sociales AND Prevención	Total→ 0 Eliminados por Título→ 0 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la tercera búsqueda→0	
	Adolescentes AND Facebook	Total→ 2 Eliminados por Título→ 0 Eliminados por Resumen→ 1	Seleccionados en la cuarta búsqueda→1	
	Adolescentes and Whatsapp	Total→ 0 Eliminados por Título→ 0 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la quinta búsqueda→0	
<b>Cinahl</b>	Prevention AND Internet Addiction AND Adolescents	Total→ 17 Eliminados por Título→ 11 Eliminados por Resumen→ 4	Seleccionados en la primera búsqueda→2	
	Adolescents AND Addiction AND Social Networks	Total→ 6 Eliminados por Título→ 5 Eliminados por Resumen→ 1	Seleccionados en la segunda búsqueda→0	
	Adolescents AND Social Networks AND Prevention	Total→ 72 Eliminados por Título→ 68 Eliminados por Resumen→ 3	Seleccionados en la tercera búsqueda→1	

	Adolescents AND Facebook AND Addiction	Total→ 2 Eliminados por Título→ 0 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la cuarta búsqueda→2	Seleccionados: 5
	Adolescents AND Whatsapp AND Addiction	Total→ 0 Eliminados por Título→ 0 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la quinta búsqueda→0	
	Adolescents AND Whatsapp	Total→ 1 Eliminados por Título→ 1 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la sexta búsqueda→0	
<b>Cochrane Library</b>	Prevention Internet addiction AND Adolescents	Total→ 1 Eliminados por Título→ 1 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la primera búsqueda→0	Seleccionados: 1
	Adolescents AND Addiction AND Social Networks	Total→ 1 Eliminados por Título→ 1 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la segunda búsqueda→0	
	Social Network Addiction AND Prevention Strategies	Total→ 1 Eliminados por Título→ 1 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la tercera búsqueda→0	
	Adolescents AND Facebook AND Addiction	Total→ 1 Eliminados por Título→ 1 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la cuarta búsqueda→0	
	Adolescents AND Whatsapp AND Addiction	Total→ 0 Eliminados por Título→ 0 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la quinta búsqueda→0	

	Adolescents AND Whatsapp	Total→ 3 Eliminados por Título→ 2 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la sexta búsqueda→1	
<b>Psicothema</b>	Internet Addiction	Total→ 3 Eliminados por Título→ 1 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la primera búsqueda→2	Seleccionados: 4
	Adolescents AND Social Networks	Total→ 2 Eliminados por Título→ 1 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la primera búsqueda→1	
	Social Networks	Total→ 17 Eliminados por Título→ 15 Eliminados por Resumen→ 1	Seleccionados en la primera búsqueda→1	
	Facebook	Total→ 0 Eliminados por Título→ 0 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la primera búsqueda→0	
	Whatsapp	Total→ 0 Eliminados por Título→ 0 Eliminados por Resumen→ 0	Seleccionados en la primera búsqueda→0	

**Fuente: Elaboración propia**

Anexo 2:

**Tabla 5: contenido resumido de los artículos incorporados en la presente revisión narrativa.**

<b>Autores</b>	<b>Título</b>	<b>Año</b>	<b>Tipo de Artículo</b>	<b>Población y ámbito.</b>	<b>Contenido</b>
Marta Torres Quesada, Fuensanta Panzuela Villén, M <sup>a</sup> José Jiménez Martínez	Uso y abuso de las nuevas tecnologías por los adolescentes (7)	2014	Revisión bibliográfica.	Población adolescente (sin una acotación clara de la franja de edad que abarca)	Se trata de una revisión bibliográfica, realizada en la población adolescente, para comprobar la prevalencia del uso de estas redes y los riesgos para la salud.
Enrique Echeburúa, Paz de Corral	Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto (18)	2010	Estudio descriptivo	No se delimitó la búsqueda según población ni ámbito	En este artículo, se aborda el problema que puede acarrear el uso inadecuado de internet. Explicando cuáles son los factores de riesgo y los síntomas que aparecen en la adicción a Internet.
Mercedes González Sanmamed, Pablo César Muñoz Carril, Isabel Dans Álvarez de Sotomayor	Factors which motivate the use of social networks by students (19)	2017	Estudio descriptivo longitudinal	Se seleccionó 1.144 estudiantes de 29 centros educativos públicos, privados y concertados de Galicia de edades comprendidas entre 15-18 años.	Se trata de un estudio, en el cual se realizó una encuesta a 1144 estudiantes para parte del alumnado de 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria con edades entre los 15 y 18 años, para conocer las motivaciones que tienen los adolescentes para usar las redes sociales.
Daria J. Kuss, Mark D. Griffiths	Excessive online social networking: Can adolescents become addicted to Facebook? (34)	2011	Revisión bibliográfica narrativa	No se delimitó la búsqueda según población ni ámbito	Se trata de un artículo, que reagrupa los estudios realizados acerca de las adicciones a las redes sociales para conocer los síntomas y los factores de riesgo que existen al padecer dicha patología.

Igor Pantic.	Online Social Networking and Mental Health (35)	2014	Revisión bibliográfica narrativa	No se delimitó la búsqueda según población ni ámbito	Este artículo, desea conocer la relación que existe entre los problemas de salud mental como la depresión; asociadas al uso desmedido de las redes sociales. Para ello, revisa los artículos publicados en los 10 últimos años, acerca de las enfermedades de salud mental causadas por el Facebook.
A. Błachnio. A. Przepiórka. I. Pantic	Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study (36)	2015	Estudio descriptivo transversal	Se seleccionó a 672 usuarios de Facebook de edades comprendidas entre los 15-75 años en Polonia.	Se trata de un estudio, en el cual se utilizó un cuestionario para comprobar si los usuarios de Facebook eran más propensos a padecer síntomas depresivos.
A. Błachnio. A. Przepiórka. I. Pantic	Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. (37)	2016	Estudio descriptivo transversal	Se seleccionó a 381 usuarios de Facebook de edades comprendidas entre los 12-55 años (con una edad media de 20,73 años) en Polonia.	Se trata de un estudio, en el cual se realizó un cuestionario a 381 usuarios de Facebook, para comprobar si un exceso de la utilización de esta red social implicaba tener una mayor insatisfacción en su vida personal
Míriam Seva Ruiz Lina Cristina Casadó Marín	La construcción de la identidad e imagen corporal en la adolescencia a través de los medios de comunicación social: estrategias para el desarrollo de un modelo de prevención. (38)	2015	Estudio cualitativo	Población adolescente (sin una acotación clara de la franja de edad que abarca)	Se trata de un estudio cualitativo, centrado en recoger la visión que ofrecen algunos de los medios de comunicación sociales más utilizados por los adolescentes como es el caso de Facebook en relación al cuerpo femenino y la identidad corporal.

Julia Brailovskaia, Jürgen Margraf	Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students-A longitudinal approach (39)	2017	Estudio descriptivo Longitudinal	Se seleccionó a 300 usuarios de Facebook de la universidad de Ruhr en Alemania	Se trata de un estudio en el cual se realizó un cuestionario a 300 usuarios de Facebook para demostrar que la adicción a esta red social estaba relacionada con diversas patologías de la salud mental como la depresión y la ansiedad.
Miren Yosune Castilla Toribio, Naiara Cayetano Rodríguez, Amaya Páez Viciano	Adicción sin sustancias: los jóvenes y el móvil (40)	2014	Estudio descriptivo transversal	Se seleccionó 110 adolescentes de entre 17 a 26 años de edad de San Sebastián.	Se trata de un estudio, en el que se utilizó un cuestionario, para examinar los hábitos y el uso del móvil en los adolescentes.
Iris Reiner, Ana N, Tibubos, Jochen Hardt, Kai Müller, Klaus Wölfling, Manfred E, Beutel.	Peer attachment, specific patterns of internet use and problematic internet use in male and female adolescents (41)	2017	Estudio descriptivo	Se seleccionó 2410 adolescentes de edades comprendidas entre los 12-18 años de diferentes colegios de Alemania	Se trata de un estudio, en el cual se quería determinar cómo el género afectaba a la adicción a internet. Centrándose en las categorías más utilizadas como son: los videojuegos y el sexo, el ámbito social y la utilización de internet para el ámbito laboral.
Christian Montag, Konrad Błaskiewicz, Rayna Sariyska, Bernd Lachmann, Ionut, Boris Trendafilov, Mark Eibes, Alexander Markowetz	Smartphone usage in the 21st century: Who is active on WhatsApp? (42)	2015	Estudio descriptivo longitudinal	Se seleccionó a 2418 participantes de la universidad de Bonn en Alemania.	En dicho estudio, se pretende comprobar el uso que se le da la red social Whatsapp por parte de los adolescentes.
Ricardo E. Reolid-Martínez, María Flores-Copete, Mónica López-García, Pilar Alcantud-	Frequency and characteristics of Internet use by Spanish teenagers. A cross-	2016	Estudio descriptivo transversal	Se seleccionó 865 alumnos de dos institutos de Albacete con edades comprendidas entre los	Se trata de un estudio, en el cual se realizó una encuesta a adolescentes entre los 11-20 años de dos institutos de la población de Albacete. Para conocer



Lozano, M. Candelaria Ayuso-Raya, Francisco Escobar-Rabadán.	sectional study (43)			11-20 años.	cuáles eran las redes sociales más utilizadas por los participantes, y el tiempo que invertían en cada una de ellas.
Vasileios Stavropoulos, Mark D. Griffiths, Tyrone L. Burleigh, Daria J. Kuss, Young Yim Doh, Rapson Gomez	Flow on the Internet: A Longitudinal Study of Internet Addiction Symptoms During Adolescence (44)	2018	Estudio descriptivo longitudinal	Se seleccionó 648 adolescentes entre las edades de 16-18 años en los colegios públicos de Grecia	En este estudio, se investiga cuál es la edad, el género donde más afecta la adicción a Internet en los adolescentes. Se analizó a 648 adolescentes, con edades comprendidas entre los 16-18 años, utilizando dos test para conocer la edad estimada en las que los adolescentes comenzaban a utilizar las redes sociales, y conocer los síntomas que provoca esta adicción.
Marta Beranuy Fargues, Andrés Chamarro Lusa, Carla Graner Jordania Xavier Carbonell Sánchez	Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil (45)	2009	Estudio descriptivo longitudinal	Se seleccionó 1.879 estudiantes de centros educativos catalanes con una edad media de 15,52 años.	Se trata de un estudio, en el cual se aplicó un cuestionario a estudiantes con una edad media de 15,52 años de centros educativos catalanes (322 estudiantes universitarios y 1.557 eran estudiantes de Educación Secundaria) para comprobar si la escala de detección de adicción a Internet es correcta.

Tania Fernández-Villa. Juan Alguacil Ojeda. Ana Almaraz Gómez, José María Cancela Carral, Miguel Delgado-Rodríguez, Miguel García-Martín, Eladio Jiménez- Mejías, Javier Llorca, Antonio José Molina, Rocío Ortiz Moncada. Luiz Félix Valero- Juan, Vicente Martín.	Uso problemático de internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencias de género (46)	2015	Estudio descriptivo transversal	La población diana fueron todos los universitarios de primer año de Grado, de cualquier titulación con una edad media de 20,8 años.	El objetivo de este estudio, es realizar un análisis descriptivo del uso problemático de Internet en estudiantes universitarios. Evaluando la posible asociación con problemas de salud y conductas adictivas, así como las diferencias de género según la utilización.
María José Díaz-Aguado, Javier Martín-Babarro Laia Falcón	Problematic Internet use, maladaptive future time perspective and school context (47)	2018	Estudio descriptivo longitudinal	Se seleccionó 1.288 adolescentes, de 12 a 16 años, de 31 centros de Educación Secundaria de Madrid	Se trata de un estudio, en el cual se realizó un cuestionario online a 1288 estudiantes, para comprobar si el uso problemático de Internet en los adolescentes estaba relacionado con una visión negativa de su futuro.
Petra Vondrácková Roman Gabrhelík	Prevention of Internet addiction: A systematic review (48)	2016	Revisión bibliográfica	No se delimitó la búsqueda según población ni ámbito	Se trata de una revisión bibliográfica, acerca de la prevención a la adicción a Internet, y pretende identificar los temas más relevantes acerca del área de estudio.

**Fuente:** elaboración propia basada en los artículos incorporados (7, 18,19, 34-48)

