



Universidad del Azuay

Facultad de Filosofía, Letras

Y Ciencias de la Educación

Escuela de Psicología Clínica

**EFFECTOS PSICOLÓGICOS CAUSADOS POR
EL USO DE REDES SOCIALES EN
PERSONAS DE 15 A 45 AÑOS**

Trabajo de graduación previo a la obtención del
título de Psicólogo Clínico

Autores

David Cárdenas Astudillo.; Emilia Coello Moscoso.

Directora:

Mgst. Alexandra Bueno.

Cuenca – Ecuador

2022

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a todas las personas que me apoyaron en estos años de carrera universitaria, especialmente a mi padre Fernando, a mi madre Patricia y a mi hermano Fernando Esteban.

David.

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente a mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy. Ha sido el orgullo y el privilegio de ser su hija, son los mejores padres.

A mi hermano por estar siempre presente, acompañándome y por el apoyo moral, que me brindó a lo largo de esta etapa de mi vida.

A todas las personas que me han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que me abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

Emilia.

AGRADECIMIENTOS:

Quiero agradecer principalmente a mi padre, madre y hermano quienes me han apoyado incondicionalmente desde el primer día hasta el último.

También me gustaría agradecer a mis amigos y amigas quienes con sus palabras de apoyo lograron motivarme y siempre creyeron en mí.

A todos mis maestros tanto dentro como fuera de la Universidad y sobre todo agradezco a la vida, a todas las experiencias por las cuales he pasado, ya que, sin ellas no sería la persona que soy hoy.

. A mi compañera de tesis Emilia Coello quien durante estos años fue una excelente amiga.

Por último, quiero agradecer a nuestra directora de tesis Mg. Alexandra Bueno quien siempre estuvo presta para guiarnos en este proceso.

David.

Gracias a mis padres: Alexandra y Fabián; por ser los principales promotores de mis sueños, por confiar y creer en mis expectativas, por los consejos, valores y principios que me han inculcado.

Agradezco a nuestros docentes de la Escuela de Psicología Clínica, de la Universidad del Azuay, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión, de manera especial, a nuestra tutora de tesis Mg. Alexandra Bueno quien ha guiado con su paciencia, y su rectitud como docente, y a los autores citados por su valioso aporte para nuestra investigación. Agradezco también a mi compañero de tesis por el apoyo, trabajo y sacrificio a lo largo de la realización de este trabajo.

Emilia.

RESUMEN:

La presente revisión bibliográfica tuvo como objetivo identificar los efectos psicológicos positivos y negativos del uso de redes sociales en personas de 15 a 45 años de edad. La revisión se llevó a cabo a través del método PRISMA en cinco bases de datos cumpliendo con los criterios de inclusión y exclusión, obteniendo un total 52 artículos. En cuanto a los resultados encontrados se pudo determinar que los principales efectos psicológicos negativos producidos por el uso de redes sociales fueron: depresión, ansiedad, Fear Of Missing Out, adicción a redes sociales, problemas de autoestima e identidad, consecuencias psicológicas a causa del ciberacoso, entre otros. De la misma manera se determinaron los principales efectos psicológicos positivos, los cuales fueron: la estimulación cerebral por el uso de redes sociales, la tele terapia, ventajas de la socialización y comunicación mediante las redes sociales, ventajas de las redes sociales en la formación de la identidad y beneficios en personas con discapacidad.

Palabras clave: redes sociales, efectos psicológicos, adicción.



David Cárdenas Astudillo

Autor



Mg. Alexandra Bueno

Directora



Emilia Coello Moscoso

Autor

ABSTRACT:

The objective of this bibliographic review was to identify the positive and negative psychological effects of the use of social networks in people between 15 and 45 years of age. The review was carried out using the PRISMA method in five databases, meeting the inclusion and exclusion criteria, obtaining a total of 52 articles. Regarding the results found, it was possible to determine that the main negative psychological effects produced by the use of social networks are: depression, anxiety, addiction to social networks, self-esteem and identity problems, psychological consequences due to cyberbullying, among others. In the same way, the main positive psychological effects were determined, the results being the following: brain stimulation by the use of social networks, tele-therapy, advantages of socialization and communication, advantages of social networks in the formation of identity, and benefits for people with disabilities.

Keywords: social networks, psychological effects, addiction.

Translated by

A handwritten signature in blue ink, reading "Magali Arango". The signature is stylized with a large, sweeping initial 'M' and a long horizontal stroke at the end.

Martha Clementina Calle Barrera

A handwritten signature in blue ink, reading "David Cárdenas O". The signature is written in a cursive style with a large initial 'D'.

David Cárdenas Astudillo

ÍNDICE

CAPÍTULO 1	1
1. MARCO TEÓRICO.	1
1.1 Historia de las redes sociales digitales.....	1
1.2 Efectos positivos del internet en las personas:.....	4
1.2.1 Efectos psicológicos positivos:	4
1.2.2 Efectos psicosociales positivos:	5
1.2.3 Efectos positivos en cuanto a la inclusión de personas con discapacidades: ...	6
1.3 Efectos negativos del internet en las personas:.....	6
1.3.1 Efectos psicológicos negativos de las redes sociales.....	7
1.3.2 Efectos psicosociales negativos.....	9
Capítulo 2	12
2. Metodología.....	12
2.1 Objetivo general.....	12
2.2 Método.	12
2.3 Preguntas de investigación.....	12
2.4 Proceso de búsqueda:	12
2.5 Criterios de inclusión:	13
2.6 Criterios de exclusión:	13
2. 7 Diagrama de flujo PRISMA.	14
2.8 Resultados obtenidos en las bases de datos.	15
2.9 Análisis de datos:	15
CAPÍTULO 3	16
3. Resultados:	16
3.1 Efectos psicológicos negativos de las redes sociales:.....	16
3.1.1 Ciberacoso:.....	16
3.1.1.1 Tipos de ciberacoso:.....	18
3.1.1.1.1 Ciberacoso a colectivos vulnerables (LGTB):	18
3.1.1.1.2 Ciberbullying:.....	19
3.1.1.1.3 Grooming:	19
3.1.1.1.4 Ostracismo cibernético:.....	21
3.1.1.1.5 Sexting:.....	22
3.1.1.2 Perfiles psicológicos de los ciberacosadores:.....	22
3.1.1.3 Impacto psicológico en las víctimas de ciberacoso:.....	23
3.1.1.3.1 Ideación suicida debido al ciberacoso:.....	23

3.1.2 Problemas conductuales relacionados con el uso de redes sociales.....	24
3.1.3 Adicción a redes sociales.	25
3.3.1. Factores de riesgo en la adicción a las redes sociales e Internet.....	26
3.1.3.1 Señales de alerta de la adicción a redes sociales e Internet.....	27
3.1.4 Problemas de autoestima e identidad por el uso de redes sociales.....	28
3.1.4.1 Problemas en la autoestima por el uso de redes sociales	28
3.1.4.2 Problemas en la identidad por el uso de redes sociales.....	29
3.1.5 Trastorno dismórfico corporal y redes sociales:	30
3.1.6 Depresión:	31
3.1.7 Ansiedad.....	32
3.2 Efectos psicosociales negativos de las redes sociales:.....	33
3.2.1 Problemas de socialización y comunicación por el uso de redes sociales.	33
3.2.2 Fear of missing out “FOMO”:.....	35
3.2.3 Noticias falsas:	36
3.3 Efectos psicológicos positivos de las redes sociales:.....	36
3.3.1 Estimulación cerebral por el uso de las redes sociales:.....	36
3.3.2 Tele terapia:.....	37
3.3.2.1 La tele psicología como alternativa de la terapia tradicional:	37
3.3.2.2 Tele psicología y alianza terapéutica:	38
3.3.2.3 Tele psicología y accesibilidad:	39
3.3.2.4 Realidad Virtual como método de intervención en trastornos mentales:	39
3.4 Factores psicosociales positivos de las redes sociales	40
3.4.1 Ventajas de la socialización y comunicación por las redes sociales.	40
3.4.2 Ventajas de las redes sociales en la formación de la identidad	42
3.4.3 Beneficio de las redes sociales en personas con discapacidad.....	43
CAPÍTULO 4	45
4.1 Discusión:	45
CAPÍTULO 5:	52
5. Conclusión:	52
REFERENCIAS	54
ANEXOS:.....	62

CAPÍTULO 1

1. MARCO TEÓRICO.

1.1 Historia de las redes sociales digitales

El internet sin duda ha evolucionado de forma exponencial en los últimos años, en cada avance realizado su objetivo ha sido expandir su mercado, es decir, que el número de usuarios aumente, ofreciendo mayores usos y comodidades, para esto ha tenido que convertirse cada vez más en una herramienta que permita con facilidad el intercambio de información entre usuarios. Según la página web Internet World Stats (2021), en diciembre de 1995 el número total de usuarios de internet en el mundo se estimaba en aproximadamente 16 millones de usuarios representando en aquel entonces un 0.4% de la población. Veinticinco años después, en el mes de septiembre del año 2020 la página Internet World Stats (2021) estimó que el número de usuarios de internet se encontraba en alrededor de 5 mil millones, correspondiendo al 63% de la población. Así mismo, la página web Makeawebsitehub (2021) indica que 6 de cada 10 personas en el mundo tienen acceso a internet, siendo constante este crecimiento sin mostrar signos de desaceleración. Además, afirma que los usuarios de internet en promedio pasan 6 horas y 42 minutos en línea todos los días, tomando en cuenta el tiempo empleado en el celular, computadora, tabletas, etc.

Actualmente es evidente el avance e influencia que han tenido las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) dentro de las sociedades; si bien sus ventajas son varias, también cabe mencionar sus riesgos o desventajas. Las redes sociales han tenido como primordial función que los usuarios establezcan contacto y amistad, por esta razón a comienzo del siglo XXI surgen las redes sociales digitales permitiendo crear inter conexiones globales, por ejemplo: antiguos compañeros del colegio, trabajo, o universidad Rodríguez de Sepúlveda, 2015).

Ruiz et al., (2014) se refieren al origen de las redes sociales como un avance tecnológico y lo remontan a principios del año 2002, momento en el cual aparecieron sitios webs que promocionaban redes de círculos de amigos en línea. Fue entre 2003 y 2006 cuando las redes sociales se hicieron más populares con la entrada de *MySpace* al internet. Las oportunidades brindadas en estos sitios constaban en la posibilidad de crear

páginas personales de forma gratuita y de esta manera poder hacer amigos en línea, lo cual motivó a muchas compañías a crear estas páginas. Surgieron diversas redes sociales en los años siguientes como por ejemplo entre las más famosas cuentan: Facebook, Instagram, YouTube Twitter, Whatsapp. La utilidad de cada una varía en cierto sentido, sin embargo, la prioridad es conectar a las personas y compartir contenido.

El propósito de las redes sociales según los autores Calva et al., (2019) es permitir que los usuarios intercambien ideas, experiencias y sentimientos, al realizar dichas acciones las personas forman grupos de iguales, según lo que decidan compartir en sus redes sociales, a partir de esto se generan vínculos de confianza. Además, las redes sociales se deben entender como una nueva forma de comunicación y conexión entre las sociedades, si bien esta conexión a distancia empezó con el televisor y la radio, en la actualidad ha evolucionado y permitido que se pueda acceder al contacto personal entre dos o más personas en dos extremos del planeta.

Las redes sociales han tenido un alcance abrupto en la población. Según la página web Marketing4ecommerce (2021) las tres principales redes sociales con mayor número de usuarios son Facebook con 2.271 millones de usuarios a nivel global, en segundo lugar, se encuentra YouTube con 2.000 millones de usuarios y el tercer puesto ocupa Whatsapp con 1.600 millones; el poder de alcance de las redes sociales permite obtener un ámbito de actividad productiva, ya que, en la actualidad se usa como un instrumento para la participación social en actividades de tipo gubernamentales.

Según la página web Marketing4Commerce (2021) la red social Facebook fue creada por Mark Zuckenberg en 2004, y cinco años después, la red social se convirtió en la plataforma más popular del mundo, con 350 millones de usuarios registrados. En 2010 Facebook se valoró en más de 37.000 millones de euros, convirtiéndose en la tercera empresa web más grande de los EEUU, solo por detrás de Google y Amazon. Además, el mismo medio afirma que la red social de Mark Zuckerberg, Facebook, ha logrado obtener 2.740 millones de usuarios en enero de 2021.

Santamaria de la Piedra y Meana (2018) consideran que existe una diferencia relevante entre la era pre internet y la era actual en la cual pasamos gran parte del tiempo en la internet. Antes, la interacción se basaba en un contacto directo y recíproco entre dos o más individuos, actualmente, con el desarrollo de las nuevas tecnologías denominadas “redes sociales”, la forma de relacionarse ha cambiado, hoy en día no es necesario tener

un contacto directo, es posible socializar con personas que se encuentran a cientos de kilómetros o inclusive entre personas que nunca han tenido relación alguna.

El - Sahili (2014) afirma en su estudio la relevancia que ha tenido Facebook en la sociedad. El efecto masivo de la información antiguamente se realizaba por periódicos y panfletos, con el pasar de los años se desarrolló mediante la radio y la televisión, actualmente Facebook está generando cambios a gran escala en cómo se difunden las noticias y sobre todo cómo afecta esta difusión masiva en las sociedades. Facebook en la actualidad tiene la capacidad de potenciar las acciones y de hacer muchas cosas que impacten al mundo real donde la persona se desenvuelve, a pesar de ser una red social digital que opera mediante internet, sus efectos se hacen evidentes en la realidad misma. Facebook se podría comparar con una plaza pública, es un lugar de intercambio de ideas, esto no quiere decir que sea positivo en todos sus aspectos debido a que muchas personas se sienten “dueñas” de este espacio de interacción y se creen jueces del entorno socavando muchas veces la figura de los expertos, según sea el tema.

Santamaría de la Piedra y Meana (2018) exponen que la principal función de Facebook es compartir con sus contactos todos aquellos hechos de su vida que consideren relevantes. Aquí, el usuario es libre de publicar cómo se siente, en dónde estuvo, con quién estuvo, fotos, videos, seguir páginas de su preferencia, jugar, hablar con otras personas, muchas veces inclusive debatir sobre algún tema.

Esta forma de comunicación se complementa con la posibilidad de poder hablar directamente con los contactos en tiempo real gracias a su herramienta de chat. El hecho de que sea de alcance mundial y que posea todas estas posibilidades de interacción, parece haber sido la clave de su éxito.

Las redes sociales han llegado a formar parte de la vida cotidiana de las personas en los últimos años, esto debido al éxito que han tenido en cubrir las necesidades de la vida moderna como por ejemplo establecer nuevas amistades, encontrar pareja, buscar trabajo, buscar información académica, económica, social, política o simplemente para compartir eventos y/o experiencias diarias, todo esto sin salir de casa. Si bien existen varios aspectos positivos como los ya mencionados también hay que tener en cuenta los aspectos negativos que de igual manera repercuten tanto a nivel individual como grupal (All Answers Ltd, 2018).

El internet ha permitido la creación de espacios en los cuales las personas pueden manifestar su pensar, compartir información mediante blogs, videos y páginas web que pueden desarrollar sentimientos de competencia, generación de elementos educativos, reforzamiento de relaciones creadas offline, educación sexual, promoción y prevención en salud, en temas de tabaco, alcohol, drogas, hábitos alimentarios, conductas sexuales, etc., así como, apoyo en logros académicos. Al respecto se comenta que un 84% de usuarios plantea que son útiles en tareas; 81% plantea que son útiles en aprendizajes y 68% ve una desventaja en esta área el no tener internet (Alba y Díaz, 2015).

1.2 Efectos positivos del internet en las personas:

Las redes sociales, al ser un medio de interacción masivo de usuarios en todo el mundo, se han convertido en una herramienta que ha ayudado en varios aspectos de la vida de las personas. Se postula que el mundo cambia de manera constante en todos los ámbitos, siendo los avances de la ciencia y la tecnología los que favorecen este proceso (Sánchez, 2016).

1.2.1 Efectos psicológicos positivos:

Existen ventajas en las redes sociales e internet, que se pueden ver reflejadas no únicamente en la facilitación de información, si no, que tiene que ver con el desarrollo de habilidades en los usuarios. Así, por ejemplo, se ha mostrado que el internet estimula gran parte de regiones cerebrales, aumentando la memoria de trabajo, produciendo una mayor capacidad de aprendizaje y permitiendo manejar varios estímulos de manera simultánea. Esto favorece de manera definitiva la habilidad para tomar decisiones rápidas (Alba y Díaz, 2015).

Por otro lado, González et al., (2017) destacan cómo el internet ha permitido que la psicología se vuelva más independiente y ofrezca mayores comodidades a los pacientes que buscan un tratamiento en salud mental mediante lo que hoy en día se denomina tele terapia, la cual conforma una parte de la tele psicología, siendo utilizada por los psicólogos sanitarios y clínicos, que consiste en llevar acabo un tratamiento a distancia con un contacto virtual que sustituye al contacto físico. Dentro de la tele terapia existen diferentes tipos como, por ejemplo: la terapia a distancia que se realiza mediante video conferencia o teléfono, la terapia web con programas automatizados o asistida por un psicólogo encaminado a la estimulación y de la terapia virtual con simulación de ambientes con o sin terapeuta virtual que guía el proceso terapéutico del paciente.

1.2.2 Efectos psicosociales positivos:

El internet ha permitido la posibilidad de mantener un contacto social-virtual de manera periódica a distancia, la noción físico-geográfica del concepto de comunidad se desvanece, ya que, el internet ha destruido esos límites y ha generado una socialización que ya no necesita del contacto físico, sino por el contrario puede accederse de manera virtual. Una de las ventajas en el ámbito psicosocial, es que existe la posibilidad de establecer nuevas amistades sin restricciones de espacio y tiempo, lo que permite que la red social de un individuo se amplíe y pueda contar con mayores probabilidades de recibir apoyo social en caso de que se vea necesitado (Fuente et al., 2010).

Otro beneficio que ofrece el internet es que por medio de redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter entre otras facilita el encuentro entre personas que comparten mismas aficiones como deportes, proporcionando el desarrollo de actividad física que contribuye a la salud tanto física como mental del paciente (Fuente et al., 2010) en concordancia a lo que afirma este autor, Barbosa (2018) manifiesta que dichas aficiones e intereses como la práctica físico-deportiva tiende a generar un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, depresión y el estrés, siendo de esta manera la red social un beneficio a favor para promover actividades recreativas que permitan una mayor estabilidad mental.

En el área de las TIC y la salud desde una perspectiva psicosocial, estos cambios se reflejan fundamentalmente en proporcionar una extraordinaria mejora en la distribución y el acceso a la información sanitaria, así como a la facilitación de las relaciones entre: sanitario-sanitario, sanitario-paciente y paciente-paciente. Y todo ello abaratando los costes de manera muy marcada lo cual, si bien siempre ha sido importante, adquiere en esta época de crisis, una relevancia todavía mayor (Cuesta, 2012).

Hablando en el sentido de la autonomía de los jóvenes en sus interacciones, se ha podido ver que, el uso constante de las TIC ha creado mayor sentido de autonomía y de individualización. Los géneros comunicativos y las categorías de usos reflejan los distintos niveles de autonomía (Fernández, 2012).

En el ámbito psicosocial, las redes sociales toman una gran relevancia, en cuanto a la creación de “amistades online”. Pues es así como las redes sociales proveen un fácil

establecimiento de primeros contactos o mantenimiento de relaciones, lo que facilita las relaciones de amistad. Esta percepción se basa en que no hay barreras de tiempo y espacio (Bohórquez y Rodríguez, 2014)

Por último, se menciona el importante papel que juegan las redes sociales en el empoderamiento femenino, ya que, acorta distancias, permiten una comunicación directa, además de poder debatir sobre temas y la realidad de la mujer en la sociedad, crear comunidades y tener la posibilidad de alzar la voz. El acceso a redes sociales permite de igual manera luchar contra la violencia de género y violencia política; por dichas razones mencionadas con anterioridad las TIC permiten el aumento del sentimiento de autosuficiencia al tener la libertad de instruirse, trabajar y socializar mediante la web social (Islas, 2020).

1.2.3 Efectos positivos en cuanto a la inclusión de personas con discapacidades:

En cuanto a los beneficios que las TIC ofrecen es la inclusión de las personas con discapacidades, mediante ayudas técnicas que engloba todos aquellos productos, instrumentos, equipamientos o sistemas técnicos que son creados a partir de tecnología y que en muchos casos son usados a través de internet, estos son accesibles para personas con discapacidad y/o mayores de edad, creados con el fin de minimizar la deficiencia y mejorar la autonomía y calidad de vida de las personas con discapacidades (García y Rodríguez, 2000).

Para las personas con discapacidades sensoriales se han desarrollado técnicas como por ejemplo la reproducción de voz en textos lo que facilita y genera inclusión en personas ciegas, además, en usuarios que sufren de sordera existen textos alternativos a los mensajes de sonido que permiten a la persona navegar y obtener información mediante internet (García y Rodríguez, 2000).

1.3 Efectos negativos del internet en las personas:

Actualmente la literatura científica ha presentado un crecimiento notable sobre publicaciones relacionadas a la adicción de las nuevas tecnologías, sin embargo, hasta el momento no ha existido un común acuerdo entre la comunidad científica internacional para considerar a las ciberadicciones como una enfermedad y además de carecer de definiciones o criterios operativos para las diferentes formas de expresión del problema como por ejemplo: internet, ciber casino, chat, redes sociales, etc. actualmente la CIE –

11 publicada en 2019 incluyó por primera vez el trastorno por videojuegos como un trastorno mental (Terán, 2019).

A pesar de las ventajas que presenta también se pueden identificar varios riesgos en estas actividades, uno de estos son las manifestaciones psicológicas que se pueden presentar por el uso problemático de las redes sociales.

Según Hernández et al., (2017) existen varias desventajas para el usuario, familias y sociedad, cuando se hace un mal uso de las tecnologías de la información y comunicación: invasión de privacidad por hackers, la adicción, exponer pornografía y pedofilia. Además, el mismo autor afirma que las adicciones concentran una serie de desórdenes psicológicos que están en reciprocidad a una conducta compulsiva por el tiempo invertido en las plataformas virtuales, como el ciber-romance o al ciber-sexo, y otras adicciones como la navegación web, juegos al azar en línea, obsesión con la programación y juegos de computadora.

1.3.1 Efectos psicológicos negativos de las redes sociales.

Según Araujo (2016), hoy en día se ha podido comprobar muchos casos en los que los usuarios han manifestado alteraciones psicológicas inducidas por el mal uso de redes sociales, como son la tolerancia y abstinencia. Este autor también nos señala que la adicción a internet, como otros tipos de adicción se identifica por una urgencia de realizar la actividad adictiva. Actualmente hay diversos efectos psicológicos que pueden generar adicción al uso de internet; hoy en día se plantea una contradicción en si ser considerada como una adicción a una sustancia o una adicción conductual. Sin embargo, no existen consecuencias referentes al estado de ánimo o a conducta.

Dentro de los posibles riesgos psicológicos que pueden generar el uso de redes sociales se encuentra el ciberacoso que hace referencia a la intimidación por medio de tecnologías digitales como computadoras, smartphones que tengan acceso a internet. Este es un comportamiento que tiene como objetivo causar daño a una persona. El ciberacoso se puede clasificar en tres tipos: ciberacoso entre adultos, cyberbullying, ciberacoso sexual (sexting, grooming, cibersexo) (UNICEF, 2021)

Mercado et al., (2016) ubican al término “sexting” en la combinación de sexo (sex) y la acción de enviar textos por medio de un dispositivo con internet (texting); actualmente con el avance que ha tenido la tecnología es posible enviar mensajes con

imágenes como fotografías o videos sexuales lo que en muchos casos ha cambiado la forma en como practican la sexualidad los usuarios de redes sociales.

Entre los riesgos que más se encuentra en el sexting se puede destacar las consecuencias que genera a nivel psicológico generalmente en adolescentes; según estudios se ha podido constatar que entre las necesidades básicas que un adolescentes tiene durante esta etapa es la necesidad de ser aceptado por sus pares, esto representa un problema, ya que, en varias ocasiones el fenómeno “sexting” puede llevar a una persona a realizar acciones indebidas con el fin de tener la atención y aceptación de otro individuo (Mejía-Soto, 2014).

Además, dentro del ciberacoso existen otras prácticas que pueden presentar un riesgo para los usuarios tales como el grooming que hace referencia al acoso y abuso sexual online, así como también el ostracismo cibernético (Mejía-Soto, 2014) el cual se considera como la acción de ignorar a alguien por chat u otros aspectos tales como no recibir interacciones o comentarios. Esto va de la mano con las herramientas de las redes sociales que son los botones de likes, compartir, comentarios e interacciones; pues éstas generalmente tienen un significado de validación, de apoyo y de querer destacar. Se ha podido demostrar que las herramientas de las redes sociales, pueden crear unos sentimientos agradables, de competencia, aumentar la autoestima, alegría, pertenencia, etc., y por otro lado menos interacciones generan tristeza, incluyendo ostracismo dentro de grupos en las redes sociales (Galbava et al., 2021).

Lozano y Cortés (2020) en su estudio sobre el uso problemático de internet y depresión en adolescentes, concluyen que el uso excesivo de internet está relacionado con diferentes problemas de salud que pueden llegar a afectar a escala personal, social o profesional. Además, es alarmante la relación existente entre síntomas depresivos y adicción a internet.

Terán (2019) citando al a doctora Young quien establece ciertos criterios para diagnosticar la adicción a internet. Para Young, en un usuario que sufre adicción a internet se puede identificar un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos que generan una distorsión de los objetivos personales, familiares o profesionales.

Por otro lado, Echeburúa y Corral (2010) coinciden con Young, aseverando que la dependencia al internet o a las redes sociales se puede identificar al momento en el que existe una pérdida de control generando síntomas como ansiedad, irritabilidad, depresión,

siendo más notorios estos síntomas ante la imposibilidad temporal de acceder a los medios digitales. El uso continuo de estos medios puede generar tolerancia en el usuario, es decir, la necesidad de cada vez estar más tiempo conectado para satisfacer su necesidad, generando repercusiones negativas en varias esferas vitales.

1.3.2 Efectos psicosociales negativos.

Las redes sociales han abierto posibilidades para las relaciones con otras personas, pues en una red social se puede encontrar con quienes compartir intereses, preocupaciones y necesidades, para que las personas se sientan integradas a un grupo, además facilita el acceso a información de variedad. Aunque limita los espacios de sociabilización e intercambio, pues los adolescentes y jóvenes pasan muchos momentos de su vida en un entorno virtual (Hernández et al., 2017).

Gómez y Marín (2017) alegan que el desinterés por la vida social, la disminución de las reuniones con amigos y familiares, hace que los adolescentes se vuelvan en personas introvertidas, las cuales aprenden a comunicarse con los demás por medio de las redes sociales.

Aunque de igual manera podemos hablar de la autonomía pretendida, esta se refiere a un falso sentido de autonomía de los jóvenes y adolescentes puesto que dependen económicamente de sus padres. Es así que esta aparente autonomía puede generar tensiones, discusiones y malos entendidos en las relaciones que tengan con los adultos (Fernández-Ardébol, 2012).

Los efectos psicosociales generados por el uso de las TIC se pueden clasificar en dos entornos siendo estos: familiar y de ocio. Entre los efectos familiares se puede ver que las TIC pueden afectar la comunicación dentro de la familia, ya que, muchas veces el uso de internet en los móviles o computadoras e inclusive el uso de la televisión puede apartar a los miembros, impedir que exista un intercambio de opiniones lo cual genera problemas en la convivencia. En cuanto al entorno de ocio actualmente las TIC son usadas en mayor parte por adolescentes, estas evitan la soledad entre los jóvenes y ayudan a relacionarse con el grupo de amigos compartiendo informaciones, experiencia, inquietudes, etc. Las redes en internet permiten encuentros complementarios y alternativos, sin embargo, para muchos jóvenes estos encuentros se han convertido en imprescindibles y en muchos casos estos han reemplazado en gran medida la

socialización física, generando problemas para relacionarse en entornos donde la socialización es directa (Bernete, 2009).

De igual manera, se puede identificar la postura negativa de los medios de comunicación, en los últimos tiempos ha existido un aumento con relación a la estigmatización, denigración y cosificación de niñas y mujeres, discriminándolas y colocándolas en una posición inferior al hombre; la tarea primordial de los gobiernos es trabajar mediante medios de difusión de información, como las redes sociales, con el fin de disminuir la desigualdad de género. Se necesita aliados como el Estado, centros educativos públicos y privados, agencias de publicidad, entre otros actores fundamentales para promover el uso adecuado de la información y comunicación en las tecnologías, además ayudar a desmontar estereotipos sociales y eliminar la discriminación contra la mujer.

Díaz y Tamayo (2017) proponen ciertas estrategias para disminuir la violencia contra la mujer como, por ejemplo: planes estructurados con profesionales de la educación, analizar el desarrollo e impacto de la comunicación y redes sociales que generan violencia y discriminación contra la mujer y otros grupos.

Los estándares de belleza han existido siempre, esto supone lo que se considera atractivo, hermoso para una sociedad, ya sea en una persona o en un objeto. Actualmente con el auge de las redes sociales y la capacidad de conexión y difusión de la información, el estándar de belleza se encuentra instaurado de manera global, hoy en día en aplicaciones como Instagram, Snapchat entre otras, existen los denominados filtros que permiten realizar modificaciones corporales por medio de la cámara, especialmente faciales, muchas veces centrándose en “mejorar” el aspecto facial con el fin de verse como el estándar de belleza lo demanda, dichos comportamientos pueden tornarse problemáticos y patológicos y sus consecuencias suelen estar en relación con el Trastorno dismórfico corporal y el Trastorno de la conducta alimentaria (Perkins 2019).

También se puede recalcar como aspecto negativo, las noticias falsas o fake news, mismas que han existido siempre dentro de la sociedad, actualmente con el auge del internet y más específicamente de las redes sociales estas se han popularizado y por lo tanto han incrementado estas noticias. Cuando una gran cantidad de usuarios ve a las noticias falsas como realidades se denomina a este fenómeno como psicología del bulo, el cual tiene como objetivo influenciar la manera de pensar, sentir y actuar de usuarios

que presentan una cierta vulnerabilidad ante dichas noticias, generando emociones desagradables como miedo, indignación y rabia (Córdoba y Betancourt, 2021).

Otro efecto psicosocial paradójico que genera las redes sociales es el denominado efecto FoMo, el cual significa en español “miedo a perderse de algo”. Dicho síndrome se caracteriza por un miedo o angustia intensa entre algunos usuarios de redes sociales por no estar al tanto de información o eventos, este sentimiento ocurre cuando los usuarios no pueden acceder a la red lo que genera frustración, ansiedad y otros síntomas desagradables (Schaarschmidt, 2018).

Capítulo 2

2. Metodología.

2.1 Objetivo general.

A través de una búsqueda sistemática de la literatura se pretende identificar los efectos psicológicos positivos y negativos del uso de redes sociales en personas de 15 a 45 años de edad.

2.2 Método.

El presente trabajo se trata de una revisión sistemática basada en la declaración PRISMA para la sistematización de datos. La declaración PRISMA se desarrolló en 2009, la cual pretende mejorar la integridad del informe de revisiones sistemáticas y metaanálisis, varios autores alrededor del mundo utilizan dicha declaración para planificar, preparar y publicar sus revisiones (Hutton et al., 2016).

Liberati et al., (2009) comenta que la declaración PRISMA está compuesta de una lista de comprobación con 27 puntos y un diagrama de flujo de cuatro fases lo que permite un análisis y filtrado extenso de la información encontrada; dichos puntos se encuentran clasificados en introducción, métodos, resultados y discusión.

2.3 Preguntas de investigación.

- ¿El uso de redes sociales afecta la salud mental de los usuarios?
- ¿Cuáles son las características de las personas con mayor predisposición al uso de redes sociales?
- ¿Existen factores positivos psicológicos en la utilización de redes sociales?

2.4 Proceso de búsqueda:

Se realizó una búsqueda sistemática computarizada en las bases de datos EBSCO, SCOPUS, Dialnet, Redalyc y SciELO, sobre los aspectos psicológicos positivos y negativos de las redes sociales en personas de 15 a 45 años. El periodo de tiempo definido para la búsqueda fue desde el año 2011 hasta el 2021. Las palabras clave de búsqueda fueron las relacionadas a redes sociales, efectos psicológicos, adicción a redes, efectos positivos, efectos negativos, social media, social networks, social networking, Psychology effects. Estos términos fueron enlazados utilizando los operadores booleanos AND y OR. Cuando se encontró títulos similares o parecidos, se verificó la duplicidad y

se eliminó cuando esta fue comprobada. Se aplicó restricción de selección por idioma a inglés y español.

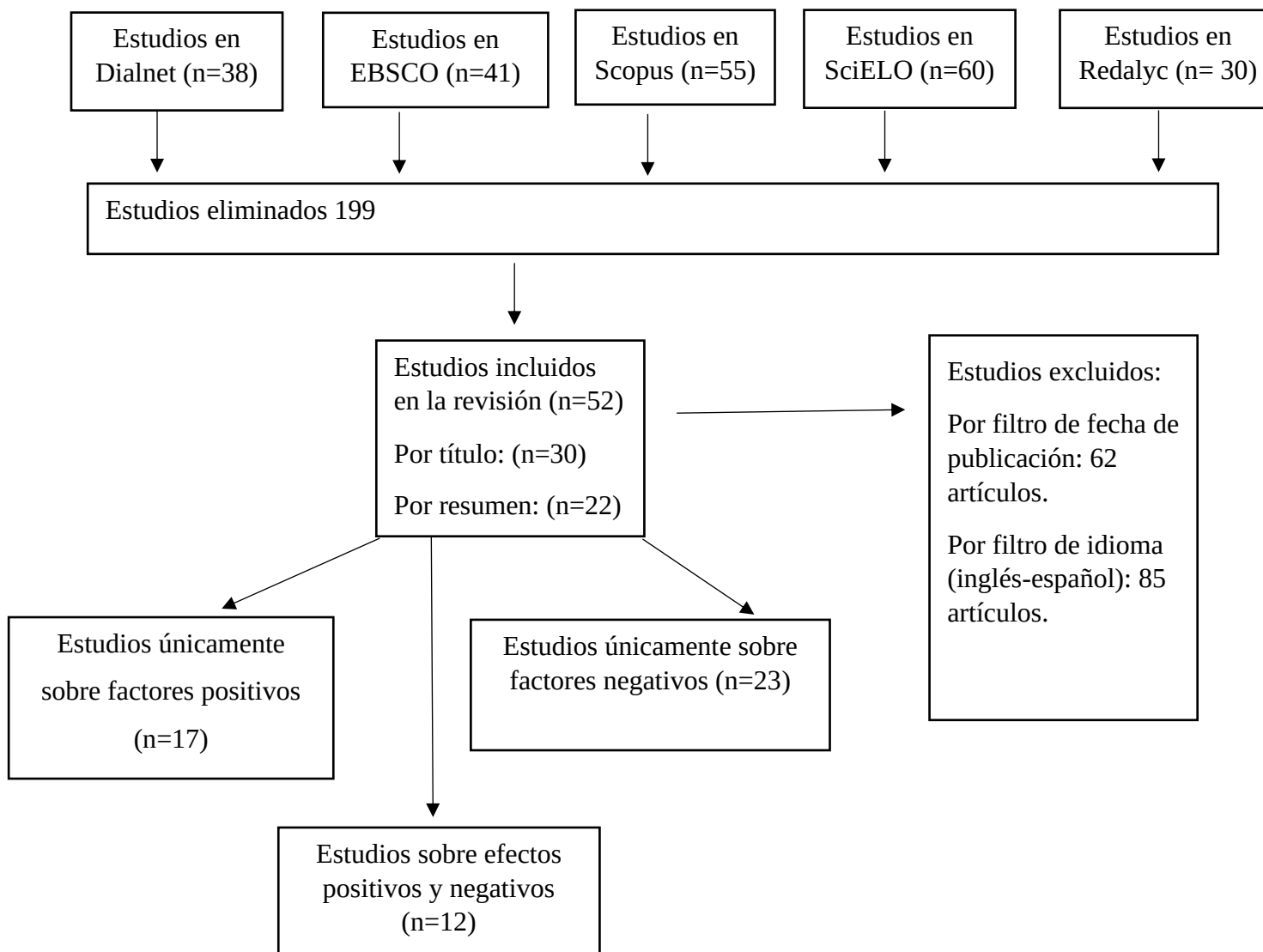
2.5 Criterios de inclusión:

- Los artículos en los que se basará la investigación bibliográfica deben estar en una base de datos validada.
- Los artículos deben haber sido publicados en los últimos 10 años.
- Artículos y estudios enfocados en una población de rango de edad de 15 a 45 años.
- Deberán proporcionar datos relevantes en relación al tema (efectos psicológicos positivos y negativos, estadísticas socio demográficas, estudios científicos de los efectos de las redes sociales, etc.)
- La investigación debe basarse en artículos científicos, tesis de doctorado, estudios realizados por medio de revisión sistemática cualitativa.

2.6 Criterios de exclusión:

- Tesis de grado.
- Artículos y estudios enfocados en una población de rango de edad de menor a 15 años y mayor a 45 años.
- Artículos publicados hace más de 10 años

2. 7 Diagrama de flujo PRISMA.



2.8 Resultados obtenidos en las bases de datos.

Tabla 1

Filtración de datos

Base de datos	Se → redujeron por	Por año	Por idioma	Por título	Por Resumen	Total
Dialnet (n=38)		33 documentos	27 documentos	24 documentos	21 documentos	21 documentos
SCOPUS (n=55)		42 documentos	20 documentos	10 documentos	5 documentos	5 documentos
EBSCO (n=41)		30 documentos	18 documentos	10 documentos	3 documentos	3 documentos
Scielo (n=60)		31 documentos	22 documentos	18 documentos	10 documentos	10 documentos
Redalyc (n= 30)		25 documentos	18 documentos	12 documentos	13 documentos	13 documentos
Total:						52 documentos

2.9 Análisis de datos:

Los datos inicialmente se tabularon para señalar el número de estudios en las bases de datos y en otras fuentes adicionales, el número de publicaciones descartadas por estar duplicadas o no cumplir con los criterios de inclusión y exclusión. Luego de este análisis, se identificó el número de publicaciones usadas en la presente revisión.

CAPÍTULO 3

3. Resultados:

En la presente revisión bibliográfica, el motivo de estudio se basó en los aspectos positivos y negativos de las redes sociales, dentro de los cuales se clasificó, los efectos psicológicos y psicosociales tanto positivos como negativos; la información fue sistematizada a partir de diferentes artículos científicos, los cuales estuvieron centrados en temas como: Adicción a las redes sociales, depresión, ansiedad, formación de la identidad, tele terapia, entre otros, dichos temas revisados se basaron en un grupo de edad de 15 a 45 años de edad.

3.1 Efectos psicológicos negativos de las redes sociales:

3.1.1 Ciberacoso:

El ciberacoso ha generado gran preocupación social llegando a ser un tema de interés y muy investigado en la comunidad científica. Acoso hace referencia a la existencia de una víctima que no tiene la capacidad de defenderse, siendo acosado por uno o varios agresores/as, las conductas comunes que suelen generarse hacia la víctima pueden ser de tipo física, verbal, psicológica, exclusión social entre otras, siendo el objetivo primordial generar daño y desigualdad de poder (Garaigordobil y Larrain, 2020). Autores como Ortega y Zych (2016) consideran de igual manera que la principal característica de este tipo de agresión principalmente se encuentra en la repetición del acto y/o permanencia en la red, daño, intencionalidad y desequilibrio de poder.

Con el avance de la tecnología y el surgimiento de las redes sociales se instauró en la sociedad un nuevo tipo de acoso denominado “ciberacoso”; el ciberacoso se refiere a la capacidad de realizar dicha acción mediante tecnologías de la comunicación ligadas a internet y que permitan el acceso a la información personal de las personas como, por ejemplo: correo electrónico, mensajería, chat, web, juegos, redes sociales, etc. (Garaigordobil y Larraín, 2020).

La expansión y el fácil acceso a estas nuevas formas de comunicación y con la masividad con la que se generaron sitios como Facebook, YouTube, WhatsApp permiten la difusión viral de contenidos de una manera rápida lo que implica que sea considerada en el como una potencial arma de abuso. Generalmente los preadolescentes y adolescentes son especialmente vulnerables a las posibles consecuencias negativas de la pérdida de

privacidad, siendo en varias ocasiones objetivos perfectos para los acosadores (Navarro, 2017).

Autores como Herberth et al., (2017) muestran como el fácil acceso a las redes genera un aumento en la problemática del ciberbullying, en el caso de México las estadísticas de ciberacoso aumentaron significativamente, en 2006 se registraron 86.000 casos de ciberacoso y en 2012 el número de casos llegó a 269.000.

Si bien el ciberacoso contempla el mismo principio que el acoso el cual es generar daño al otro, el ciberespacio genera un contexto diferente al acoso cara a cara, siendo esta una evolución del mismo con consecuencias que pueden llegar a ser más peligrosas; los ciber agresores tienen la oportunidad de victimizar a otros desde el anonimato y en cualquier momento, 24 horas al día, 7 días a la semana generando desajuste psicológico en la víctima. Dada la capacidad de alcance que el internet sobre estimule o sobrerrepresente fenómenos de comunicación social presentes en todas las culturas como por ejemplo el acoso que en este caso pasaría a llamarse ciberacoso, llegando a alcanzar una mayor audiencia y generalmente un mayor daño a sus víctimas (Romera et al., 2021).

Dentro del ciberacoso, además del ciberbullying, existen varios tipos de agresión que una persona puede sufrir en el ciberespacio, produciéndose fenómenos violentos que generan efectos psicológicos negativos en las víctimas. Entre los más destacados y estudiados se encuentra el ciberacoso a colectivos vulnerables, el grooming que se refiere al acoso sexual online (Ortega y Zych, 2016), el fraping es otro tipo de ciberacoso, este término que se utiliza para describir una forma de acoso en el cual una persona logra acceder a la cuenta de la red social de otra persona sin su consentimiento y busca publicar contenido inapropiado haciéndose pasar por esta, en varias ocasiones con el fin de atacar su reputación y generando emociones negativas en la víctima, el sexting de igual manera es considerada una forma de ciberacoso en el cual se envían imágenes fotografías y videos de contenido sexual o erótico creadas por el mismo remitente para otra/s personas por medio de internet, sin embargo estas son enviadas a terceros sin la autorización del remitente (Herberth A et al., 2017) la exclusión o el ostracismo cibernético en si consiste en dejar de “seguir” a una persona en redes sociales como represalia por tener una actitud cuestionable (Ortega y Zych, 2016),

3.1.1.1 Tipos de ciberacoso:

3.1.1.1.1 Ciberacoso a colectivos vulnerables (LGTB):

Las personas que se identifican con una orientación e identidad sexual no-normativa son un colectivo vulnerable, es decir, sufren con mayor frecuencia acoso/ ciberacoso y conductas agresivas LGTB-fóbicas, esto se refiere a un actuar agresivo, hostil y de aversión al considerar que una orientación sexual no-normativa (homosexual, bisexual, transexual, pansexual...) es inferior y/o patológica y consideran además que las personas LGTB padecen una enfermedad o son desequilibradas o delincuentes. Dicho acoso a grupos vulnerables se debe a la influencia por las normas sociales imperantes en el medio sociocultural, además de existir prejuicios/ estereotipos fomentados y practicados por una sociedad heteronormativa donde se estigmatiza a las personas LGTB (Garaigordobil y Larraín, 2021).

Varios estudios que han comparado los niveles de victimización en función de la orientación sexual, llegando a la conclusión que las personas no-heterosexuales son más vulnerables a sufrir un mayor porcentaje de conductas de ciberacoso comparada con personas heterosexuales, mostrando síntomas como depresión, ansiedad, riesgo de suicidio (Garaigordobil y Larraín, 2021).

El estudio realizado por Garaigordobil y Larraín (2021) con una muestra de 1748 estudiantes los cuales 12.5% son no-heterosexuales y 87.5% son heterosexuales concluye que el porcentaje de víctimas y ciber víctimas es significativamente mayor en los adolescentes no-heterosexuales, comparando con el porcentaje de víctimas heterosexuales.

Los jóvenes LGBT invierten gran cantidad de energía para lidiar con la discriminación que sufren diariamente; al carecer de figuras adultas saludables que sirvan de ejemplo para ellos así como también de falta de herramientas y redes de apoyo, ya que, en muchos casos la discriminación incluye a la familia, todo esto da como resultado sentimientos de infelicidad, lo conlleva a que estas personas experimenten falta de sueño o exceso de este, falta de apetito, sentimientos de desesperanza y otros signos característicos de la depresión. Los jóvenes LGBT se ven afectados por niveles elevados de estrés y la probabilidad de desarrollar trastornos psicológicos es mayor, es por esto que se debe implementar planes de acción con el fin de generar una mayor tolerancia hacia estos grupos (Arias, 2020).

3.1.1.1.2 Ciberbullying:

Bullying en español se puede traducir a intimidación, hostigamiento o acoso, actualmente existen varios estudios acerca de todo lo que engloba a dicho fenómeno, siendo lo más importante las causas y consecuencias, ya que, identificando esto se podría generar planes de prevención y tratamiento, siendo lo último mencionado un tema de prioridad, ya que, se han identificado consecuencias a mediano y largo plazo llegando a ser graves para las víctimas. El bullying tradicional ha evolucionado, en la actualidad se conoce como ciberbullying, presentando nuevas formas de acosar, intimidar o hacer daño poniendo en riesgo la integridad de una persona, para ser considerados como tal estas prácticas de intimidación deben realizarse a través de internet (García et al., 2011).

Existen varios factores de riesgo que pueden estar involucrados en el ciberbullying como por ejemplo la baja autoestima, la depresión, soledad, estatus socioeconómico y el género, sin embargo, algunas investigaciones han encontrado como la autoestima es más baja en los ciber agresores que en las ciber víctimas. Síntomas como la ansiedad, insomnio, enuresis, dolor de cabeza son los que se presentan en las víctimas de ciberbullying, dichos síntomas se encuentran en estrecha relación con los mismos que se presentan en el trastorno depresivo (García et al., 2011).

García et al., (2011) comentan que cerca del 40% de los alumnos han tenido algún tipo de contacto con el ciberbullying y cerca de un 50% de las víctimas no comunican sobre la problemática o rara vez lo hacen, es por esto que se proponen varias medidas preventivas que los padres pueden usar con el fin de contrarrestar estas acciones como por ejemplo: establecer lazos de comunicación y confianza, el conocimiento sobre el manejo de las redes sociales y aplicaciones, la advertencia a los menores sobre el ciberbullying así como las consecuencias de compartir información que podría ser usada en su contra, límites de tiempos, fomentar una cultura inclusiva y no discriminatoria, advertir sobre no compartir contraseñas ni facilitar acceso a sus cuentas y revisar periódicamente el historial de navegación.

3.1.1.1.3 Grooming:

El término grooming hace referencia a la acción delictiva como la realización de proposiciones de índole sexual a un menor de edad con el fin de abusar de él y obtener una gratificación sexual; habitualmente el agresor oculta su verdadera identidad y tiene un acercamiento falsamente empático y/o engañoso con la víctima, el fin es obtener

imágenes íntimas, en casos extremos puede pretender un encuentro personal (Pérez, 2020) el adulto puede ser una persona que el menor ha conocido a través de internet o un conocido del entorno del menor que desarrolla el abuso a través de las TIC (Gámez y Calvete, 2020).

El grooming supone un problema psicosocial de los menores víctimas debido a las consecuencias que tiene como por ejemplo: depresión, ansiedad, revictimización futura e ideas e intentos de suicidio (Gámez y Calvete, 2020) en internet los niños y jóvenes tienen pocas herramientas y/o educación para poder reconocer y emitir juicios sobre la idoneidad, confiabilidad y sinceridad de sus interlocutores, la falta de señales claras en la red, de entrenamiento y sobre todo de una supervisión adecuada de los padres facilita el proceso de preparación y seducción de los delincuentes (Pérez, 2020).

Según Gámez y Calvete (2020) las estadísticas sobre víctimas de grooming muestran mayor prevalencia en mujeres, encontrándose en una situación de riesgo mayor, en cuanto a los agresores las estadísticas indican que la mayoría son adultos masculinos. Domínguez et al., (2019) de igual manera coinciden con Gámez y Calvete, encontrando que existe una mayor frecuencia de varones ciber agresores, sin embargo, las mujeres son las más afectadas en cuanto a malestar psicológico e ideación suicida.

La investigación realizada por Santisteban y Gámez (2017) concluye que los agresores desarrollan una serie de estrategias de persuasión que parecen utilizar para adaptarse a las necesidades de los niños y jóvenes, son capaces de identificar a partir de sus publicaciones carencias materiales, conflictos familiares, problemas psicológicos, maltrato o negligencia, aprovechándose de estas carencias para establecer relación con los menores, es por esto que es de suma importancia la comunicación intrafamiliar con el fin de que el niño o adolescente cuando necesite ayuda se sienta en confianza y acuda a sus padres y no a terceras personas.

Con respecto a la edad los adolescentes entre 14 y 15 años, son más propensos a ser víctimas de online grooming en comparación con niños más pequeños. Una posible explicación a este fenómeno es que los padres ejercen un mayor control en niños que en adolescentes (Gámez y Calvete, 2020).

Entre los mayores factores de riesgo que presentan los niños y jóvenes frente al grooming se encuentran necesidades afectivas, problemas de autoestima y conflictos familiares, se puede concluir que en sí el grooming es causante de desajustes psicológicos

por la exposición y maltrato que los niños y jóvenes puedan llegar a padecer, sin embargo, ya existe previamente ciertos factores psicológicos y psicosociales que facilitan sufrir de abusos de los ciber agresores. Los estudios actuales se centran en el desarrollo de programas de detección en menores que se encuentran dentro de dinámicas abusivas como lo es el grooming online (Santisteban y Gámez, 2017).

Cabe destacar el fenómeno que ha generado la pandemia por Covid-19 en cuanto al tráfico de internet, ya que, según estadísticas el tráfico de internet se ha incrementado exponencialmente debido al aislamiento y cuarentena impuesto. El Ministerio Público Tutelar de la Ciudad de Buenos Aires ha informado que las denuncias por casos de grooming en Argentina aumentaron un 30%, por otra parte, en este mismo país los ciberdelitos crecieron un 500% durante la cuarentena, entre los delitos más reportados se encuentran la explotación sexual infantil y la difusión de imágenes íntimas, el aumento de dichas acciones posibilita conjuntamente la probabilidad de padecer problemas psicológicos (Pérez, 2020).

3.1.1.1.4 Ostracismo cibernético:

El ostracismo es considerado un fenómeno social que se caracteriza por ignorar o hacer a un lado a una persona de un círculo social, es decir, excluirlo y provocar su muerte social. Actualmente con el auge de las tecnologías el ostracismo ha evolucionado y se ha convertido en lo que hoy en día se conoce como “ciber ostracismo”, es decir, aislar a una persona en la web. El ciber ostracismo puede llegar a considerarse a partir de acciones mínimas como el hecho de que una persona ignore a otra en un chat o en una sección de comentarios, sin embargo, una persona puede llegar a sentirse excluida con signos más leves como, por ejemplo, al no recibir comentarios en una publicación o al no recibir suficientes reacciones en una fotografía, esto ocurre ya que las herramientas como el “me gusta” de Facebook o de Instagram tienen un significado de apoyo o de validación de ser notado, así la falta de reacción puede producir tristeza e incluso la sensación de ostracismo (Galbava et al., 2021).

A partir de estudios con personas que sufren de ansiedad social se ha podido determinar que dichas personas sufren de un mayor miedo a las evaluaciones de los demás, registran hasta los más mínimos signos de rechazo, pueden ser incluso más vulnerables a una experiencia en línea negativa, en sí una persona que padece de un trastorno de ansiedad social tiene un intenso miedo o ansiedad a las situaciones sociales

en las que el individuo puede ser analizado, debido al miedo al rechazo (Galbava et al., 2021).

Se ha encontrado fuertes vínculos entre la ansiedad social y la ansiedad padecida durante las interacciones en Facebook, las personas con ansiedad social se preocupan por no recibir una solicitud de amistad, tienen mayor temor de escribir publicaciones en su propio muro y se inquietaban con respecto a comentar las publicaciones de los demás, es decir, el trastorno está presente al interactuar de manera física o de forma virtual (Galbava et al., 2021).

3.1.1.1.5 Sexting:

El sexting es una práctica que se da a través de la tecnología digital móvil y que se define como el intercambio de imágenes o textos de contenido sexual entre dos o más personas (Pérez, 2017) la imagen muchas veces puede ser tomada por la propia persona, así como también podría ser robada sin la autorización del protagonista (Fajardo, 2013).

En lugares como México el sexting ha generado interés y preocupación, han existido campañas que buscan frenar esta práctica, así como concientizar a las personas jóvenes sobre las consecuencias sociales, físicas, psicológicas que suponen, además de consecuencias legales (Pérez, 2017) Fajardo et al., (2013) coinciden con Pérez e identifican de igual manera aspectos que agravan la práctica del sexting como, por ejemplo: la inconsciencia de riesgo potencial al enviar fotografías o videos íntimos, pérdida de la privacidad, entre otras.

Actualmente diversos estudios se centran en investigar qué factores podrían determinar la conducta del sexting, destacándose la importancia de la personalidad en el hecho de involucrarse en conductas de riesgo; según varios estudios se ha encontrado que personalidades con características como la extraversión, además, de niveles bajos de responsabilidad se asocian a una mayor práctica de esta actividad (Alonso y Romero, 2019).

3.1.1.2 Perfiles psicológicos de los ciberacosadores:

Existen ciertas características en común que comparten los ciberacosadores, Herberthet et al., (2017) comentan que los ciber agresores se vale del anonimato que ofrece el ciberespacio para aprovecharse de su víctima, debido a su incapacidad para controlar sus emociones los agresores no suelen mostrar sentimientos de compasión y comprensión frente a los demás, esto coincide con una característica del trastorno

antisocial el cual consiste en ignorar los sentimientos y derechos de los demás manipular, hostigar y tratar con crueldad e indiferencia.

Cuadrado (2020) enumera ciertos factores psicológicos y sociales involucrados en la ciber violencia los cuales son:

1. Bajo control o impulsividad: se ha correlacionado la impulsividad con conductas de acoso y posteo de amenazas.

2. Rasgos psicopatológicos y maquiavélicos: se ha encontrado una correlación entre la falta de empatía hacia las víctimas en personas que realizan cyberbullying, lo que puede considerarse un aspecto propio de conductas psicopáticas.

3. Rasgos internalizantes: el ciberespacio facilita la realización de conductas anónimas, lo que puede facilitar la participación de personas con rasgos internalizantes, como conductas depresivas o íntimas.

3.1.1.3 Impacto psicológico en las víctimas de ciberacoso:

Autores como Domínguez et al., (2019) definen al ciberacoso como un fenómeno complejo y de riesgo y comenta que si bien las consecuencias psicológicas y sociológicas dependerán de la intensidad, duración y personalidad de la víctima, en muchos casos existirá un impacto significativo en la ideación suicida y malestar psicológico; a partir de su investigación realizada con una muestra de 1676 adolescentes mexicanos de ambos sexos (46.1% varones, 53.9% mujeres) con edades que oscilan entre 15 a 18 años los hallazgos sugieren la importancia de abordar el ciberacoso, sobre todo en adolescentes ciberacosadores, ya que, según estudios se ha demostrado que estas personas sufren de mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión así como un desajuste psicológico a nivel individual. Para evitar dichos comportamientos de acoso, se debe investigar a fondo qué características se convierten en factores de riesgo para desarrollar las conductas de ciberacoso.

3.1.1.3.1 Ideación suicida debido al ciberacoso:

Actualmente la permanencia y extensión del suicidio es una práctica generalizada en todas las sociedades, se trata de un fenómeno complejo y multicausal, además de la historia de cada individuo existen también factores sociológicos como por ejemplo los cánones de belleza impuestos, valores vitales, efectos colaterales de la situación de crisis

que atraviesa el país que se genera una desestructuración familiar, abuso de sustancias entre otras razones (Navarro, 2017).

La Unión Europea (UE) se estima que alrededor de 24 millones de niños y jóvenes al año padecen de bullying, lo que supone que 7 de cada 10 padecen de alguna forma de acoso intimidación de tipo verbal, física o a través de las nuevas tecnologías de comunicación (Navarro, 2017).

La investigación de Domínguez et al., (2019) muestra una comparativa entre los adolescentes no ciberacosadores y ciberacosadores, la cual muestra que los segundos mencionados presentan mayores problemas psicológicos, como por ejemplo ideación suicida en comparación a los no ciberacosadores.

3.1.2 Problemas conductuales relacionados con el uso de redes sociales.

El comportamiento etiquetado como “anormal” es el que no sigue los criterios de lo que se considera como correcto para un grupo de personas, en un contexto y momento determinado, a más de que se desvía de las reglas sociales (Fernández, 2013).

De igual modo Fernández (2013) recalca que, para la psicología, lo anormal se encuentra en todo lo que provoca estados de infelicidad y conductas desadaptativas, estudiando así estas conductas anómalas (desequilibrio entre lo que se desea hacer, se hace y lo que requiere el contexto), sus causas, consecuencias y tratamiento.

Los jóvenes que se consideran dependientes de las redes sociales, se les dificulta la adaptación social pues, pueden manifestar altos niveles de depresión y agresividad. Así mismo señalan que el uso desmesurado de las redes sociales para el ocio, pueden generar desórdenes psicológicos como son las conductas antisociales, agresividad, manías, ausentismo escolar y desórdenes de sueño (Gómez y Marín, 2017).

Según Gómez y Marín (2017), el comportamiento antisocial es determinado por la influencia del contexto donde el joven se desarrolla, tomando como un factor de posible riesgo a las redes sociales para que se presenten ciertas conductas. Por lo que el abuso de las mismas provoca una disminución afectiva en las relaciones familiares y sociales.

En el trabajo de Orozco (2013), sobre la influencia de las redes sociales, el internet y otras herramientas en el desarrollo de anorexia y bulimia nerviosa, este autor indica que antes de atribuir una gran responsabilidad al internet en el incremento de los casos de

anorexia, se describe aquí un aspecto psicológico-conductual, en donde las redes sociales pueden ejercer fuerte presión a través de la mofa, censura, discriminación o no aceptación por el físico, relacionados a sobrepeso u obesidad.

3.1.3 Adicción a redes sociales.

El autor Gacía del Castillo (2013) se refiere al internet como un fenómeno del que sin duda aún falta por descubrir. Al hablar sobre éste, surge la pregunta de si el internet podría generar una nueva adicción real o potencial. El autor cita a Young (1996) indicando la adicción al internet como falta de control de su uso, con manifestaciones cognitivas, conductuales y fisiológicas, que afecta en el plano personal, familiar y profesional. Además, Panova (2020), quien del mismo modo cita a Young (1998), señala que el surgimiento de la adicción a Internet en los 90, creó una serie de posibles adicciones en línea, como los juegos en línea, la pornografía, las redes sociales y a los teléfonos inteligentes.

La investigación de Internet se hace desde dos vertientes: Como una adicción y como un medio para desarrollar otras adicciones. Según una revisión del uso de internet se corrobora lo siguiente: Primero que, los abusos y el tiempo de conexión están asociados. Por consiguiente, a pesar de estar asociados, el tiempo de conexión no implica daño psicológico, pues no se ha evidenciado una relación causa-efecto entre el tiempo y problemas psicológicos. Y por último el género no está relacionado al uso problemático, aunque se confirma que los hombres lo utilizan por más tiempo (García del Castillo, 2013).

En las personas con adicción sus comportamientos se vuelven automáticos, emocionalmente activados y existe poco control de la cognición sobre una decisión. La persona con dependencia evalúa los beneficios de la gratificación inmediata, pero no mide las consecuencias a largo plazo. Es por esto que, el uso adictivo de las redes sociales puede facilitar el aislamiento, trastornos de conducta, quebranto económico, sedentarismo, obesidad, entre otros (Corral, 2010).

Para poder deducir por qué las personas realizan actividades excesivamente, es importante entender cómo y por qué son reforzadoras de conductas. Los seres humanos son individuos sociables, hemos vivido en grupo y la interacción nos ha ayudado a sobrevivir y prosperar. Nos sentimos más felices, seguros y saludables al interactuar con

nuestros pares. Por lo tanto, es natural en las personas buscar estas interacciones en redes sociales e invertir tanto tiempo en ellas, pues satisfacen una necesidad humana básica (Panova, 2020). Algunos estudios se basan en las redes sociales como reforzadoras de nuestra conducta, pues nos motivan a interactuar, consiguiendo satisfacción inmediata, además de otras recompensas sociales, como el apoyo, aceptación, cierto “anonimato”, etc.

Terán (2019) nos indica que, en un estudio realizado por la Cátedra para el Desarrollo Social de la Universidad Camilo José Cela, en estudiantes de cuarto año, entre 15 y 16 años de la ciudad de Madrid, se exploró el uso y abuso de las nuevas tecnologías en relación con indicadores de salud mental, encontrando una gran prevalencia de los problemas que se detallan a continuación:

- Teléfono móvil. Más de la mitad de adolescentes lo usan inadecuadamente: 28,4% con un uso de riesgo, el 21% hace un uso abusivo y el 8% presenta dependencia.
- WhatsApp. El 43,5% presenta una conducta problemática del uso: el 21% muestra un uso de riesgo, el 14,5% de abuso y el 8% de dependencia.
- Redes sociales. Cerca del 40% presentaban un uso problemático: el 19% mostró un uso de riesgo, el 13% abuso y el 7% dependencia.

3.3.1. Factores de riesgo en la adicción a las redes sociales e Internet

En la actualidad esta adicción la podemos ver con mayor frecuencia en los jóvenes con problemas como introversión, autoestima baja, trastornos de atención, depresión, etc.

García del Castillo et al., (2008) exponen en su trabajo que existe una diversidad de rasgos que dificultan el delimitar a las personas que abusan del Internet. Aun así, concluyeron con un perfil de las personas que usan el internet con mayor frecuencia, que se resume en: Aquellos con cierta tendencia a la introversión, con pensamientos negativos sobre su capacidad de interacción social, creando incomodidad hacia las relaciones sociales. Lo que llevaría a buscar relaciones “reforzantes” a través de medios para poder “evitar” la presencia física, produciendo en la persona la posibilidad de mantener el anonimato, crear una personalidad ficticia o abandonar una relación virtual, sin consecuencias negativas. Sin embargo, este perfil se complementa con niveles bajos o moderados de neuroticismo que le permitan acercarse sin temor al Internet. Igualmente, este perfil tiene una relación con aquellos que buscan el internet como un recurso para la “búsqueda de nuevas sensaciones”, y como método para establecer relaciones sociales.

Refiriéndose a un nivel demográfico, los adolescentes forman un grupo de riesgo, ya que son los que más tiempo invierten en línea, por estar familiarizados con las nuevas tecnologías, además de buscar nuevas sensaciones (Echeburúa y Corral, 2010). De la misma manera los autores Echeburúa y Corral (2010) señalan que la impulsividad; la disforia; la poca tolerancia a los estímulos desagradables, tanto físicos como psíquicos; y buscar nuevas de sensaciones, forman parte de las características de personalidad que aumentan la vulnerabilidad a las adicciones. En ocasiones, la adicción subyace de problemas como timidez excesiva, baja autoestima o un estilo incorrecto de afrontamiento ante las dificultades diarias.

3.1.3.1 Señales de alerta de la adicción a redes sociales e Internet.

Como señales de alerta, el autor Terán (2019) nos señala que, la adicción o uso indebido de las TIC genera cambios comportamentales, en especial de los adolescentes, a continuación, se destacan los siguientes:

- Las nuevas tecnologías se convierten en una actividad fundamental de forma que el joven se distancia de relaciones sociales como la familia o sus pares.
- Pérdida de control sobre el tiempo de uso, lo que hace que el pensamiento central sea sobre temas relacionados con las TIC.
- Problemas en el desempeño o rendimiento escolar.
- Son frecuentes los problemas de sueño, por la escasez de horas de sueño, invertidas en tiempo en línea.
- La mentira y la manipulación sobre el tiempo real del uso de las tecnologías.
- Son frecuentes las quejas de los familiares, sobre su utilización permanente.
- Todo esto genera un aislamiento progresivo y a la aparición de todo tipo de problemas físicos, psicológicos y sociales.

Otros autores como Young (1998) como se citó en Echeburúa y Corral (2010) dan a conocer las siguientes señales de alerta que denotan una adicción:

- Privarse del sueño para estar conectado en la red, con tiempos de conexión altos.
- Descuidar otras actividades importantes para la persona.
- Recibir quejas por personas cercanas a la persona, como familiares y amigos.
- Pensamientos constantes sobre la red, aunque no se esté conectado.

- Perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo invertido en línea.
- Aislamiento social y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentimiento de euforia y activación anormal cuando se está conectado en línea.

Por otro lado, debemos recordar, la posible presencia de comorbilidad psiquiátrica que generaría confusión al diagnosticar. Se han nombrado síntomas físicos tales como: astenia, desnutrición, cefalea, fatiga ocular, tensión y contracturas musculares, insomnio, sedentarismo, sobrepeso, etc. En el aspecto psicológico encontramos: daño o disminución afectivo, ansiedad, inestabilidad emocional, depresión, problemas de aprendizaje, problemas en la distinción de la realidad, agresividad, etc. Finalmente, a nivel social podemos encontrar: aislamiento, incumplimiento de las obligaciones en ámbitos familiares, académicos/laborales, al igual que conflictos en estas áreas, problemas legales, etc. (Terán, 2019).

Evidentemente estamos frente a un fenómeno actual en cuanto a temporalidad, aunque esté en crecimiento. Tal vez es por esto que aún no podamos determinar si es o no una adicción (García del Castillo, 2013). La adicción a Internet no está aceptada como tal dentro de los organismos de salud o manuales diagnósticos, de igual manera no se encuentra dentro de adicción a sustancias ni comportamentales. Pero es una realidad, que genera preocupación actualmente.

3.1.4 Problemas de autoestima e identidad por el uso de redes sociales.

3.1.4.1 Problemas en la autoestima por el uso de redes sociales

Los adolescentes deberán ser capaces de construir de mejor o peor manera un arquetipo de sí mismos, dependiendo el uso que le den a las redes sociales; habrá unos que los hagan mejor, ellos se verán favorecidos; los que lo hagan de peor manera serán afectados (Weiss, 2018).

La baja autoestima está relacionada a sentimientos de no valía y no tener mérito hacia uno mismo, lo cual afecta a sus relaciones interpersonales, creando relaciones inestables, que le afectarán a largo plazo, pues no se verá valorado por sus pares, además de que invalidará sus propias decisiones ante los otros. De esta manera Alcántara y Juan (2020) nos comentan que las redes sociales, y distintos tipos de difusión de información,

nos muestran estándares de éxito y belleza; en donde actualmente los ideales ya no sólo serán dados por celebridades, sino que vendrán representados por nuestros pares.

En una investigación elaborada en Reino Unido halló que el 63% de los encuestados apoyaban el uso de “filtros” (conjunto de herramientas tecnológicas que alteran el contenido de una fotografía, perfeccionándolas), lo que les ayuda a ser percibidos bajo ciertos cánones de belleza (Barrón-Colin y Mejía-Alvarado, 2021).

Factores que favorecen la baja autoestima:

En concordancia Alcántara y Juan (2020) aseveran que existen factores favorecedores de baja autoestima, los cuales se exponen a continuación:

- La vulnerabilidad.
- La necesidad de validación.
- Necesidad de compararse con sus amigos.

Por lo mencionado, estos factores nos hacen preguntarnos el rol e incidencia de las redes sociales en la vida de los jóvenes.

En el trabajo de investigación de Alcántara y Juan (2020) tomando en consideración que para los jóvenes existe una gran influencia e importancia de la mirada de los pares en las redes sociales, nos preguntamos en qué medida las opiniones sociales inciden en la autoestima. A partir de los resultados obtenidos, se observan dos puntos: la mayoría de los participantes proporcionan a las reacciones de sus publicaciones, niveles altos de importancia debido al interés que tienen por si sus publicaciones son aceptadas o rechazadas por sus seguidores, lo cual influirá en su autoestima.

Entendiendo así que, son los adolescentes (chicos y chicas) los usuarios que más utilizan las redes sociales, quienes están atravesando un periodo fundamental de su desarrollo, en el cual forjarán su identidad; ellos son los mismos que a su vez enfrentarán cambios físicos y emocionales. Por lo tanto, se supondría que el rol que ocupan estas plataformas, incide subjetivamente en su vida anímica (Alcántara y Juan, 2020).

3.1.4.2 Problemas en la identidad por el uso de redes sociales.

Como afirman Mendoza et al., (2015) la identidad personal se forma durante la adolescencia y se ve determinada por la sociedad. Se puede observar muchas veces que las redes sociales son un factor potencial a problemas en los jóvenes, por ejemplo, suicidios por conflictos iniciados por la red, exposición de sentimientos, secuestros,

suplantación de identidad y agresiones. Sin embargo, los adolescentes no miden el peligro de la exposición de información y contenido.

Los medios digitales nos han permitido interactuar con diferentes personas, mostrarnos como queremos que nos vean, crear una identidad distinta a la real, lo que ha generado que muchas personas se adapten a los parámetros de belleza que exige la sociedad (Alcántara y Juan, 2020).

3.1.5 Trastorno dismórfico corporal y redes sociales:

El trastorno dismórfico corporal (TDC) se lo ha clasificado como un tipo de trastorno obsesivo - compulsivo. Los pacientes con TDC suelen estar tan pendientes de la percepción de sus defectos que se sienten inseguros debido a estos pensamientos negativos acerca de su imagen, produciendo malestar psicológico como por ejemplo síntomas de ansiedad y depresión severos e incluso en algunos casos aislamiento social (Perkins, 2019)

Una de las características de los pacientes con TDC es la incapacidad para reconocer el trastorno, debido a la distorsión de la percepción que existe en personas que padecen de dicho trastorno, caracterizándose por poca introspección, es por esto que los pacientes que sufren de dicho trastorno por lo general no buscarán ayuda profesional de manera inmediata, sino al contrario, podrá pasar varios años antes de recibir dicho diagnóstico (Perkins, 2019)

Entre los síntomas y signos que se presentan existirá una variación de acuerdo al grado de TDC que presente el paciente. Las personas que padezcan de TDC grave pueden pasar varias horas analizando sus defectos lo cual provocará angustia (Perkins, 2019)

Las personas pueden pasar horas comparando o tratando de imitar la parte física con la de un modelo perfecto de la sociedad, es aquí cuando el papel de las redes sociales tiene una influencia en el TDC. Dicha acción de comparar la apariencia física con la de alguien más se ve mediada y definida por los modelos de perfección corporal que son difundidos en los medios de comunicación, redes sociales, publicidad y se ven sostenidos por el fenómeno de la imitación, considerándose un factor de riesgo para poder desarrollar TDC, ya que, con mayor frecuencia muchos jóvenes aspiran llegar a estos “ideales corporales” (Cortez et al, 2016)

La investigación llevada a cabo por Cortez et al, (2016) con una muestra de 5 estudiantes mujeres entre 16 y 18 años acerca de la influencia de factores socioculturales

en la imagen corporal desde la perspectiva de mujeres adolescentes muestra de igual manera que existe una sobrevaloración del aspecto físico y de un ideal de delgadez que se encuentra reforzada por redes sociales como Facebook, Instagram, anuncios, así como también por la familia que de igual manera están influenciados por dichos medios. Muchos anuncios de estas redes sociales tratan de vender una imagen ideal, no para todos los usuarios puede representar una amenaza, sin embargo, entre los usuarios más susceptibles pueden encontrarse los jóvenes debido a que no poseen una capacidad crítica desarrollada, lo que significa que en muchos casos puede verse afectada la autoestima de los usuarios.

De igual manera el grado en el cual se involucra cognitivamente una persona a este ideal de belleza definirá la intensidad con la cual una persona se orienta por lograr cumplir con este ideal de belleza (Cortez et al., 2016)

Según estudios entre las personas de 16 a 25 años quienes son usuarios activos de redes sociales como Instagram y Snapchat existe la necesidad de una fotografía perfecta empleando una media de 16 minutos y 7 intentos para lograr una fotografía de su rostro aceptable con el fin de recibir gratificaciones o aprobaciones de otros usuarios. Los filtros de las redes sociales cambian los aspectos que no son “deseables” estéticamente para el común de las personas, es decir, el rostro se modifica según los cánones de belleza impuestos socialmente lo cual aumenta las probabilidades de desencadenar en el usuario un TDC (Perkins, 2019)

3.1.6 Depresión:

La tecnología ha evolucionado en los últimos años, los medios de comunicación de igual forma se ha visto influenciada por dichos cambios, actualmente la mayor parte de la información se difunde por internet y específicamente por redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram entre otras, cada una de estas redes sociales puede ser percibida de diferente manera por los usuarios, la mayor parte de estas aplicaciones se basan en las gratificaciones como por ejemplo los “likes” o “me gusta” que se reciben en fotografías, videos y publicaciones general lo que genera en muchos usuarios sentimientos como felicidad o sentirse reconocidos, sin embargo, muchos usuarios al no recibir dichas gratificaciones pueden sentir malestar emocional, esta disponibilidad instantánea y la dedicación continua de esta actividad puede desencadenar un uso descontrolado con consecuencias negativas en la salud mental (Gracia et al., 2019)

Según Gracia et al., (2019) la depresión es la primera causa de enfermedad y discapacidad entre la población de 10 a 19 años, es por esto que en su investigación se centran en identificar la correlación entre adicción a las redes sociales y depresión, argumentando que la comprobación compulsiva de las redes sociales, el aumento de vigilancia sobre las actualizaciones y el uso excesivo está relacionado con síntomas de trastornos psiquiátricos como trastornos asociados a estrés, depresión y ansiedad. De la misma manera Padilla y Ortega, (2017) encuentran una correlación entre adicción a internet y trastornos afectivos como depresión y ansiedad.

Lozano y Cortés (2020) llevaron a cabo un meta – análisis que cuenta con 19 muestras recogidas en 13 investigaciones con adolescentes entre 12 y 18 años de diferentes culturas y continentes, concluyendo que existe un consenso entre la mayoría de las investigaciones, demostrando que hay una correlación positiva y significativa entre el uso problemático de internet y depresión en adolescentes, además, el género sería una variable que influye en esta correlación. Los estudios realizados por Padilla y Ortega (2017) con una muestra de 262 estudiantes universitarios entre 18 – 20 años (74.8% mujeres) (25.2% varones) revelan de igual manera que el nivel severo de sintomatología depresiva se asocia a un nivel muy alto de adicción a redes sociales, explicando que esto puede estar relacionado a una autoestima baja, escasos recursos de interacción social y el aislamiento social.

3.1.7 Ansiedad

Las personas jóvenes que hacen uso de las redes sociales se enfrentan a experiencias que influirán positiva y negativamente. En una investigación realizada por la Royal Society of Public Health y la Universidad de Cambridge, hacen referencia que los jóvenes que son más propensos a desarrollar problemas de salud mental y trastornos psicológicos (síntomas de ansiedad y depresión), se ven influidos por pasar más de dos horas en estas plataformas (Barrón y Mejía, 2021).

El contenido publicado y consumido por los usuarios genera grandes impactos en la salud mental. Muchas publicaciones refuerzan el narcisismo, nivel de vida, consumo estado, lo que ha contribuido a una mayor prevalencia para el desarrollo de trastornos, comprendidos los síntomas de ansiedad depresión y la baja autoestima. (Rodriguez et al., 2020).

Nos encontramos con ciertos factores dentro de las redes sociales para producir ansiedad y estados de ánimo desagradables, como se encuentra que existen personas que consideran importante cuando no les responden rápidamente los mensajes de WhatsApp o Facebook, el suponer las razones por las que no merecen atención inmediata genera una emoción incómoda. (Barrón y Mejía, 2021). Análogamente estos autores enfatizan el hallazgo en una revisión sistemática, el cual encontró que el tiempo dedicado a Facebook fue un predictor de depresión y ansiedad en personas que tienen razones más elevadas de navegación con el fin de construir una relación social, lo que supone que a mayor tiempo de uso más posibilidades de impacto en la salud del usuario, dependiendo del contexto aumenta la conectividad, con implicaciones semejantes a la ansiedad (Barrón-Colin y Mejía-Alvarado, 2021).

3.2 Efectos psicosociales negativos de las redes sociales:

3.2.1 Problemas de socialización y comunicación por el uso de redes sociales.

El internet y las redes sociales son un medio de comunicación y de relación fundamental sobre el que ahora se basa nuestra sociedad actual (sociedad de la red) (Acuña, 2011).

Hablando en el aspecto de relaciones e interacciones, una relación de carácter virtual puede favorecer una real, pero si se mantiene en sí mismo, no deja de ser desde la ontología una relación supuestamente real. Se observa que en una situación en donde una persona tenga muchos contactos en la red, no asegura que no presente soledad emocional, pues le falta una interacción o conexión real con dichos contactos y no sólo formar una relación superficial. Además, las redes sociales guardan anonimato, lo que puede generar un falso sentido de emociones y reacciones, lo que no sucedería en una interacción frente a frente, en la cual se puede observar el lenguaje corporal (Acuña, 2011).

Fernández y Gutiérrez (2017) indican cómo los medios de comunicación web se agrupan en el plano de lo público, cambiando las formas de socialización de los contextos, tiempos de desocupación, descanso y estudio. Actualmente el tiempo de estudio y ocio se juntan de forma diferente a anteriores generaciones, pues las personas pasan entre tareas, tiempos cortos de espera, creando espacios efímeros temporales, en que los protagonistas principales son los medios digitales y de consumo cultural.

Del mismo modo estos autores afirman, que se puede desarrollar dependencia o tendencias de enganche con un impacto en la incomunicación, además cambiando

tiempos y rutinas, lo que diera paso a un aislamiento hacia el entorno y establecimiento de relaciones superficiales. Sigue existiendo la problemática de que los jóvenes encuentren un equilibrio entre estar presentes en las redes sociales y de que esa exposición no interfiera o dañe los límites de privacidad personales (Fernández y Gutiérrez, 2017).

En el trabajo basado en un estudio de caso realizado por Segovia et al., (2016) indagaron la influencia del contexto familiar y los significados que los adolescentes construyen cuando se relacionan a través de las redes sociales. Para el sujeto de estudio seleccionado “Ana” se concluyó que la interacción, cara a cara, resulta mucho más liada y compleja que las relaciones online. La adolescencia una etapa con muchos cambios biológicos, emocionales y sociales resulta un periodo de autoconocimiento difícil. La apertura al otro, las relaciones amorosas, descubrimiento del otro sexo, hace que en esta etapa se establezcan relaciones complicadas si no existe una autoestima y seguridad elevada. En este momento vital en el cual existen conflictos, desorden y complejos internos, estos disminuyen por cierta “protección” virtual. Entonces vemos que las redes sociales y las TIC’s pueden ser un medio que ayuda o facilita la socialización de adolescentes más tímidos o inseguros, los cuales tienen menos posibilidades de relacionarse personalmente. Como Ana lo indica, para ella es más sencillo establecer una relación por medio de una pantalla sin miedo a ser juzgada.

De la misma manera para Ana el internet es identificado como un elemento indispensable para su socialización y ocio, en el cual emplea tiempo indefinido y muy amplio. Este hecho no es muy aceptado por los adultos, como su madre, quien cree que el uso prologando del ordenador interfiere con otras oportunidades en sus ámbitos personales (Segovia et al., 2016).

Así también se recalca la responsabilidad que tienen las familias, sobre el control del manejo de las redes sociales en los jóvenes, con énfasis a tener en cuenta que el uso de las pantallas no debe ser en lugares solitarios y su consumo no puede darse en cualquier lugar y momento. Los adolescentes deben saber distinguir que existe un tiempo y momento, para pasar con amigos, hacer otras actividades de ocio, relacionarse en su entorno, etc. Por ejemplo, a la hora de cenar, no se debería aceptar la utilización de las tecnologías, pues el joven está abandonando la comunicación familiar. Entonces corresponde hacer un uso responsable, seguro y provechoso de la tecnología. Así, sin faltar al respeto a su entorno, los jóvenes deben saber cómo y cuáles herramientas se pueden utilizar en su entorno académico y fuera de él (Gómez y Marín, 2017).

3.2.2 Fear of missing out “FOMO”:

La palabra FoMO se refiere a “Fear of missing out”, que en español la traducción sería “miedo a sentirse excluido”, este concepto hace referencia a la sensación de malestar al conocer que otras personas están disfrutando distintas actividades agradables o placenteras y que el sujeto no es parte de dicha actividad. Entre las manifestaciones más evidentes es la ansiedad, depresión, estrés, frustración y soledad creciente (Pérez, 2020).

Además, se ha planteado el término de nomofobia, para nombrar la emoción de temor que experimentan bastantes personas al salir a la calle sin su teléfono, quedarse sin batería o estar en un espacio con escasa cobertura de la red. En la actualidad los estudios presentan que en torno al 58% de los hombres y el 48% de las féminas sufrían este trastorno y un 9% adicional se sentían estresados una vez que sus móviles estaban apagados (Gil et al., 2015).

Diversos estudios han mostrado que la utilización inadecuada del internet puede ocasionar malestar psicológico y una sintomatología que son equiparables a una adicción, más que nada pues actualmente los smartphones permiten a los usuarios seguir estando conectados sin importar la era ni el sitio, es por ello que se sugiere el síndrome FoMO, debido a que, sentirse desconectados, sin poder entrar a un celular con internet genera indicios psicológicos que en algunas ocasiones tienen la posibilidad de llegar a ser graves (Gil et al., 2015).

Otro nuevo fenómeno psicológico es el ringxiety o ruido fantasma en español. Dicho fenómeno se experimenta cuando una persona escucha sonar o vibrar su teléfono cuando este en realidad no suena, lo cual se encuentra relacionado con dolores de cabeza, estrés, alteraciones del sueño y depresión (Gil et al., 2015).

Si bien la necesidad de pertenecer y estar conectado socialmente es una necesidad elemental, debido a que, pertenecer y aprender de un grupo social es algo propio de las personas, gracias a esto esta necesidad no está restringida, no obstante, las aplicaciones tecnológicas creadas para socializar contribuyen a un incremento de la necesidad de pertenecer debido al crecimiento exponencial de las modalidades de conectarse, compartir y tener vivencias gratificantes inclusive una vez que se tiene poco contacto con los demás usuarios. Las personas con más grande nivel de FoMO tienen la posibilidad de sentirse más forzados a verificar sus redes sociales con el objeto de no perderse algo, esto

crea una correlación entre uso exhaustivo o mal adaptativo y FoMO, agravándose la adicción a las redes sociales gracias a este síndrome (Gil et al., 2015).

La investigación realizada por Vega et al., (2019) coincide con Gil et al., (2015) y muestra que el nivel de FoMO en alumnos entre 12 y 19 años es mayor a medida que el uso del móvil aumenta, además, concluyen que cuando los alumnos utilizan el smartphone para navegar en redes sociales, responder mensajes, subir fotografías, comentar y compartir contenido, tienen mayores probabilidades de hacer un uso problemático del mismo en comparación de quienes lo utilizan menos de dos horas.

3.2.3 Noticias falsas:

Las noticias falsas o más comúnmente conocidas como “Fake news” se caracterizan por ser informaciones fabricadas con el fin de desinformar a las personas y crear conmoción y polémica. Las noticias falsas han existido siempre, sin embargo, actualmente con el auge de las redes sociales su capacidad de difusión se ha incrementado notablemente. El acceso libre que tenemos hacia el internet y puntualmente a las redes sociales permite que cualquier persona pueda ser productor y consumidor de contenido, esto ha facilitado la difusión de contenido engañoso, falso o fabricado (Alonso, 2019).

Varios estudios resaltan el efecto negativo en la salud psicológica de los usuarios de redes sociales, debido a que, el propósito de estas noticias es crear una contestación emocional negativa en los usuarios como ira, tristeza y ansiedad. Las noticias erróneas han sido impulsadas en muchas situaciones por el impacto nombrado “infomedia” que tiene relación con una epidemia de información colectiva, o sea, una sobreabundancia de información que no se puede establecer si es falsa o verdadera, como ejemplo concreto tenemos la posibilidad de nombrar la enfermedad pandémica de coronavirus la cual generó un bombardeo de noticias equivocadas lo que ocasionó incertidumbre, ansiedad y racismo. Como resultado de esto los individuos se comenzaron a sentir agobiados, asumiendo y dudando de la información lo cual provocó un desequilibrio emocional (Rodríguez y Gómez, 2021).

3.3 Efectos psicológicos positivos de las redes sociales:

3.3.1 Estimulación cerebral por el uso de las redes sociales:

Con el auge de las TIC se ha modificado el modo en que los individuos acostumbran a relacionarse, vivir, laborar, divertirse, comunicarse y aprender, estos cambios hechos por las TIC en la mayoría de las esferas vitales de la personas sin duda ha producido una

reestructuración de los patrones de colaboraciones interpersonales, lo cual paralelamente genera ciertos cambios que estarían relacionados a un grado evolutivo-cerebral; a diferencia de los cambios cerebrales que se han creado a partir del ser humano primigenio hasta esta época, los cuales han tardado milenios de evolución, la utilización de las TIC ha acelerado este proceso y está llevando a cabo cambios relevantes a grado cerebral en cuestión de una generación (Raynaudo y Borgobello, 2016).

Raynaudo y Borgobello (2016) de igual manera exponen que las principales áreas favorecidas por el uso de las TIC son la atención, la memoria de trabajo y el desarrollo de las representaciones icónicas y espaciales.

Otro beneficio que caracteriza al uso de las TIC en cuanto al desarrollo de habilidades de pensamientos son los juegos virtuales que se pueden encontrar en las redes sociales, según investigaciones se ha demostrado que estos pueden generar un proceso de estimulación y aprendizaje, aportando habilidades como la toma de decisiones, sensoriomotricidad, resolución de problemas, asunción del mando, estimula la creatividad, además de actitudes como los valores de socialización, empatía, tolerancia, trabajo en equipo, responsabilidad y pensamiento crítico (Rivera y Torres, 2018).

3.3.2 Tele terapia:

En la actualidad en el mundo, toda disciplina científica ha visto mejoras y adelantos debido al salto tecnológico que se ha creado en las últimas décadas, siendo prioridad para las ciencias mejorar el desarrollo de la indagación y de las aplicaciones prácticas por el bien de la sociedad. No es exclusión la evolución de la psicología en cuanto al desarrollo de tratamientos para trastornos mentales, proporcionando las TIC nuevos métodos de evaluación y procedimiento psicológico, así como nuevos desarrollos terapéuticos, tales como la tele psicología (Peñate et al., 2014).

3.3.2.1 La tele psicología como alternativa de la terapia tradicional:

La tele psicología tiene relación con la prestación de servicios psicológicos mediante las tecnologías de comunicación, hay diversos medios tales como sonidos (teléfono), por imágenes (video llamadas) o asincrónica (email). Las novedosas tecnologías permiten a los pacientes escoger frente a una extensa diversidad de expertos de la salud, lo cual posibilita a los pacientes, según sus preferencias, optar entre una u otra corriente psicológica para su procedimiento (Macías y Valero, 2018).

Según Macias y Valero (2018) los estudios de comparación más relevantes realizados entre la psicoterapia tradicional, es decir, cara a cara y la psicoterapia online muestran que la psicoterapia online obtuvo mejorías en comparación a la terapia presencial, además, los estudios muestran que los pacientes se encuentran generalmente satisfechos con la terapia online.

Es fundamental nombrar el papel de la tele salud generalmente a lo largo de la enfermedad pandémica por coronavirus, con este claro ejemplo se puede visualizar el valor de desarrollar, averiguar y expandir las intervenciones psicológicas en línea; la emergencia sanitaria que comenzó en el año 2019 y que ha sido causada por el virus SARS-CoV-2 se ha convertido en un problema de salud pública que involucró no solamente la salud física, sino además la salud psicológica y confort psicológico poblacional. Frente a estos efectos adversos provocados por el coronavirus el servicio de ayuda psicológica en línea ha ido creciendo en enorme medida, gracias a la alta posibilidad de contagios en los centros de salud se optó por la tele salud (Quispe et al., 2020) referente a la tele terapia se presentaron programas guiados por expertos o tratamientos no guiados, no obstante, se localizó que las intervenciones guiadas por expertos son más eficaces, así como además se reconoce el valor de desarrollar programas de participación psicológica basados en la prueba que sean aplicables ante los diferentes efectos adversos de la enfermedad pandémica (Rosa et al., 2020).

Las consultas por video llamadas tuvieron un gran resultado en cuanto a enfermedades crónicas como en pacientes que padecen de ansiedad, depresión y estrés debido a la posibilidad para monitorear al paciente a cualquier hora del día. Otro avance en cuanto a las TIC y la salud ha sido la salud móvil a través de Smartphones donde se han desarrollado aplicaciones móviles con el motivo de que los pacientes tengan mayor información acerca de su enfermedad, así como en el caso de la psicología consejos prácticos para combatir el estrés, la ansiedad y la depresión (Quispe et al., 2020).

3.3.2.2 Tele psicología y alianza terapéutica:

En cuanto a la alianza terapéutica que hace referencia al vínculo existente entre paciente-terapeuta, el autor Vásquez (2011) comenta que al ser una terapia en la que no existe contacto físico, algunos autores sugieren que esto es un factor importante en cuanto a la apertura y honestidad de los pacientes, además, pueden ser una opción para usuarios con limitaciones psicológicas como por ejemplo depresión mayor, esquizofrenias graves, fobias entre otras.

Existe un amplio respaldo teórico que ampara la terapia online, ya que, es una forma de terapia que está en auge, Vázquez (2011) sugiere un mayor seguimiento de los pacientes, así como también la implementación de guías óptimas para los psicólogos y pacientes en el cual se explique de mejor manera temas como la construcción de la calidez, la alianza terapéutica y cómo se expresa la empatía online, ya que, hay principios de la terapia presencial que se van a ver modificadas frente a una terapia en la que no existe contacto físico terapeuta-paciente.

3.3.2.3 Tele psicología y accesibilidad:

Las TIC ofrecen varias ventajas en cuanto al tratamiento psicológico, Bretón et al., (2017) mencionan que entre tus varios beneficios y aportes el más importante es la capacidad para llegar a todo aquel que lo necesite a un costo razonable, es decir, no importa si el paciente se ausenta de su ciudad en donde recibe tratamiento, lo podría realizar sin problema vía online.

Los individuos que poseen inconvenientes de movilidad y no tienen la posibilidad de entrar de forma fácil a un centro de salud o clínica, así como personas que se hallan recluidas geográficamente tienen la posibilidad de hallar en los tratamientos por internet una buena elección, además se demostró que para pacientes que sufren de agorafobia el procedimiento psicológico en línea es una estupenda alternativa, debido a que, este trastorno se caracteriza por la existencia de temor profundo frente a situaciones o sitios evitando salir de sus domicilios, en la situación de la terapia en línea se podría hacer a partir de su habitación y tal cual minimizar los indicios hasta que el paciente logre entrar a un procedimiento presencial (Vázquez, 2011).

3.3.2.4 Realidad Virtual como método de intervención en trastornos mentales:

Actualmente existe una clara evidencia sobre la eficacia de los tratamientos por exposición para el tratamiento de los trastornos de ansiedad, sin embargo varios estudios indican que un 25% de los pacientes abandonan el tratamiento debido a lo aversivo que puede llegar a ser en muchos casos, por lo tanto se han implementado medidas alternativas como por ejemplo la utilización de la realidad virtual, ya que, a diferencia de la exposición clásica, en la realidad virtual se puede manipular y controlar los elementos, además el hecho de que las situaciones no sean reales ayuda al paciente para que acepte mejor la experiencia (Baños et al., 2011).

La Realidad Virtual (RV) sirve como una estrategia de exposición en los pacientes que padecen de fobias; del meta análisis realizado se concluye que el uso de RV es eficaz en tratamientos relacionados a fobias específicas y agorafobia debido a la posibilidad de exponer al paciente de manera virtual y gradual hacia el estímulo temido lo que no supone una exposición real y que concomitantemente genera una mejora en el paciente (Peñate et al., 2014).

Hoy en día se han llevado a cabo estudios experimentales a través de realidad virtual con trastornos de mayor gravedad como el trastorno de estrés postraumático, tratamiento de niños víctimas de maltrato físico y psicológico, trastornos de conducta alimentaria como la anorexia o la bulimia, los resultados demuestran que dicha exposición favorece y facilita el procesamiento emocional (Bretón et al., 2017).

En cuanto a la evidencia encontrada en intervenciones de prevención auto aplicadas a través de internet, los resultados demuestran que son eficaces para el tratamiento de la depresión y la ansiedad. La mayor parte de los programas auto aplicados a través de internet siguen una orientación de Terapia cognitivo conductual y muestran una mejora en la sintomatología ansiosa, así como también las intervenciones basadas en psicología positiva aplicados a través de internet destacándose programas dirigidos al fomento del bienestar y las emociones positivas de jóvenes y adolescentes (Bretón et al., 2017).

Otra posibilidad que ofrecen las TIC en el tratamiento psicológico es la utilización de programas estructurados que se encuentran basados en la evidencia y guían al paciente paso a paso a lo largo del proceso terapéutico, el clínico puede involucrarse de manera activa o pasiva (Botella y Bretón, 2014).

El desarrollo de "serious games" o juegos serios en español es otra técnica en auge, enfocada principalmente al tratamiento y prevención de la depresión y la ansiedad en la infancia y la adolescencia, estos juegos se basan en la terapia cognitivo conductual y su objetivo es integrar el mundo maravilloso en las que surgen situaciones hipotéticas que generan un aprendizaje de habilidad y emoción en el jugador. (Bretón et al., 2017).

3.4 Factores psicosociales positivos de las redes sociales

3.4.1 Ventajas de la socialización y comunicación por las redes sociales.

En los últimos años se ha destacado la promoción de la socialización a través de redes sociales como Facebook, Twitter y Tuenti. El origen de las redes sociales nació en un momento en el que la velocidad de la vida aumentaba rápidamente, haciéndonos

imposible mantener el contacto deseado con amigos, conocidos y personas en general; porque el tiempo en contacto y el presente es limitado (Acuña, 2011).

Por ejemplo, en Facebook puedes crear un perfil con tus datos personales de forma gratuita. También adicionar amigos por cuenta de correo electrónico o buscar amigos u otros usuarios presentes en esta red social; y así tener un gran grupo de amigos online. Puede publicar fotos, experiencias, escribir estados, noticias e interactuar con más personas. Esta técnica nos permite reconectarnos, mantener el contacto y fortalecer el vínculo, incluso cuando la otra persona está a cientos de kilómetros de distancia (Acuña, 2011).

En este sentido, los temas en línea, especialmente para los adolescentes, están en constante discusión sobre los valores y prioridades que brindan los medios, las ideologías, las culturas, actividades sociales, influenciadas por la tecnología y el diseño gráfico y el texto, orientan lo que podemos y no hacer en estos sitios web. Por tanto, observamos cómo los contextos virtuales en los que se crean los perfiles online no son social o culturalmente neutrales, sino que conllevan implicaciones socioculturales que orientan la práctica social. (Del Prete y Pantoja, 2020).

Acuña (2011) menciona dos factores de Erving Goffman: la asimilación individual y la asimilación social desde la interacción, que se detallarán a continuación:

- Los individuos se presentan a sí mismos y sus actividades a los demás. En asimilación personal, se refiere a la forma en que guía y controla la impresión que los demás tienen de él.
- Y en la asimilación social, qué tipo de cosas puede y no puede hacer mientras actúa ante ellos.

La comunicación ha evolucionado hace varios años. Tras la ampliación de la mensajería instantánea (Messenger), se puede considerar la popularidad de las redes sociales como forma de comunicación. Dependiendo de diferentes factores personales, sociales y culturales, perteneceremos a una red u otra. Los jóvenes de 13 a 18 años suelen tener perfiles en Tuenti, las personas de 20 a 45 prefieren utilizar Facebook o LinkedIn (red de perfiles profesionales). Como resultado, líderes de opinión, políticos, entre otros usuarios optan por las TIC, porque la opinión pública se manifiesta en las redes sociales (Sanchis, 2012)

Así, una red social se define como un dispositivo social revolucionario y liberador, en la medida en que puede incluir a todas las personas y debe incluirlas. Por eso, se utiliza para construir comunidades virtuales con usuarios que interactúan con personas de todo el mundo, con el objetivo de la inclusión social (Arroyo et al., 2013).

3.4.2 Ventajas de las redes sociales en la formación de la identidad

De esta forma, queda claro que las redes sociales permiten procesos de socialización flexibles, genéricos, anónimos y variables, brindando el tiempo y espacio para satisfacer necesidades para ser reconocidas por otros, permitiendo la presencia sin estar presente; conduce al acceso a diferentes aspectos de la personalidad sin críticas y sin responsabilizarse de ello. (Del Prete y Pantoja, 2020).

Podemos ver exactamente cómo la identidad juega un papel fundamental en la supervivencia de la red. La forma en que nos presentamos, nuestras características personales y nuestros gustos, quiénes somos, juegan un papel importante en las relaciones en línea. Así, encontramos diferentes opciones en una red social (perfil, actualización de estado, publicación de foto o contenido, comentario, etc.) configuran la subjetividad del usuario y las dinámicas cambiantes de la identidad social (Del Prete y Pantoja, 2020).

Según Corredor et al., (2013) a más de que el Internet sea un espacio para la expresión de la identidad, es un nuevo medio para viejas destrezas, las redes sociales son muy relevantes pues transforman las relaciones políticas, el paisaje cultural y la forma de producción en relación con las sociedades. Favoreciendo así a la interacción con otras culturas, y a su vez abriendo espacios de desarrollo de la identidad.

En los resultados que exponen Del Prete y Pantoja (2020) se enfatiza que la mayoría de usuarios adolescentes entrevistados utilizan las redes virtuales pues quieren formar parte de un sitio de encuentro e intercambio para así corresponder, seguir, y no quedar fuera de un grupo.

Asimismo, estos autores afirman en su trabajo que sentirse parte de un grupo es una necesidad que se comprende mejor en la adolescencia; La identidad es de vital importancia para la auto identificación, el compañerismo y las relaciones con los compañeros en un contexto alejado de adultos y familias. La red virtual se convierte en un espacio ideal para la búsqueda del sentido de pertenencia, para el reconocimiento y autorrealización de la subjetividad. La facilidad de las TIC para comunicarte donde y cuando quieras, sin limitaciones de tiempo o distancia, ofrece la posibilidad de

pertenencia; facilita el conocimiento y el autoconocimiento, especialmente si fuera de línea, el establecimiento de relaciones mutuas se vuelve difícil (Del Prete y Pantoja, 2020).

3.4.3 Beneficio de las redes sociales en personas con discapacidad.

Las TIC son herramientas que ayudan y facilitan las interacciones humanas, cuyos usos son diversos, incluso inclusivos. Brindar estrategias de globalización, inclusión e integración adecuadas al contexto de la información para que las personas con discapacidad se sientan cómodas (Palacios, 2018).

A la par este autor, Palacios (2018) se refiere a la comunicación inclusiva, que incluye mejorar los procesos de comunicación; para crear esta igualdad de oportunidades, es necesario reducir o eliminar sus obstáculos, en función de las características de cada uno. Esto incluye los siguientes factores: comunicación, discapacidad, tecnología adaptativa y reconocimiento social.

En el campo de la educación, se pueden desarrollar importantes herramientas mediante las cuales los estudiantes discriminados por el sistema educativo se integren en una educación inclusiva diseñada para todas las personas. La comunicación alternativa es una herramienta para salvar las brechas de comunicación en situaciones donde esta se ve afectada, ofrece sistemas de comunicación distintos a la oral y actualmente se promociona como una posible solución para cerrar la brecha de comunicación de las personas sordas, ciegas o con parálisis cerebral (Palacios, 2018)

En el trabajo de Suriá (2017) menciona el ejemplo citando a Huang y Su, quienes observaron que la participación activa en la comunidad virtual creada para apoyo a sus integrantes con discapacidad mental, se relacionaba de manera especial con el bienestar de los participantes.

La posibilidad de anonimato (característica que minimiza la ansiedad de un encuentro cara a cara), lo que permite que personas con enfermedades o condiciones desacreditadas perciban la comunicación a través de una red virtual, como un sitio seguro y cómodo (Suriá, 2017).

Lázaro (2011) cita las aportaciones de varios autores sobre las TIC a los alumnos con discapacidad, son:

- Promueven la superación de limitaciones de las discapacidades cognitivas, sensoriales y motoras.

- Respaldan la formación individualizada, donde los alumnos avanzan a su propio ritmo.

- Repetición, de los fragmentos de información y ejercicios.

- Evita que no se condicione su uso sólo en lugares específicos.

- Segmentación del aprendizaje en sus componentes con secuencia lógica.

- Ayudas para el aprendizaje de conceptos esenciales, tales como simulaciones, animaciones o vídeos.

CAPÍTULO 4

4.1 Discusión:

En este estudio se describieron los principales efectos positivos y negativos asociados al uso de las redes sociales digitales. En primer lugar, debemos señalar los efectos negativos que están llamando la atención en la actualidad, ya que son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades psicológicas. Entre las diversas causas de efectos psicológicos negativos se encuentran las debidas al ciberacoso. En este sentido, autores como Rivera y Arias (2020), Garaigordobil y Larraín (2021) exponen acerca del ciberacoso, coincidiendo y argumentando que los grupos LGBTI son más vulnerables a ser víctimas de ciberacoso, en muchos casos debido a falta de una red de apoyo. La página Stopbullying (2021) muestra que en EE. UU. los estudiantes que se identifican como lesbianas, homosexuales o bisexuales manifiestan haber sufrido mayor ciberacoso (26.6%) en el último año en comparación a sus compañeros heterosexuales (17.1%).

En cuanto al grooming, investigaciones de autores como Pérez (2020) y Santisteban y Gámez (2017) encontraron que las principales estrategias que los agresores desarrollan para seducir a las víctimas, donde la más destacada es el reconocimiento de las vulnerabilidades a través de publicaciones que realizan los niños y jóvenes en las cuales se puede apreciar ciertas carencias, problemas y necesidades que los agresores aprovechan para poder establecer contacto con los mismos, la página Save the Children (2019) coincide con estas estrategias argumentando que el vínculo de confianza que se produce entre menor y víctima se logra comúnmente por suplir ciertas necesidades que el usuario expone, muchas veces realizando regalos o escuchando los problemas y empatizando con la víctima de esta manera aprovecha esta información para afianzar el vínculo de confianza; igualmente los autores mencionados anteriormente, coinciden sobre las consecuencias emocionales las cuales pueden ser varias, entre las más comunes podemos mencionar síntomas de depresión y ansiedad.

Los autores García et al., (2011), Cortés et al., (2019) y Sánchez et al., (2015) encuentran factores de riesgo que caracterizan a las víctimas como, por ejemplo: bajos niveles de autoestima y autoeficacia, escasas habilidades sociales, estatus socioeconómico, antecedentes de problemas psicológicos tales como depresi

ón, fobia social entre otros.

Otro efecto psicológico negativo producido por el uso de redes sociales son los síntomas de depresión y ansiedad que se desencadenan en varios usuarios. Gracia et al., (2019), el sitio web La Vanguardia (2019) y el sitio web Family and Media (2021) coinciden que las gratificaciones obtenidas en redes sociales tales como Instagram o Facebook a las cuales se denominan “likes” “me gusta” en español pueden considerarse como un factor desencadenador de problemas psicológicos como la ansiedad, depresión y problemas de autoestima, ya que, el cerebro al captar dichas gratificaciones libera dopamina, generando en muchos casos adicción a esta actividad.

Por el contrario, ante estas ideas los autores Arab y Díaz (2015) mencionan que en varias investigaciones se ha encontrado un efecto positivo en el cerebro, ya que, mediante la creación de blogs, videos y páginas web los usuarios pueden desarrollar sentimientos de competencia, generación de elementos educativos, prevención en salud, habilidades cognitivas entre otras.

En cuanto al aspecto de adicción a redes sociales autores como Echeburúa y Corral, (2010) indican que todas las conductas adictivas están influenciadas por reforzadores positivos (aspecto placentero) y terminan de ser controladas por reforzadores negativos (alivio a la tensión), por ejemplo, una persona puede conectarse a internet por placer, por el contrario, una persona adicta busca aliviar el malestar anímico. En concordancia con estos autores Panova, (2020) menciona que la búsqueda de validación online es el acto de publicar fotos, logros, en sí contenido que atraiga comentarios positivos. Esta búsqueda de reconocimiento se basa en lo que los demás piensan, dejando de ser la autovaloración algo intrínseco (proviene del interior) y se convierte en algo extrínseco, lo cual vuelve al valor algo inestable y transitorio, haciendo de esto una búsqueda continua de más y más validación para permanecer en un estado donde necesitamos este reforzador positivo.

En relación al tema de adicción también se ha podido ver que varios autores como Echeburúa y de Corral (2010) y Prieto (2019) concuerdan que las señales de alerta o alarma, en una posible adicción a redes sociales son: aislamiento y distanciamiento con familiares o entorno social, pérdida del control y noción del tiempo en línea, problemas de rendimiento escolar o laboral, problemas de sueño por estar conectado a la red, descuidar otras actividades, etc. Estas señales de alerta como coinciden estos autores, no sólo son preocupantes para una posible adicción si no que pueden causar otros problemas mentales, como la depresión y ansiedad. Los jóvenes quienes son más vulnerables a estos efectos negativos, pues está asociado a la búsqueda de novedades e impulsividad propias

de la edad, haciéndolos más susceptibles a desarrollar problemas de adicción; así mismo al estar privados de sueño por la práctica obsesiva, suelen manifestar síntomas de depresión y su desempeño académico es deficiente (Sahagún et al., 2015).

Por el contrario a estas ideas autores como Arab y Díaz (2015) comentan que el uso de redes sociales no es totalmente perjudicial para el cerebro como se expuso anteriormente, sino al contrario, se ha mostrado que las redes sociales muestran beneficios en pacientes con trauma cerebral que reciben rehabilitación, además, el internet estimula un mayor número de regiones cerebrales, esto produce que se mejore la memoria de trabajo y de esta manera el procesamiento de información. Si bien el internet estimula ciertas capacidades cerebrales y permite acceder a una cantidad abrupta de información, Carr (2011) por el contrario considera que esto más que un beneficio, supone algo perjudicial para el desarrollo intelectual, ya que, al buscar información en la red de manera tan sencilla entramos en un entorno que fomenta un pensamiento apresurado y distraído, un pensamiento superficial, al tener tanta información a disposición y con tanta facilidad fomenta a que ciertas capacidades cerebrales como la atención, concentración, memoria se vean afectadas por su falta de uso, es decir, internet permite obtener información, sin embargo, no deja espacio para la tarea de reflexión sobre la información obtenida lo que provoca que no se consolide la misma.

En cuanto al FoMO (Fear of missing out) autores como Pérez (2020), Gil et al., (2015) y Santana et al., (2019) coinciden que este fenómeno es mayor a medida que el uso del smartphone aumenta, generando síntomas como dolores de cabeza, estrés, alteraciones del sueño y depresión. La revisión teórica realizada por Elhai et al., (2020) coincide y exponen que el FoMO se encuentra relacionado estrechamente con trastornos como la ansiedad grave y la ansiedad social, de la misma manera la página web Orbiumadicciones (2021) ubica que los síntomas principales es una disminución del bienestar emocional, ansiedad y sensación de soledad o abandono, además de estrés y una sensación de inseguridad profunda.

Entre los efectos psicológicos negativos, cabe destacar el papel que ha tenido el uso de redes sociales en el aumento de casos por trastorno dismórfico corporal. Autores como Cortez et al., (2018) y Perkins, (2019) coinciden como los adolescentes entre 16 y 18 años son más propensos a tratar de asemejarse y lograr un ideal de cuerpo que es mostrado en medios de comunicación como las redes sociales, por lo cual en los últimos años las demandas de modificaciones faciales han aumentado correlacional al incremento de casos

por TDC. El autor Abelar, (2020) comparte dicha idea y expone que en los últimos años se ha registrado un incremento de personas con enfermedades mentales relacionadas a depresión, así como un aumento en casos de trastorno dismórfico corporal debido al uso excesivo de redes sociales, específicamente a los filtros que modifican la imagen corporal y que tratan de representar un cuerpo perfecto o deseado.

Herrera et al., (2010) citando el estudio que realizaron Jiménez y Pantoja acerca de la relación que existe entre la autoestima y las relaciones interpersonales de sujetos adictos a Internet señalan que las personas que eran adictas presentaban niveles medios y bajos de autoestima. Al contrario, los niveles de autoestima eran elevados, en el grupo de no adictos, lo que relacionaron al hecho de tener manejo hacia eventos críticos, confiar en sus propios juicios, actitudes positivas hacia sí mismos y receptividad a relaciones con los demás. Una de las conclusiones fue que las personas con bajos niveles de autoestima tendían a ser propensas a desarrollar adicción a Internet, por lo que mientras más bajos eran éstos, había mayor problema para establecer relaciones interpersonales, de la misma manera mayor tendencia a la depresión y suicidio. En comparación, los sujetos no adictos eran más equilibrados y tenían mayor autocontrol frente a situaciones estresantes.

De la misma manera Arízaga (2016), menciona que la necesidad de los adolescentes de pertenencia a un grupo genera inseguridad, y corta el desarrollo de la propia personalidad, además se pierde la importancia en sí provocando que el adolescente esté pendiente de las acciones de los otros, con tal de sentirse apreciado. Sin la presencia de alguien que los vigile o los guíe, se encuentran expuestos a todo tipo de contenidos de los cuales aprenden y lo ven normal, lo que resta la importancia en la familia y aumenta la búsqueda de atención por redes sociales. Y por último la influencia de amigos que hace que adopten comportamientos que perjudican su personalidad y afectan su relación con los demás, lo que repercute en que vean estos patrones como normales.

Por otro lado, la autora (Salcedo, 2016) afirma que, las personas desarrollan un autoconcepto de acuerdo a cuatro bases: 1) la relación al significado de la forma de ser amados y el grado de aprobación recibidos, tanto de personas dentro de hogar versus el mundo social (en donde entran las TIC), 2) la competencia o capacidad para llevar a cabo tareas, en este caso las TIC motivarían el tipo de competencia orientada hacia los propios intereses, 3) el cumplimiento de normas de ética y moral, que se fortalece en el hogar y 4) la influencia de las personas hacia sí mismas y los demás, donde el papel de las TIC es

de suma importancia, pues a través de estas se transmiten experiencias y formas de expresión de la vida diaria y al mismo tiempo se reciben dichas expresiones de los demás.

Entre los aspectos positivos que podemos destacar en cuanto al uso de las redes sociales se destaca principalmente la opción de realizar Tele Terapia por medio de las TIC. Autores como Peñate et al., (2014), Macias y Valero, (2018) exponen y coinciden que en la actualidad la psicología debe adaptarse a las nuevas tecnologías de comunicación, desarrollando nuevos modelos terapéuticos que implementen ciertos principios en base a una terapia online, que difieren en cuanto a una terapia tradicional, además, coinciden que la psicoterapia online obtiene en muchos casos igual o mejores resultados en la alianza terapéutica que la psicoterapia tradicional. La página web Psicok (2021) coincide con los autores citados anteriormente y argumenta que la tele terapia permite a los pacientes expresar sus emociones de forma más profunda, generando una mayor intimidad y por lo tanto en muchos casos una alianza terapéutica más estable, sin embargo, en un grupo de terapia grupal se encontró una alianza terapéutica más pobre en comparación con los que recibieron tratamiento presencial.

Por el contrario, a estas ideas antes expuestas sobre la alianza terapéutica, los autores Macias y Valero (2018) exponen que en una investigación comparativa entre un grupo de terapia grupal online y un grupo de terapia presencial se encontró una alianza terapéutica más pobre en el grupo online con los que recibieron tratamiento presencial. Estas ideas son respaldadas por Vásquez (2011) quien argumenta que, al ser una terapia online, en la que no existe contacto físico provoca que se pierdan ciertos aspectos de la comunicación no verbal que son importantes para el establecimiento de la alianza terapéutica, además, no se conoce con seguridad si la desinhibición que internet permite es un beneficio o limitante para la relación terapéutica

El autor Peñate (2014) advierte sobre la dificultad para comparar ambos tipos de terapia debido a que existen diferencias entre los trastornos que se aborden, la duración de la terapia, el tipo de terapia entre otras, sin embargo, en los últimos años se han realizado varias revisiones y meta-análisis con respecto a la eficacia y utilidad de la terapia online los cuales han concluido que la eficacia es mayor en programas más extensos, con niveles moderados de trastorno, en pacientes que se encuentren más motivados y especialmente en programas para el tratamiento de la ansiedad, fobias y depresión.

Por otro lado, se menciona el aspecto de la socialización, Acuña (2011) señala la existencia de consecuencias positivas, pues en personas de 50 a 70 años (un 25% de ellas) crea nuevos contactos y se relaciona por medio de las TIC, al mismo tiempo la comunicación con otras personas mediante la red nos obliga a plasmar lo que sentimos cuando escribimos. Al leer y escribir recordamos de mejor manera lo que decimos, y eso aumenta el vínculo de amistad. También se observa que lo que está sucediendo es que se está creando lo que algunos llaman la privatización de la sociabilidad, lo que hace referencia a que la sociabilidad entre personas que construyen lazos electivos, que no son sólo personas de un mismo lugar, sino son personas que se buscan (Acuña, 2011).

Este factor es importante pues cambia el modo de socializar. Ya que no existen limitantes a la hora de establecer relaciones sociales, se puede elegir con quiénes socializar, y además, de forma más cómoda y fácil, aunque se encuentre muy lejos virtualmente, aun así, no deja de ser una relación pseudo real. Por el contrario, la desventaja se encuentra en que fomenta el individualismo, pues la persona se vuelve más indiferente a las relaciones reales (Acuña, 2011). Acompañando a esta idea los autores Calvo y Fabián (2018) nos exponen que existen desventajas que desvirtúan el proceso comunicativo y marcan barreras en la efectividad. La comunicación virtual conocida como “facilitadora del acercamiento, pero se convierte en más demandante de esfuerzo para completar en sentidos de los mensajes” (Calvo y Fabián, 2018). Sumado a ello se resalta sobre la obligación de atender a las necesidades de comunicación de los otros, en medida 24/7 (24 horas al día, 7 días de la semana) y la amenaza a la intimidad de la persona, como consecuencia la pérdida de control de la situación social de la persona receptora al ofrecer información sobre tiempo y conexión.

Otro aspecto positivo son las TIC como herramienta para la inclusión de personas con discapacidad, ya que Lázaro (2011) menciona que son muchas las ventajas de las TIC para los estudiantes con necesidades educativas especiales. Se enfatiza el papel fundamental de las TIC para estimular y abordar todas las necesidades para facilitar la alfabetización, la comunicación y el aprendizaje de idiomas, la autoestima y la motivación, y la inclusión socializando con los demás. Asimismo, podemos observar que el estudio de la discapacidad incluye identificarla como un aspecto de la situación humana, evitando resaltar los aspectos negativos de las limitaciones individuales, y valorando que la realización de cualquier acto es capaz y competente. Así todas las tecnologías accesibles y adaptables, incluidas las TIC, permitirán a los estudiantes con

discapacidad y necesidades especiales desarrollar competencias, promover la inclusión social (Lázaro, 2011).

En relación a lo mencionado, otro autor (Suriá, 2017) expone que, aunque es evidente que estos espacios online son utilizados por usuarios sin ninguna discapacidad, para algunas personas con ciertas características, como el vivir con discapacidad, se vuelve un recurso de suma importancia y utilidad, que les aporta la posibilidad de disminuir sus limitaciones e incrementar las fuentes de interacción y apoyo por los demás.

Esto se confirma en mayor medida en las personas con discapacidad específica, como es el caso de las personas con discapacidad motriz. Los resultados confirmarán la primera hipótesis del estudio sobre la existencia de diferencias relevantes en los perfiles utilizados por las variables de los participantes, en este caso de discapacidad (Suriá, 2017). Al mismo tiempo, estos datos guardan relación con los obtenidos al atender a los resultados del objetivo (conocer el apoyo social que perciben los jóvenes con discapacidad). Así, que en general, las puntuaciones medias de la escala de apoyo social, muestran que los participantes indican un alto nivel de apoyo social, percibido en relación a las TIC. Diferentes autores han destacado, estos espacios online son muy útiles para ciertos colectivos y más concretamente para jóvenes con discapacidad, pues la eliminación de barreras, las facilidades de acceso a cualquier hora, fomentan la interacción entre otros compañeros de estudio, trabajo, amigos y usuarios en general (Suriá, 2017).

CAPÍTULO 5:

5. Conclusión:

A partir de la revisión bibliográfica realizada en las distintas bases de datos, se han podido identificar varios efectos tanto positivos como negativos de las redes sociales en los usuarios. Entre los principales efectos positivos encontrados se puede destacar la ayuda que brindan las TIC a las personas con discapacidades, ya que, ellas reciben apoyo social por medio de estos espacios, sirve como herramienta para suplir carencias comunicativas en personas con discapacidades cognitivas, sensoriales, motoras; en el ámbito de la educación debido a que mejora los procesos de intercambio de información al eliminar los obstáculos de los mismos. Otra ventaja en personas con discapacidades es la posibilidad de actuar bajo el anonimato en las redes sociales, esto genera confianza por parte de los usuarios permitiéndoles comunicarse de manera más abierta a través del medio online.

Otro aspecto positivo que se ha podido identificar en la presente revisión es el desarrollo de la tele terapia la cual permite nuevos modos de evaluación y tratamiento psicológico. La tele terapia brinda accesibilidad y comodidad a los pacientes, es decir, en el caso de que exista una persona con problemas de movilidad, se encuentre aislado geográficamente o no tenga las posibilidades de acceso a un hospital pueden optar por terapia psicológica vía online. Un ejemplo claro de la importancia del desarrollo de la tele terapia se pudo comprobar durante la pandemia causada por el virus COVID -19, ya que, la emergencia sanitaria se convirtió en un problema de salud pública que involucró, entre varios aspectos, la restricción del contacto físico entre personas, esto generó un incremento de consultas psicológicas por medios virtuales.

Se destaca la importancia de las redes sociales en la formación de la identidad de los adolescentes, pues brinda la posibilidad de encontrar un espacio en el cual los usuarios pueden llegar a pertenecer a un grupo, autodefinirse, identificarse con sus pares, comunicarse libremente, compartir gustos en común, establecer relaciones mutuas, creando un espacio de expresión de la identidad.

En cuanto a los efectos psicológicos negativos se encontró en esta revisión, las consecuencias emocionales generadas por el ciberacoso. Es evidente que acciones como el ciberbullying, grooming y ciberostracismo tiene un efecto perjudicial en las víctimas, tales como: depresión, ansiedad, problemas de autoestima, ira, frustración, dificultades

de adaptación y en muchos casos ideación suicida. Se debe recalcar la importancia del desarrollo de planes de intervención que se encarguen de prevenir dichas acciones. Otro efecto psicológico con efectos negativos en los usuarios es el Fear Of Missing Out (miedo a sentirse excluido) el concepto se refiere al miedo que experimentan muchos usuarios de redes sociales cuando no se encuentran conectados a una red, entre los síntomas que suelen producirse son: ansiedad, depresión, estrés, alteración del sueño, depresión entre otros.

De igual manera, se ha podido hacer un repaso sobre la adicción a las redes sociales, aunque la misma no esté incluida en los manuales diagnósticos como tal, es importante mencionar esta problemática que, en la “Era digital” está presente día a día. Se señala que el uso abusivo de las redes sociales, puede influir en el bienestar psicológico de la persona, afectando su vida en esferas como laboral, social y familiar. Además, se observa que las personas con mayor riesgo a desarrollar adicción por las redes sociales son los adolescentes, con personalidades evitativas, que perciben a las redes sociales como un medio más seguro para la socialización.

Por último, la ansiedad y depresión como consecuencia del uso de las redes sociales, y que muchas veces van de la mano con problemas como la autoestima, la identidad, la adicción, el ciberacoso, entre otros, que fueron antes mencionados. Pues se ha podido comprobar, que, tanto en jóvenes como en adultos, la sociedad online influye de manera significativa en la formación, desarrollo, criterio y deterioro psicológico de los usuarios, muchas veces siendo perjudicial para el individuo.

En esta “Era digital” tenemos que ser conscientes de que las redes sociales, las TIC y en sí la tecnología, está formando y siendo parte de nuestro diario vivir, igualmente es necesario tener en cuenta que, como usuarios de la red, existen pros y contras, pues se han vuelto un medio que nos ha ayudado en la comunicación rápida entre usuarios de todo el mundo y nos ha permitido crear nuevas oportunidades de socialización e intercambio, sin embargo no hay que olvidar la educación sobre los riesgos y prevención de los mismos, dentro de la área de salud mental y psicológica.

REFERENCIAS

- Abelar, F. (2020). *Algunos problemas de internet y su uso inadecuado*. Obtenido de https://www.uaa.mx/portal/pdf-entradas/?post_id=24991
- Acuña, B. P. (2011). *A SOCIALIZACIÓN A TRAVÉS DE LAS REDES*. Obtenido de <file:///C:/Users/User/Documents/2021%20EMILIA/Tesis/Dialnet/4732-Texto%20del%20art%C3%ADculo-14755-2-10-20190131.pdf>
- Acuña, B. P. (2011). *LA SOCIALIZACIÓN A TRAVÉS DE LAS REDES*. Obtenido de <file:///C:/Users/User/Documents/2021%20EMILIA/Tesis/Dialnet/4732-Texto%20del%20art%C3%ADculo-14755-2-10-20190131.pdf>
- Alba, E., & Díaz, A. (2015). *Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos*. Obtenido de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Impacto%20de%20las%20redes%20sociales%20e%20internet%20en%20la%20Adolescencia%20Aspectos%20positivos%20y%20negativos%20.%20Elias%20A.pdf>
- Alcántara, M. R., & Juan, F. M. (2020). *EL USO DE LAS REDES SOCIALES Y SU INCIDENCIA EN LA AUTOESTIMA DE LOS ADOLESCENTES*. Obtenido de <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/18169/El%20uso%20de%20las%20redes%20sociales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alonso, C., & Romero, E. (2019). *Conducta de sexting en adolescentes: predictores de personalidad y consecuencias psicosociales en un año de seguimiento*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282019000200006&script=sci_arttext&lng=es
- Alonso, M. (2019). *Fake news: desinformación en la era de la sociedad de la información*. Obtenido de https://institucional.us.es/revistas/Ambitos/45/Mon/Fake_News-_desinformacion_en_la_era_de_la_sociedad_de_la_informacion__.pdf
- Arab, E., & Díaz, A. (2015). *Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos**Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: fortalezas y debilidades*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>
- Araujo, E. (2016). *Indicadores de adicción en las redes sociales en universitarios de Lima*. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v10n2/a05v10n2.pdf>
- Arias, M. (2020). *Acoso escolar contra jóvenes LGBT e implicaciones desde una perspectiva de salud*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7476099>
- Arroyo, I., Baladrón, A., & Martín, R. (2013). *La comunicación en redes sociales: percepciones y usos de las Ong españolas*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/971/97127473007.pdf>
- Baños, R., Guillen, V., Quero, S., & Botella, C. (2011). *Las nuevas tecnologías en el tratamiento de los trastornos de ansiedad*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6759326>

- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revision bibliografica* . Obtenido de file:///C:/Users/DavidAndres/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972.pdf
- Barrón-Colin, M., & Mejía-Alvarado, C. A. (2021). *Redes sociales y salud mental: vivencias digitales de alumnos de la fesi unam*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/cuidarte/cui-2021/cui2119d.pdf>
- Bernete, F. (2009). *Usos de las TIC, Relaciones sociales y cambios en la socialización de las y los jóvenes*. Obtenido de <http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ88-08.pdf>
- Botella, C., & Bretón, J. (2014). *Uso de las tecnologías de la información y la comunicación en psicología clínica* . Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4980440>
- Bretón, J., Mira, A., Castilla, D., García, A., & Botella, C. (2017). *Revisión de aplicaciones de las tecnologías de la información y la comunicación en psicología clínica y de la salud en infancia y adolescencia*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6087723>
- Calva, D., Galarza, A., & Sare, F. (2019). *Las redes sociales y las relaciones interpersonales de las nuevas generaciones de ecuatorianos*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000100031&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Calvo, S., & Fabián, o. L. (2018). *Redes Sociales y Socialización Afectiva de las Personas Jóvenes: Necesidades Docentes en Educación Secundaria Obligatoria*. Obtenido de <https://revistas.uam.es/reice/article/view/9232/9500>
- Carr, N. (2011). *¿Qué está haciendo internet con nuestras mentes? Superficiales*. . Obtenido de https://www.ses.unam.mx/docencia/2018I/Carr2011_Superficiales.pdf
- Castillo, J. G. (2013). *ADICCIONES TECNOLÓGICAS: EL AUGE DE LAS REDES SOCIALES*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/839/83928046001.pdf>
- Castillo, J. G., Terol, M. d., Nieto, M., lledó, A., Sánchez, S., Martín, M., & Sitges, E. (2008). *Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122057005.pdf>
- Catalina, B., & Diego, R. (s.f.).
- Córdoba, A. M., & Betancourt, L. d. (2021). *Efectos psicológicos de la exposición permanente a noticias falsas*. Obtenido de <https://www.unbosque.edu.co/centro-informacion/noticias/efectos-psicologicos-de-la-exposicion-permanente-noticias-falsas>
- Corral, E. E. (2010). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Cortez, D., Gallegos, M., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S., Cruzat, C., . . . Arancibia, M. (2016). *Influencia de los factores socioculturales sobre la perspectiva de imagen corporal en adolescentes mujeres*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=425747926004>

- Cuadrado, C. (2020). *El perfil psicopatológico de las ciberacosadoras*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/343588505_El_Perfil_Psicopatologico_de_las_Ciberacosadoras
- Cuesta, U. (2012). *Las TICs y la salud desde una perspectiva psicosocial*. Obtenido de file:///C:/Users/DavidAndres/Downloads/Las_TIC_y_la_salud_desde_una_perspectiva_psicosoci.pdf
- Díaz, V., & Tamayo, A. (2017). *Participación y acceso de las mujeres a los medios de comunicación y las tecnologías de la información y las comunicaciones, así como su impacto y uso como instrumento para el adelanto y el empoderamiento de la mujer*. Obtenido de <https://lac.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2017/10/cedaw-ict>
- Domínguez, R., Vargas, E., Castro, R., & Gregoria, C. (2019). *Ciberacoso como factor asociado al malestar psicológico e ideación suicida en adolescentes escolarizados mexicanos*. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-62662019000100205
- Elena, S. d., & Rufino, M. (2018). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6334910>
- Elhai, J., Yang, H., & Montag, C. (2020). *Miedo a perderse (FOMO): descripción general, fundamentos teóricos y revisión de la literatura sobre las relaciones con la gravedad de la afectividad negativa y el uso problemático de la tecnología*. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32401865/>
- Fajardo, M., Gordillo, M., & Regalado, A. (2013). *Sexting; nuevos usos de la tecnología y la sexualidad en adolescentes*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852058045.pdf>
- Family and Media. (2021). *La necesidad de recibir "likes" y la adicción a las redes sociales: el papel de la dopamina*. Obtenido de <https://familyandmedia.eu/es/educacion-media/la-necesidad-de-recibir-likes-y-la-adiccion-a-las-redes-sociales-el-papel-de-la-dopamina/>
- Fernández, E., & Gutiérrez, J. M. (2017). *LA SOCIALIZACIÓN DE LOS JÓVENES INTERCONECTADOS: EXPERIMENTANDO LA IDENTIDAD EN LA SOCIEDAD AUMENTADA*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/567/56752038010.pdf>
- Fernández, M. (2012). *TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN, JÓVENES Y PROMOCIÓN DE LA SALUD*. Obtenido de <file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-TecnologiasDeLaComunicacionJovenesYPromocionDeLaSa-560557.pdf>
- Fernández, N. (2013). *Trastornos de conducta y redes sociales en Internet*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2013/sam136j.pdf>
- Fuente, A., Herrero, J., & Gracia, E. (2010). *Internet y apoyo social: sociabilidad online y ajuste psicosocial en la sociedad de la información*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/44163190_Internet_y_apoyo_social_sociabilidad_online_y_ajuste_psicosocial_en_la_sociedad_de_la_informacion
- Galbava, S., Machackova, H., & Dedkova, L. (2021). *Ciberostracismo: Consecuencias emocionales y conductuales en las interacciones en redes sociales*. Obtenido de

file:///C:/Users/DavidAndres/Downloads/Dialnet-
CiberostracismoConsecuenciasEmocionalesYConductual-7831207.pdf

- Gómez, M., & Calvete, E. (2020). *Nuevos riesgos de la sociedad digital. Grooming, sexting, adicción a internet y violencia online en el noviazgo*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7161803>
- Garaigordobil, M., & Larrain, E. (2020). *Acoso y ciberacoso en adolescentes LGTB: Prevalencia y efectos en la salud mental*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7180601>
- García, Á., & Rodríguez, C. (2000). *Nuevas tecnologías y personas con discapacidad*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818254002.pdf>
- García, G., Joffre, V., Martínez, G., & Llanes, A. (2011). *Cyberbullying: forma virtual de intimidación escolar*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v40n1/v40n1a10.pdf>
- Gil, F., Valle, G. d., Oberst, U., & Chamarro, A. (2015). *Nuevas tecnologías ¿Nuevas patologías? El "smartphone" y el "fear of missing out"*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5268368>
- Gómez, K., & Marín, S. (2017). *Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales*. Obtenido de <https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/747/1/Impacto%20que%20generan%20las%20redes%20sociales%20en%20la%20conducta%20del%20adolescente%20y%20en%20sus%20relaciones%20interpersonales%20en%20Iberoam%C3%A9rica%20los%20%C3%BAltimos%2010%20a%C3%B1os>
- González-Peña, P., Torres, R., Barrio, V. d., & Olmedo, M. (2017). *Uso de las nuevas tecnologías por parte de los psicólogos españoles y sus necesidades*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742017000200081
- Gracia, B., Quintana, C., & Rey, L. (2019). *Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7284830>
- Herberth, A., Prieto, M. T., & Carrillo, C. (2017). *No te enredas en las redes*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/333478290_No_te_enredas_en_las_redes_Analisis_y_narrativas_del_ciberacoso_en_educacion_superior
- Hernández, K., Yanez, J., & Carrera, A. (2017). *Las redes sociales y adolescencias, repercusión en la actividad física*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033
- Herrera, M. F., Pacheco, M. P., Palomar, J., & Zavala, D. (2010). *La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>
- Internet World Stats. (2021). *Estadísticas de crecimiento de internet*. Obtenido de <https://www.internetworldstats.com/emarketing.htm>

- Investigación y Ciencia. (2018). *FOMO o el miedo a perderse algo*. Obtenido de [https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/contra-el-dolor-
cnico-752/fomo-o-el-miedo-a-perderse-algo-16920](https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/contra-el-dolor-cnico-752/fomo-o-el-miedo-a-perderse-algo-16920)
- Islas, J. (2020). *Empoderamiento Femenino A Través De Las Redes Sociales*. Obtenido de [https://politicacomunicada.com/empoderamiento-femenino-a-traves-de-las-redes-
sociales/](https://politicacomunicada.com/empoderamiento-femenino-a-traves-de-las-redes-sociales/)
- La Vanguardia. (2019). *Así afectará a tu autoestima que Instagram y Facebook dejen de mostrar los 'like'*. Obtenido de [https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20191005/47795593677/instagram-
facebook-suprimen-likes-afecta-autoestima.html](https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20191005/47795593677/instagram-facebook-suprimen-likes-afecta-autoestima.html)
- Lázaro, E. (2011). *"El uso de las TIC (Tecnologías de la información y la comunicación) para los jóvenes con discapacidad*. Obtenido de <https://eventos.ucol.mx/content/micrositios/241/file/memoria/pdf/60.pdf>
- Liberati, A., Altman, D., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P., Ioannidis, J. P., . . . Moher, D. (2009). *The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration* . Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19621070/>
- Lozano, R., & Cortés, A. (2020). *Usos problemáticos de internet y depresión en adolescentes: Meta-análisis* . Obtenido de [file:///C:/Users/DavidAndres/Downloads/10.3916_C63-
2020-10.pdf](file:///C:/Users/DavidAndres/Downloads/10.3916_C63-2020-10.pdf)
- Macías, J., & Valero, L. (2018). *La psicoterapia on-line ante los retos y peligros de la intervención psicológica a distancia*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6643190>
- Makeawebsitehub. (2021). *Estadísticas de internet 2021: informe sobre el estado de internet* . Obtenido de <https://makeawebsitehub.com/internet-stats/>
- Marín, A., Hoyos, L., & Sierra, A. (2019). *Factores de riesgo y factores protectores relacionados con el ciberbullying entre adolescentes: una revisión sistemática* . Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/778/77864948004/77864948004.pdf>
- Marketing4ecommerce. (2021). *Cuáles son las redes sociales con más usuarios del mundo (2021)*. Obtenido de [https://marketing4ecommerce.net/cuales-redes-sociales-con-
mas-usuarios-mundo-ranking/](https://marketing4ecommerce.net/cuales-redes-sociales-con-mas-usuarios-mundo-ranking/)
- Mejía-Soto. (2014). *Sexting: una modalidad cada vez más extendida de violencia sexual entre jóvenes*. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/prh/v28n4/v28n4a7.pdf>
- Mendoza, H., Zambrano, K., & Alcívar, E. (2015). *Influencia de las redes sociales en la identidad personal de los universitarios chonenses*. Obtenido de <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/39/32>
- Mercado, C. T., Cabrera, F. J., & Martínez, K. I. (2016). *Sexting, su definición, factores de riesgos y consecuencias*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5488233>

- Navarro, N. (2017). *El suicidio en jóvenes en España: cifras y posibles causas. Análisis de los últimos datos disponibles*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742017000100004
- Orbiumadicciones. (2021). *El fenómeno FOMO: fear of missing out*. Obtenido de <https://orbiumadicciones.com/nuevas-tecnologias/fenomeno-fomo-fear-of-missing-out/>
- Orozco, S. (2013). *¿Influyen el Internet, las redes sociales electrónicas y otras herramientas educativas en el desarrollo de anorexia y bulimia nervosas?* Obtenido de <https://revista.nutricion.org/PDF/INFLUYEN-INTERNET.pdf>
- Ortega, R., & Zych, I. (2016). *La ciberconducta y la psicología educativa. Riesgos y retos*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6273781>
- Padilla, C., & Ortega, J. (2017). *Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6258771>
- Palacios, J. V. (2018). *USO Y ACCESIBILIDAD AL PERIODISMO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL A TRAVÉS DE PLATAFORMAS ANALÓGICAS Y DIGITALES*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28200/1/FJCS-POSG-112.pdf>
- Panova, T. (2020). *Las redes sociales en línea:*. Obtenido de file:///C:/Users/User/Documents/2021%20EMILIA/Tesis/Dialnet/v45n4_5-tayana.pdf
- Peñate, W., Roca, M., & Pino, T. d. (2014). *Los nuevos desarrollos tecnológicos aplicados al tratamiento psicológico*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5781945>
- Pérez, D. (2020). *¿Qué es el síndrome FOMO?* Obtenido de https://psiquiatria.com/trabajos/usr_7775066768657.pdf
- Pérez, M. (2017). *Comunicación digital entre el placer y el peligro. Una lectura feminista del sexting juvenil*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7228460>
- Perkins, A. (2019). *Trastorno dismórfico corporal. La búsqueda de la perfección*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-nursing-20-articulo-trastorno-dismorfico-corporal-la-busqueda-S0212538219301505>
- Piedra, E. S., & Peón, R. J. (2018). *REDES SOCIALES Y «FENÓMENO INFLUENCER». REFLEXIONES DESDE UNA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA*. Obtenido de <https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/8433/8014>
- Prete, A. D., & Pantoja, S. R. (2020). *Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242020000100086
- Psicok. (2021). *Psicoterapia online: ventajas y desventajas*. Obtenido de <https://www.psicok.es/psicok-blog/2018/4/28/psicoterapia-online-ventajas-y-desventajas>

- Quispe, C., Vela, P., Meza, M., & Moquillaza, V. (2020). *COVID-19: una pandemia en la era de la salud digital*. Obtenido de <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:LHLuvz0-TFkJ:https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/164/195/183+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec>
- Raynaudo, G., & Borgobello, A. (2016). *Uso de tic: posibles relaciones con habilidades cognitivas e interpersonales en un grupo de adolescentes*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/145/14548520003.pdf>
- Rivera, E., & Torres, V. (2018). *Videojuegos y habilidades del pensamiento*. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v8n16/2007-7467-ride-8-16-00267.pdf>
- Rodrigues, S. A., Borges, L., Barboza, M. O., & Leira, L. R. (2020). *¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental?* Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100001&lng=pt&nrm=iso&tIng=es
- Rodriguez, J. d., & Gómez, S. (2021). *La infodemia y su alcance en el área psicoemocional de las familias. Un aporte a la crisis de la salud a propósito del Covid-19*. Obtenido de <http://www.revistacts.net/wp-content/uploads/2021/01/05GomezCastellanos.pdf>
- Romera, E., Camacho, A., Ortega, R., & Falla, D. (2021). *Cibercotilleo, ciberagresión, uso problemático de Internet y comunicación con la familia*. Obtenido de [file:///C:/Users/DavidAndres/Downloads/Dialnet-CibercotilleoCiberagresionUsoProblematicoDeInterne-7831211%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/DavidAndres/Downloads/Dialnet-CibercotilleoCiberagresionUsoProblematicoDeInterne-7831211%20(1).pdf)
- Rosa, A. d., Moreyra, L., & Rosa, N. d. (2020). *Intervenciones eficaces vía internet para la salud emocional en adolescentes. Una propuesta ante la pandemia por COVID - 19*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7542510>
- Ruiz, U., Yamazaki, & Galaz. (2014). *Los orígenes de las redes sociales y los medios de comunicación*. Obtenido de https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/mx/Documents/risk/Gobierno-Corporativo/GC_Boletin_invierno2014_tema2.pdf
- Sahili, L. E. (2014). *Psicología de Facebook*. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=zgLSAgAAQBAJ&pg=PA167&dq=cambios+de+facebook+a+traves+del+tiempo&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwi2zILjqr_wAhVpTTABHZyXAJMQ6wEwAXoECAIQAQ#v=onepage&q=cambios%20de%20facebook%20a%20traves%20del%20tiempo&f=false
- Salcedo, I. d. (2016). *RELACIÓN ENTRE ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE LIMA*. Obtenido de https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2026/salcedo_CI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sánchez, L., Crespo, G., Aguilar, R., Bueno, F., Aleixandre, R., & Valderrama, J. (2015). *Los adolescentes y el ciberacoso*. Obtenido de <http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/292.pdf>
- Sánchez, N. F. (2016). *Redes sociales virtuales, ¿fortalezas o debilidades? un análisis psicosocial relacionado con el cybersexo y la soledad*. Obtenido de

- file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-RedesSocialesVirtualesFortalezasODEbilidadesUnAnal-5757732.pdf
- Sanchis, S. C. (2012). *LA COMUNICACIÓN Y LAS REDES SOCIALES*. Obtenido de <https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2013/01/comunicacion-y-redes-sociales.pdf>
- Santamaria de la Piedra, E., & Meana, R. (2017). Redes sociales y fenómenos influencer. Reflexiones desde una perspectiva psicológica. [Archivo PDF] <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6334910>
- Santisteban, P., & Gámez, M. (2017). *Estrategias de persuasión en "grooming online" de menores. Un analisis cualitativo con agresores en prisión*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6204927>
- Save the Children. (2019). *Grooming, que es, como detectarlo y prevenirlo*. Obtenido de <https://www.savethechildren.es/actualidad/grooming-que-es-como-detectarlo-y-prevenirlo>
- Segovia, B., Mérida, R., Olivares, M. d., & González, E. (2016). *Procesos de socialización con redes sociales en la adolescencia*. Obtenido de file:///C:/Users/User/Downloads/2249-Texto%20del%20art%C3%ADculo-10125-1-10-20161216%20(1).pdf
- Sepúlveda, D. R. (2015). *Internet para mayores. Guía para los no iniciados* . Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=Ro6fDwAAQBAJ&pg=PA151&dq=primeras+redes+sociales+en+internet&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwi0wP2Jnp_wAhWKMVkJFHVZB8EQ6AEwAHoECAUQAg#v=onepage&q=primeras%20redes%20sociales%20en%20internet&f=false
- Stopbullying. (2021). *Jóvenes de la comunidad LGBTQI+* . Obtenido de <https://espanol.stopbullying.gov/bullying/lgbtq>
- Suriá, R. (2017). *Redes virtuales y apoyo social percibido en usuarios con discapacidad: análisis según la tipología, grado y etapa en la que se adquiere la discapacidad*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2710/271051044003.pdf>
- Terán, A. (15 de Febrero de 2019). *Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC)*. Obtenido de https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf
- UNICEF. (2021). *Ciberacoso: Qué es y cómo detenerlo* . Obtenido de <https://www.unicef.org/es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo>
- Vásquez, J. (2011). *Reflexión sobre cómo los psicólogos perciben las intervenciones psicológicas online*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194224362018.pdf>
- Vega, L. S., Gómez, A., & Feliciano, L. (2019). *Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6868303>
- Weiss, A. I. (2018). *Redes Sociales 2.0 & La Autoestima de los Jóvenes*. Obtenido de <https://repositorio.udes.edu.ar/jspui/bitstream/10908/16636/1/%5BP%5D%5BW%5D%20T.L.%20Com.%20Weiss%2C%20Isabel%20Mar%C3%ADa.pdf>

ANEXOS:

Título	Autores	Revista	Tipo de estudio	Población	Objetivo	Resultados	Observaciones
Uso de tic: posibles relaciones con habilidades cognitivas e interpersonales en un grupo de adolescentes.	Raynaudo Gabriela, Borgobello Ana.	Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal.	Explorativo transversal.	19 jóvenes entre 15 y 17 años.	Definir si existe relación entre habilidades cognitivas e interpersonales y el uso de las TIC	Se encontraron relaciones entre los puntajes obtenidos en las pruebas y la exposición a pantallas, si bien las diferencias no fueron estadísticamente significativas, los sujetos más expuestos a las pantallas tuvieron mejor	La influencia de los medios digitales en la modificación cerebral, en muchos casos mejorando las habilidades cognitivas.

						desempeño en las pruebas cognoscitivas y los menos expuestos en habilidades interpersonales.	
Videojuegos y habilidades del pensamiento	Eduardo Rivera Arteaga y Verónica Torres Cosío	Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo	Revisión de artículos	SciELO	Definir las habilidades mentales involucradas en la práctica de videojuegos. Identificar si los juegos de video son una fuente de aprendizaje que puede ser	El uso de video juegos tiene ventajas en el desarrollo de habilidades del pensamiento tanto en niños, jóvenes y adultos, sin embargo, el uso de videojuegos con fines de aprendizaje aun	Existe una gran cantidad de habilidades cognitivas que se desarrollan y fortalecen con el uso de videojuegos online y of line.

					utilizada por los docentes.	es un tema sin tratar en la mayoría de instituciones lo cual se debería orientar y asesorar a padres y profesores para seguir adquiriendo habilidades necesarias para su desarrollo.	
Los nuevos desarrollos tecnológicos aplicados al tratamiento psicológico	Wenceslao Peñate Castro, María José Roca Sánchez, Tasmania	Acta Colombiana de Psicología	Revisión de artículos	Dialnet.	Identificar los desarrollos tecnológicos y como estos se han aplicado al tratamiento psicológico	Se identifica el desarrollo de recursos como el tratamiento psicológico, la realidad virtual, el neuro	El artículo que destaca la importancia del desarrollo tecnológico y argumenta de manera correcta

	del Pino Sedeño					feedback y la estimulación magnética transcraneal y se destaca la necesidad de aportar conocimiento que mejoren la eficacia de dichos tratamientos.	los avances y beneficios que ha mostrado.
La psicoterapia on- line ante los retos y peligros de la intervención psicológica a distancia	Juan José Macías Morón, Luis Valero Aguayo	Apuntes de Psicología	Revisión de artículos	Dialnet	Poner de manifiesto la revolución tecnológica y sus aplicaciones a la psicoterapia, comparar la psicoterapia on-	Como resultado se concluye que hay una necesidad en adaptar o complementar el trabajo de un psicoterapeuta	Se expone la necesidad de adaptar las nuevas formas de terapia on – line, mostrando las ventajas de las mismas.

					line con la psicoterapia tradicional, verificar si se cumple con la normativa APA y explorar las ventajas e inconvenientes que tiene la psicoterapia on – line.	con las nuevas tecnologías debido a las demandas de la era actual	
Reflexión sobre como los psicólogos perciben las intervenciones psicológicas online.	Juan Gabriel Vásquez Muriel	Revista Virtual Universidad Católica del Norte	Revisión de tema	Redalyc	Identificar la percepción de los psicólogos acerca de las intervenciones psicológicas online.	Existen beneficios en desarrollar nuevas tecnologías en las intervenciones psicológicas, sin	El articulo destaca los beneficios que tiene la terapia online además de sus limitaciones y consejos acerca

						embargo, se debe tener cautela con estas nuevas modalidades de intervención.	de los cuidados que hay que tener.
Las nuevas tecnologías en el tratamiento de los trastornos de ansiedad	R.M. Baños, V. Guillen, A García – Palacios, S. Quero, C Botella.	Revista Dossier	Revisión de artículos	Dialnet	Resumir algunas de las aportaciones más relevantes que hay hasta la fecha el uso las tecnologías en el campo concreto del tratamiento de los trastornos de ansiedad.	La inserción de nuevas tecnologías en el campo psicológico puede hacerse extensible en el campo de la salud en general.	El artículo expone como las TIC han permitido un avance en cuanto al tratamiento del trastorno de ansiedad con tecnología como la RV.
COVID – 19 una pandemia	Cender Quispe – Juli, Paulo	DeCS BIREME	Revisión de tema	SciELO	Descubrir cómo han sido utilizadas las	Las tecnologías de la información y	Se argumenta la utilidad que han tenido las

en la era de la salud mental	Vela – Anton, Moises Meza – Rodríguez, Victor Moquillaza – Alcantara				tecnologías de la información y comunicación para hacer frente al COVID – 19.	comunicación brindan un gran aporte en el sistema de salud.	tecnologías de información y comunicación en el área de la salud y en los tiempos de COVID – 19.
Intervenciones eficaces vía internet para la salud emocional en adolescentes una propuesta ante la pandemia por COVID-19	De la Rosa Gómez Anabel, Moreyta Jiménez, Liliana, De la Rosa Montealvo, Nayeli Guadalupe.	Revista cuatrimestral de divulgación científica.	Revisión de intervencione s	Adolescentes entre 10 y 19 años.	Realizar una revisión de las intervenciones eficaces vía internet para la salud emocional en los adolescentes durante la pandemia.	Se concluye la necesidad de desarrollar programas de intervención psicológica que reduzca los efectos psicológicos generados por el COVID – 10 en	Se destaca la importancia de la implementación de programas psicológicos, no únicamente ante problemas como la pandemia de COVID – 19, sino, como una

						sus distintas fases.	propuesta de atención psicológica online.
Acoso y cibeacoso en adolescentes LGTB: Prevalencia y efectos en la salud mental.	Maite Garaigordobil Landazabal, Enara Larrain.	Comunicar: Revista Iberoamericana de comunicación y educación.	Metodología descriptiva y comparativa transversal	1.748 adolescentes del País Vasco entre 13 y 17 años (52,6% chicas, 47,4% chicos) 12,5% no-heterosexuales, 87.5% heterosexuales	El estudio tiene dos objetivos: 1) analizar si existen diferencias en función de la orientación sexual (heterosexuales y no-heterosexuales) en el porcentaje de víctimas agresores de acoso y	Los resultados del estudio muestran que el porcentaje de ciber víctimas fue significativamente mayor en el grupo no-heterosexual, sin embargo, el porcentaje de agresores y ciber agresores heterosexuales y no-	Existe una evidencia que las personas LGBT son más propensas a desarrollar sintomatología depresiva, ansiedad y además a ser víctimas y de ciberacoso. El estudio recalca la importancia de realizar

	ciberacoso, así como en la cantidad de conducta agresiva sufrida y realizada.	heterosexuales fue similar. Víctimas y ciber víctimas no-heterosexuales habían sufrido significativamen	planes de intervención.
	2) comparar la salud mental de adolescentes heterosexuales y no-heterosexuales que han sido víctimas, agresores, ciber víctimas y ciber agresores.	te más cantidad de conductas agresivas de acoso/ciberacoso . Víctimas y agresores de acoso no-heterosexuales comparados con heterosexuales tenían significativamen	te más

						depresión, ansiedad social y sintomatología psicopatológica diversa (somatización obsesión – compulsión, sensibilidad interpersonal.	
La ciber conducta y la psicología educativa	Rosario Ortega – Ruiz, Izabela Zych	Revista de los Psicólogos de la Educación	Revisión de artículos	Dialnet	Describir brevemente la investigación sobre el ciberacoso junto a los temas relacionados que no se han explorado.	Los resultados muestran la importancia de promover un avance en el campo del ciberacoso y transmitir estos conocimientos a	Se destacan como la psicología educativa puede actuar como método de prevención ante temas como el ciberacoso.

						la práctica profesional.	
Cibercotilleo, ciberagresión, uso problemático de internet y comunicación con la familia.	Eva M. Romera Félix, Antonio Camacho, Rosario Ortega Ruiz, Daniel Falla Fernández	Revista Comunicar	Metodología cuantitativa.	La muestra está compuesta por 866 adolescentes (53% chicas, 47% varones) procedentes de seis colegios públicos (58%) y concertados (42%) tanto rurales (36%) como urbanos (64%) de educación	Examinar el efecto mediador del uso problemático de Internet y el ciber cotilleo entre la revelación filiar y la implicación en ciber agresión.	Los resultados ponen de manifiesto la necesidad de establecer un clima de confianza y comunicación en el entorno familiar para disminuir la implicación en las ciber conductas de riesgo.	El estudio plantea cuales son las consecuencias del ciberacoso, así como las formas en como procede el acosador con el fin de establecer medidas preventivas que eviten dichos acontecimientos .

				primaria de las provincias de Córdoba y Jaén España.			
Acoso escolar contra jóvenes LGBT e implicaciones desde una perspectiva de salud.	Juan Felipe Rivera Osorio, María Camila Arias Gómez.	Revista de la Universidad Industrial de Santander.	Revisión de temas	Dialnet	Analizar el acoso escolar contra jóvenes LGBT en escuelas y colegios colombianos.	El acoso escolar a largo plazo puede llegar a producir síntomas asociados al trastorno de estrés postraumático, el sector de la salud tiene un gran rol en la identificación de la problemática como en el diseño de	El artículo propone en sus conclusiones ciertas interrogantes que quedan abiertas como cuestionarse si los profesionales de la salud serían capaces de atender las secuelas que genera el acoso

						sistemas y mecanismos que permitan superarla.	a personas LGBT.
Ciberbullying: forma virtual de intimidación escolar	Gerardo García – Maldonado, Víctor Manuel Joffre Velásquez	Revista Colombiana de Psiquiatría	Revisión de artículos	SciELO	Describir y precisar sus diversas características, señalar algunos aspectos inherentes al bullying tradicional y revisar las diferencias entre ambos fenómenos.	Las consecuencias más graves que se identifican son depresión, ideación suicida y, en el peor de los casos, intentos suicidas u homicidas, la práctica de ciberbullying representa en los hogares y las escuelas una problemática de	El artículo expone claramente las consecuencias del ciber bullying y la prevalencia que existe, aseverando que un 40% de los alumnos han tenido algún tipo de contacto con el ciberbullying.

						actualidad y de suma importancia que debe tratarse integralmente, se debería dar prioridad a la prevención e identificación oportuna.	
Nuevos riesgos de la sociedad digital: Grooming, sexting, adicción a internet y violencia online en el noviazgo	Manuel Gámez Guadix, Esther Calvete Zumalde.	Revista de Estudios de Juventud	Revisión de artículos	Dialnet	Describir las características del online grooming, así como exponer las principales razones para implicarse en sexting y las posibles	Los resultados muestran que el sexting se ha convertido en una conducta normativa en la adolescencia, sobre la cual se requiere mayor información y	Se identifica en el artículo, causas y consecuencias del Grooming y Sexting, así como posibles planes de prevención ante

					consecuencias de esta conducta.	educación sexual. El online grooming constituye un riesgo mayor para adolescentes y jóvenes, al representar una nueva forma de abuso sexual.	dicha problemática.
Estrategias de persuasión en “grooming online” de menores	Patricia Santisteban Pérez, Manuel Gámez Guadix	Psychosocial Intervention	Metodología cualitativa	12 hombres entre 21 y 51 años.	Identificar cuáles son las estrategias específicas que los adultos usan para manipular y persuadir a los menores con el fin de lograr	El análisis de las entrevistas mostro como se inicia la persuasión en el comienzo del contacto con las potenciales víctimas,	La investigación permite entender como los acosadores actúan y a partir de esto desplegar planes de

					interacciones sexuales con ellos	analizan sus vulnerabilidades y despliegan estrategias, adaptadas a las necesidades de los menores	prevención para evitar abusos online.
Ciber ostracismo: consecuencias emocionales y conductuales en las interacciones en redes sociales	Simona Galbava, Hana Machackova, Lenka Dedkova	Comunicar: Revista científica Iberoamericana de comunicación y educación.	Metodología cuantitativa.	196 adultos jóvenes checos de 18 a 30 años, 62% mujeres.	Analizar el efecto en reacciones reflexivas, específicamente el empeoramiento del ánimo y amenaza a cuatro necesidades fundamentales, y la reacción reflexiva en	Los resultados muestran que la ansiedad social tenía poco efecto en las reacciones reflexivas, pero no moderaba el efecto del ostracismo. El único indicador significativo de la respuesta antisocial fue el	La investigación muestra la reacción reflexiva y el empeoramiento del estado de ánimo ante el ciber ostracismo, cuáles son las áreas afectadas

					forma de comportamiento prosocial, antisocial o evasivo.	ostracismo experimentado.	más importantes.
Comunicación digital entre el placer y el peligro: una lectura feminista del sexting juvenil	Pérez Domínguez, Martha Erika.	Comunicación y sociedad	Metodología cualitativa.	Jóvenes de 15 a 19 años de dos ciudades mexicanas.	Explorar las formas de vivencia significativa en la práctica de sexting en jóvenes de 15 a 19 años de dos ciudades mexicanas.	Se concluye que el sexting debe entenderse como una práctica colectiva, no individual, inserta en un entramado de relaciones de género y, por tanto, de poder.	El estudio busca aclarar un fenómeno poco estudiado y define claramente las consecuencias de esta práctica, así como las diferencias en el género al momento de practicar dicha actividad.

Sexting; nuevos usos de la tecnología y la sexualidad en adolescentes	María Isabel Fajardo Caldera, Marta Gordillo Hernández, Ana Belén Regalado Cuenca.	International Journal of developmental and Educational Psychology	Metodología cuantitativa	132 adolescentes de edad comprendidas entre 13 y 17 años de varios colegios e institutos de Educación Secundaria Obligatoria públicos de Badajoz.	Analizar el desarrollo de este fenómeno entre los adolescentes de la comunidad autónoma, en concreto en el área de Badajoz.	Los resultados muestran que los adolescentes no admiten su participación en actos de sexting, aunque conoce el significado del término y la existencia de casos cercanos.	Se puede identificar cierta falta de aceptación de los jóvenes ante dicha práctica.
Conducta de sexting en adolescentes: productores de personalidad y consecuencias psicosociales en	Cristina Alonso, Estrella Romero	Anales de Psicología	Estudio longitudinal	910 adolescentes escolarizados en 8 centros educativos gallegos.	Identificar las posibles consecuencias psicosociales del sexting (acoso/ciberacos)	Los resultados indican mayor extraversión y menor amabilidad y responsabilidad se relaciona con	Las conclusiones de dicho estudio permiten identificar qué características de personalidad

un año de seguimiento					o, bienestar emocional).	sexting. También muestra que la extraversión predice aumentos en sexting.	están caracterizadas con una mayor practica de sexting.
El perfil psicopatológico de las ciberacosadoras	Carlos Cuadrado Gómez Serranillos	International Academy of Forensic Medicine	Revisión de artículos	EBSCO	Realizar una revisión sistémica sobre el perfil psicopatológico de las mujeres que realizan ciberacoso	Las conclusiones exponen que el ciberacoso se encuentra determinado por factores psicológicos y situacionales, como los bajos niveles de auto control, altos niveles de narcisismo,	el articulo hace un análisis de las características psicopatológicas de personalidad de una ciberacosadora.

						psicopatía, maquiavelismo y sadismo.	
El suicidio en jóvenes en España: cifras y posibles causas. Análisis de los últimos datos disponibles	Noelia Navarro Gómez	Clínica y Salud	Metodología cualitativa.	SciELO	Describir las causas que pueden desembocar en actos de suicidio, señalando trastornos psicológicos, variables concretas de personalidad entre otra	Como resultados se encuentra que existe un factor común entre personas que consuman el suicidio: la presencia de trastornos psicológicos, abuso de sustancias, depresión, esquizofrenia.	El artículo analiza de manera profunda las causas del suicidio a partir de diferentes estudios, lo cual es un gran respaldo bibliográfico para futuras investigaciones.
Ciberacoso como factor asociado al	Raquel Domínguez Mora,	Acta Universitaria,	Metodología cuantitativa	Participaron 1676 adolescentes,	Examinar la influencia que ejerce la	Se constató que en mujeres y varones	El estudio cuantitativo resulta

malestar psicológico e ideación suicida en adolescentes escolarizados mexicanos	Esperanza Vargas Jiménez, Remberto Castro Castañeda, Raúl Medina Centeno, Claudia Gregoria Huerta Zúñiga.	Multidisciplinary Scientific Journal	53.9% mujeres y 46.1% varones, con edades que oscilan entre los 12 y 17 años.	conducta de ciberacoso en el malestar psicológico y la ideación suicida en función del sexo, en el contexto de adolescentes mexicanos que cursan la secundaria	prevalecen el malestar psicológico y la ideación suicida cuando se manifiestan conductas de ciberacoso, sin embargo, el grupo de las mujeres presento medias más altas de ideación suicida y malestar psicológico.	interesante ya que analiza la diferencia entre varones y mujeres en cuanto a la intensidad con la que se presenta la ideación suicida.	
Regulación emocional y uso problemático	Beatriz Gracia Granados, Cirenía Luz	Health and Adicctions	Metodología correlacional	Dialnet	Conocer la relación entre la regulación emocional y el	Los resultados sugieren que los déficits de regulación	Los resultados exponen como la sintomatología

de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva	Quintana Orts, Lourdes Rey Peña.				uso problemático de las redes sociales, así como el papel mediador de la depresión	emocional podrían ser un factor antecedente del uso problemático de las redes sociales, subyaciendo como mecanismo explicativo de esta relación la presencia de sintomatología depresiva en adolescentes.	depresiva está relacionada con el uso problemático de las redes sociales y se proponen planes de intervenciones clínicas con los adolescentes.
Adicción a las redes sociales y sintomatología	Carmen Padilla Romero,	Revista CASUS.	Estudio de tipo correlacional	La muestra estuvo conformada por 262	Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la	Se evidencia una correlación significativa entre	Este estudio evidencia nuevamente la relación entre

depresiva en universitarios	Juliana Ortega Blas		de corte transversal.	estudiantes universitarios seleccionados con un muestreo no probabilístico.	sintomatología depresiva en estudiantes de psicología de la Universidad de Lima Norte	dimensiones de adicción a redes sociales y sintomatología depresiva	sintomatología depresiva y adicción a las redes sociales, lo que demuestra que en muchos casos el problema no es directamente las redes sociales, sino, problemas psicológicos preexistentes.
Usos problemáticos de internet y depresión en adolescentes: Meta análisis	Raquel Lozano Blasco, María del Pilar Alejandra	Comunicar: Revista científica Iberoamericana de comunicación y educación.	Meta análisis.	19 muestras recogidas en 13 investigaciones con adolescentes	Identificar la comorbilidad entre los usos problemáticos de Internet y la depresión con la	Los resultados mostraron que la edad y la cultura no son variables significativas. Se advierte la	La investigación recopila datos de varias investigaciones y las relaciona

	Cortés Pascual.			de entre 12 y 18 años de diferentes culturas y continentes.	finalidad de determinar la existencia de relación entre ambas	necesidad de comenzar a generar proyectos de intervención en Educación Secundaria que traten esta problemático con el objetivo de que no se extienda a la vida adulta.	concluyendo la necesidad de prestar más atención a dicho fenómeno, creando programas de prevención, ya que, con el tiempo puede representar un problema personal y social grave.
Redes sociales en internet, patrones de sueño y depresión	Walter Ariel Tamayo Pérez, Francelia García Mendoza,	Enseñanza e investigación en Psicología	Estudio cuantitativo	La muestra está constituida por 120 estudiantes de secundaria y	El objetivo del estudio fue conocer la relación entre el tiempo dedicado a las redes	No se encontró relación alguna entre los síntomas de depresión y el uso de redes	Se entiende mediante este estudio que el uso de redes sociales genera una

	Nayely Karina Quijano León, Alejandra Corrales Pérez y Jesús Antonio Moo Estrella			bachillerato con edades entre 12 y 22 años y un promedio de 15.32 de los cuales 56 (46.7%) asistían a la secundaria y 64 (53.3%) al bachillerato	sociales en internet con los hábitos de sueño y los síntomas de depresión	sociales e internet en los sujetos, pero sí que el uso de tales recursos modificaba los hábitos de sueño de los adolescentes.	inestabilidad en los hábitos de sueño de los adolescentes, lo que resulta en muchos casos perjudicial para habilidades cognitivas como la atención y la concentración.
¿Qué es el síndrome FOMO?	Antonio David Pérez Elizondo.	Revista de psiquiatría	Revisión de artículos	EBSCO	Analizar los resultados de numerosas investigaciones respecto al empleo impulsivo o mal adaptativo del	Como resultados se encuentra que el síndrome FOMO prevalece en adolescentes y jóvenes adultos con predominio	El análisis de artículos evidencia cuales son las principales características del síndrome FOMO y en qué

					internet y sus servicios en línea a través de los teléfonos inteligentes y otros dispositivos.	en varones insatisfechos con su vida cotidiana, generando sentimientos de ansiedad, depresión, estrés, frustración y soledad creciente	medida afecta a los adolescentes.
Nuevas tecnologías	Frederic Gil, Georgina del Valle,	Aloma: revista de psicología	Análisis de regresión lineal jerárquico.	La muestra está constituida por 289 españoles (95 hombres, 194 mujeres) con una edad media de 22.95 años.	Investigar la relación entre el grado de FoMo experimentado, los indicadores de uso problemático del teléfono móvil y los indicadores	Se encontró que la conducta adictiva en torno al teléfono móvil como el FoMo son importantes predictores de síntomas psicopatológicos	El FoMo es un factor importante que influye en el uso mal adaptativo del internet y específicamente de las redes sociales.
¿Nuevas patologías? El “smartphone” y el “fear of missing out”	Ursula Oberst, Andrés Chamarro Lusar.						

					de malestar psicológico	especialmente de ansiedad	
Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes	Lidia Esther Santana Vega, Ana María Gómez, Luis Antonio Feliciano García.	Comunicar: Revista científica Iberoamericana de comunicación y educación.	Estudio de tipo correlacional de corte transversal.	La muestra está comprendida por 569 alumnos y alumnas con edades entre 12 y 19 años.	Analizar el uso problemático del móvil, el fenómeno de “Fear of Missing Out” y la comunicación entre padres e hijos/as en el alumnado que cursa educación secundaria en centros públicos y concertados de las comunidades Autónomas de Canarias,	Los resultados muestran que a mayor uso problemático del móvil mayor nivel de FoMO, además el alumnado que usa menos horas el móvil tiene una mayor comunicación parento – filial	Queda como incógnita en la investigación analizar son las características y razones por las cuales los alumnos que usan más el móvil tienen una mala comunicación con los padres.

					Baleares y Valencia.		
Trastorno dismórfico corporal. La búsqueda de la perfección	Amanda Perkins	Anxiety and Depression Association of America	Revisión de artículos	Scopus	Abordar el trastorno dismórfico corporal y hacer una distinción entre sus síntomas, diagnóstico, tratamiento y complicaciones, así como el papel de la parte clínica.	Como conclusión el trastorno dismórfico corporal es una afección difícil de diagnosticar, ya que, en muchos casos se diagnostica y confunde con el trastorno obsesivo compulsivo, fobia social, trastorno depresivo mayor,	Se destaca la importancia de realizar un buen diagnóstico ante dicho trastorno, ya que, en muchos casos se realiza de manera errónea lo cual provoca un mal pronóstico para el paciente.

						tricotilomanía, trastorno de excoriación, agorafobia, entre otros, por lo tanto, es deber de los profesionales de la salud hacer un buen diagnóstico tomando en cuenta todos los síntomas y contexto.	
Influencia de los factores socioculturales sobre la perspectiva de imagen	Diego Cortez, Marcela Gallegos, Teresita Jiménez, Pía	Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios.	Metodología cualitativa	La muestra consta de cinco mujeres adolescentes de entre 16 y	Describir y analizar la percepción que las mujeres adolescentes tienen acerca de	Los resultados muestran que existe una experiencia de la imagen corporal caracterizada por	Existe una fuerte influencia de la sociedad, es decir, del ideal de cuerpo perfecto sobre

corporal en adolescentes mujeres	Martínez, Susana Saravia, Claudia Cruzat Mandich, Fernanda Diaz Castrillón, Rosa Behar y Marcelo Arancibia.			18 años de edad.	la influencia de los aspectos socioculturales en su imagen corporal.	sentimientos ambivalentes y diferentes grados de insatisfacción corporal.	la perspectiva que tienen las mujeres adolescentes, dicho fenómeno se ve potenciado y difundido actualmente por las redes sociales.
Fake News: desinformación en la era de la sociedad de la información	Marián Alonso González.	Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación	Analisis cualitativo no experimental	Scopus	Analizar como las plataformas en línea, las redes sociales y otros servicios de internet han favorecido a la	Las noticias falsas han provocado una gran eclosión de fuentes informativas lo cual ha	El artículo explica de manera profunda como las noticias falsas repercuten en el

					proliferación de noticias que intencionalmente inducen a error, dando lugar a informaciones periodísticas que carecen de rigor y credibilidad.	originado que los medios de comunicación dejen de ser la fuente primaria de las noticias.	estado emocional de las personas, así como en inclusive en los medios de comunicación.
La infomedia y su alcance en el área psicoemocional de las familias. Un aporte a la crisis de la salud a propósito del COVID – 19	Jennifer De Andrade Rodríguez y Shirley Gómez Castellanos	Revista CTS	Método documental y hermenéutico, se basó en la investigación de bibliografías, artículos y noticias científicas de organizacione	SciELO	Comprender el alcance de la infomedia en el área psicoemocional de las familias como un aporte a la crisis de la salud que se ha desencadenado a partir de la	La crueldad del virus y de la infomedia empuja a las familias a la desunión y a una epidemia comunicacional que afecta la estabilidad emocional.	El articulo analiza de manera profunda como la infomedia relacionada con el COVID – 19 ha afectado el área psicoemocional de las familias,

			s mundiales y revistas.		propagación del COVID – 19.		generando trastornos psicológicos como depresión, ansiedad, entre otros.
La socialización a través de las redes.	Beatriz Peña Acuña.	RED MARKA: Revista de marketing aplicado.	Revisión bibliográfica.	Dialnet	Indagar y profundizar en este fenómeno tecnológico nuevo así como profundizar en la naturaleza psicológica y social humana de modo que se puedan prever ciertos efectos y un cambio de la mentalidad	Respecto a los efectos psicológicos saludables del uso de las redes sociales, hay opiniones diversas. Los argumentos en contra del uso de plataformas virtuales es la pérdida de contacto	La redes sociales se han vuelto un medio de comunicación, interacción y organización social, que se adapta a los individuos, sin embargo la sociabilización de los jóvenes se ve

				social por las posibilidades que esta herramienta brinda al individuo y a su cohesión social.	personal supone una seria amenaza para la capacidad de los jóvenes para relacionarse con los demás, pues no fomenta que los jóvenes aprendan de la interacción y lleva a que las relaciones sean superficiales	directamente influenciada, además se dice que se recalca la importancia de la socialización real, pues sin esta se pierde la capacidad de relacionarse.
El uso de las redes sociales y su incidencia en la	María Rocío Alcántara y Facundo Martín Juan	Repositorio digital universitario	Método cualitativo de investigación	Describir el rol e influencia de las redes sociales en la construcción	En conclusión, a partir de los resultados obtenidos, es posible reunir la	La autoestima de los adolescentes se ve influenciado por las redes

autoestima de los Adolescentes				de la autoestima en la adolescencia.	evidencia necesaria para afirmar que las redes sociales podrían tener diversos efectos sobre la autoestima de los adolescentes.	sociales, pues son en estas donde pasan tiempo y se expresan con sus pares, recibiendo retroalimentación de los mismos.
Redes sociales y salud mental: vivencias digitales de alumnos de la fesi unam.	Mariana Barrón-Colin y César Abraham Mejía-Alvarado.	CuidArte	Estudio descriptivo.	Describir las vivencias de estudiantes de la carrera de enfermería en torno al uso de redes sociales.	Los jóvenes son un grupo vulnerable importante al presentar ansiedad, referido por los participantes, derivado de la	Las vivencia de los jóvenes se ven determinadas por las experiencias en las redes sociales, al convertirse en un espacio

						convivencia digital, aspecto ligado estrechamente a las vivencias en las redes sociales a razón de sus interacciones personales, tiempo de uso y su identidad en el entorno virtual.	donde construyen relaciones, forman y expresan su identidad.
Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales.	José García del Castillo.	Salud y drogas.	Revisión bibliográfica.	Redalyc	Profundizar más en el estado actual de las adicciones tecnológicas, en el sentido de	En relación a las adicciones tecnológicas, su desarrollo está siendo tan rápido como la integración de	Aunque hay investigaciones que aún están en contra de llamar adicción a las tecnologías, este

					cómo predecir su aparición entre los más jóvenes y cómo combatir terapéuticamente de una forma eficaz sus consecuentes.	las mismas en nuestra cultura. En principio hablábamos de uso abusivo de Internet como paso previo a lo que posteriormente venimos llamando adicción a Internet.	amplio concepto cada vez se toma más en consideración, para así prevenir terapéuticamente y de forma eficaz.
Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios.	José García del Castillo, María del Carmen Terol, Maximiliano	Revista adicciones	Estudio cuantitativo.	Redalyc	El objetivo del trabajo es describir el uso y/o abuso de Internet con un cuestionario	Coincidiendo con los resultados de otros trabajos respecto del uso	Otro aspecto a recalcar es la influencia del internet en la comunicación, o cual puede ser

	Nieto, Ana Lledó, Salvador Sánchez, Maite Martín Aragón y Esther Sitges.				adaptado de Brenner.	de Internet, en nuestro estudio también Internet se muestra como un recurso conocido y de uso generalizado.	un indicador de bienestar personal, emocional y social.
Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto	Enrique Echeburúa, Paz de Corral.	Revista adicciones.	Revisión bibliográfica.	Redalyc.	Este artículo aborda el problema del uso inadecuado de estas tecnologías.	La adicción a Internet y a las redes sociales es un fenómeno preocupante. Sin embargo, el abuso de Internet puede ser una manifestación secundaria a otra	Se pueden destacar los signos de alerta para una adicción a internet así como también las características el tratamiento terapéutico.

						adicción principal.	
La socialización de los jóvenes interconectados: experimentando la identidad en la sociedad aumentada	Eduardo Fernández Rodríguez y José Miguel Gutiérrez Pequeño.	Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado.	Investigación social cualitativa.	Redalyc.	Este trabajo examina los procesos de socialización de jóvenes de la educación secundaria obligatoria en las redes sociales virtuales	Algunos de los imaginarios colectivos respecto de los jóvenes interactivos construyen una ecuación simplista en la que ser joven equivale a ser capaz de desenvolverse per se en el ámbito de la tecnología digital, restando	Estos espacios digitales constituyen a la formación de la identidad, sin dejar al lado consecuencias negativas en la interacción en un contexto real.

					valor u olvidando los complejos procesos en la gestión y optimización de su socialización, identidad y aprendizaje en un contexto tan cambiante y exigente como es el de la sociedad del conocimiento.
Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente	Key Katherine Gómez Ferreira y Jazmín	Tesis. Programa de Psicología.	Investigación Cuantitativa.	Identificar como las redes sociales pueden influir en la conducta del	las redes sociales tienen la capacidad de mantener un contacto

y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años	Soléis Marín Quintero.	adolescente y que efecto pueden tener en sus interacciones interpersonales.	continuo con mayor dinamismo y facilidad con sus pares, generando un impacto en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales, de manera positiva y/o negativa, teniendo en cuenta las conductas disruptivas que presentan los
--	---------------------------	---	--

					adolescentes cuando el uso de las redes sociales originan comportamiento s hostiles, dependientes, entre otros.	
Influencia de las redes sociales en la identidad personal de los universitarios chonenses	Henry Mendoza-Ponce, Katty Zambrano-Alcívar y Eddie Alcívar-Castro.	Revista Científica. Las ciencias	Tipo de estudio analítico.	Analizar la influencia del uso de las redes sociales en la identidad personal de adolescentes y jóvenes que estudian en la Universidad Laica “Eloy	Los resultados muestran que las redes sociales influyen negativamente en los estudiantes, lo que se evidencia en la dependencia que muchos han	La influencia de las redes sociales en la identidad de los adolescentes también está relacionada con la carencia comunicativa dentro de la familia.

				Alfaro de Manabí” Extensión Chone.	hecho de estas. Ello se debe, según el criterio del especialista entrevistado, a una carencia afectivo-comunicativa dentro de los hogares.	
¿Influyen el Internet, las redes sociales electrónicas y otras herramientas educativas en el desarrollo de anorexia y	Sámano Orozco	Nutrición clínica y dietética hospitalaria.	Revisión Bibliográfica.	Analizar la influencia de las redes sociales y otras herramientas educativas en el desarrollo de anorexia y bulimia nervosas.	Es importante educar de manera adecuada a la población vulnerable, con información que le permita consolidar patrones de	Se describe la importancia del papel de los padres y docentes en el acompañamiento de los niños y adolescentes para recibir información que

bulimia nervosas?					comportamiento alimentario saludables.	favorezca la salud.
Uso y accesibilidad al periodismo para personas con discapacidad visual a través de plataformas analógicas y digitales	José Vinicio Palacios Carrillo	Maestría en periodismo digital.	Investigación cuantitativa.	Identificar cuáles son las principales dificultades o limitantes que encuentran personas ciegas de Chimborazo en el acceso a información difundida en la red, y de qué manera los medios alternativos pueden aportar	Las personas con discapacidad visual señalaron que tecnología digital es su aliada. El uso de herramientas digitales les permite mayor independencia, al no requerir de alguien para la lectura de artículos noticiosos o al momento de realizar alguna	El desarrollo de las tecnologías digitales, así como redes sociales, han ayudado a personas con discapacidades, tanto físicas como psicológicas.

					en soluciones a esos requerimientos.	investigación, sea por cuestiones académicas, laborales o de entretenimiento y aprendizaje	
Las redes sociales en línea ¿una necesidad humana mal entendida?	Tatyana Panova	Revista española de drogodependencias	Revisión bibliográfica	Dialnet	Entender el uso problemático de las redes sociales en el contexto del perfil psicológico del usuario, las motivaciones y gratificaciones y su contexto socio-cultural para entender	Dado que la interacción social es una necesidad humana fundamental, su popularidad es comprensible, especialmente entre los jóvenes que se encuentran en	Las consecuencias negativas del uso de redes sociales no son tan graves como para considerarse una adición, aun así hay que comprender el uso problemático en

					cómo se produce un uso problemático y cómo combatirlo.	una etapa de desarrollo caracterizada por mayores necesidades sociales y de desarrollo de su identidad.	la formación de la identidad.
Las redes sociales online: Espacios de socialización y definición de identidad	Annachiara Del Prete y Silvia Redon Pantoja	Psicoperspectivas . Individuo y sociedad.	Estudio cuantitativo.	SCIELO	Identificar los mecanismos que influyen en la construcción de identidades online de las y los adolescentes, como correlato de la alteridad, es decir, las formas de relacionarse y de	Se evidencia finalmente como en el ser en la red y en la construcción de la propia identidad, por parte de las y los adolescentes, prevalece la necesidad de ser aceptado/a,	La necesidad de pertenencia a un grupo, ser aceptado, valorado por los pares toma un papel de suma importancia a raíz del establecimiento de relaciones mediante redes

				reconocerse en los otros/otras	de entrar a formar parte de un discurso común, constituyéndose y mostrándose a través de una narrativa del sujeto, que responda a lo valorado y apreciado por el otro.	sociales determinando la formación del autoestima e identidad.
¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental?	Samir Antonio Rodrigues, Lucas Borges, Maria Olívia Barboza y	SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.	Revisión Bibliográfica.	Comprender los efectos de esta nueva forma de interacción social.	Los problemas de salud mental son preocupaciones cada vez más comunes en la	Las personas son más propensas al cyberacoso, adicción, fake News depresión y ansiedad, por

	Leonardo Régis Leira.				sociedad, en parte debido al uso inadecuado de Internet y de las redes sociales (en términos de frecuencia y contenido consumido).	el uso indebido de las redes sociales.
La comunicación y las redes Sociales	Silvia Climent Sanchis	Revista de investigación Editada por Área de Innovación y Desarrollo.	Revisión Bibliográfica.	Observar los cambios en las redes como forma de comunicación.	Los líderes de opinión, los lobbies como los políticos a nivel nacional, regional y local optan por las nuevas tecnologías, porque sin duda,	Las redes sociales se han convertido en una herramienta de comunicación, difusión y oportunidades. En donde las personas

					la opinión pública más que nunca se manifiesta en las redes sociales.	pueden interactuar, búsqueda de trabajo y herramienta profesional.
Procesos de socialización con redes sociales en la adolescencia	Blas Segovia, Rosario Mérida, María de los Ángeles Olivares y Elena González	RELATEC Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa.	Estudio de caso.	Indagar la influencia del contexto familiar y los significados que los adolescentes construyen cuando se relacionan a través de las redes.	Lo que hemos evidenciado en el caso de Ana es la presencia importante de la brecha digital sus dimensiones de edad y de género que produce contradicciones existentes en el escenario familiar	La familia es consciente de la importancia de las TIC en la educación pero, también son conscientes de los riesgos a los que se exponen en las redes sociales.

Redes virtuales y apoyo social percibido en usuarios con discapacidad: análisis según la tipología, grado y etapa en la que se adquiere la discapacidad.	Raquel Suriá.	Escritos de Psicología.	Investigación cualitativa.	Redalyc	Identificar el apoyo social percibido de los jóvenes usuarios de las redes sociales en estos espacios en función del grado, tipología y antigüedad de la discapacidad.	Los resultados muestran mayor percepción de apoyo en las redes sociales online entre los jóvenes con discapacidad motora y con mayor grado de discapacidad.	Las TIC pueden servir como ayuda en los programas dirigidos a fomentar la integración social.
Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC)	Antonio Terán.	Congreso de Actualización Pediatría.	Revisión bibliográfica.		Exponer los conceptos de adicción a las nuevas tecnologías.	1. Limitar el tiempo de medios digitales para los niños menores	Se puede observar en un marco conceptual, la definición de la adicción a las nuevas tecnologías, lo

-
- de 5 años. que conlleva y un posible
2. Atenuar tratamiento, los visto desde riesgos distintas áreas asociados de la persona. con el consumo de medios Digitales.
3. Estar atento a la utilización de las pantallas.
4. Los adultos deberían
-

dar el
ejemplo
con un
buen uso
de las
pantallas

Redes Sociales 2.0 & La Autoestima de los Jóvenes	Isabel María Weiss,	Departamento de ciencias sociales.	Investigación cuantitativa	SCIELO	Vincular el uso de la Redes Sociales a la autoestima de los jóvenes.	-60% declaró que las Redes Sociales impactaron de manera negativa en su vida. -50% reportó que las Redes Sociales generaron un impacto negativo en sus relaciones.	Se comenta además que las personas dependientes a las redes sociales, desarrollan “FOMO”, en donde revisan en lo que está pasando en estas plataformas constantemente.
--	---------------------	------------------------------------	----------------------------	--------	--	---	--

-80% reportó
que es más fácil
ser engañado por
otro a través de
redes sociales.
