



LAS REDES SOCIALES

y la salud mental de los jóvenes

Este documento ha sido publicado por el consorcio del proyecto **CONFIDENT**, formado por tres organizaciones:

El proyecto **COmbating the Negative inFLuence of social meDia on mENTAL health (CONFIDENT)** ha recibido financiación de la Agencia Nacional **Española del Programa Erasmus+ con la referencia 2021-1-ES02-KA220-YOU-000028816**.

El objetivo principal del proyecto CONFIDENT es proporcionar un sistema de apoyo a las personas jóvenes a través de la educación no formal para concienciarlos en su percepción de sí mismos. Para trabajar en la consecución de este objetivo, el proyecto CONFIDENT sigue estos objetivos:

- *Concienciar sobre el impacto negativo de las redes sociales en la salud mental de las personas jóvenes.*
- *Definir la correlación entre las redes sociales y la salud mental de las personas jóvenes.*
- *Formar a educadores y educadoras en materia de juventud para combatir el impacto negativo de las redes sociales.*
- *Promover un enfoque más saludable de la comunicación a través de las redes sociales.*
- *Crear un espacio digital donde las personas jóvenes puedan aprender sobre la influencia negativa de las redes sociales y compartir experiencias y conocimientos.*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Autores/as de esta revisión de literatura científica: miembros expertos de BACKSLASH y CONNECT International.

La reproducción de este documento está permitida cuando se cite la fuente.

Este documento refleja únicamente los puntos de vista de las organizaciones que lo han desarrollado y la Comisión Europea o la Agencia Nacional Española no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.



TABLA DE CONTENIDO

Introducción	5
¿Qué atrae a los adolescentes al mundo de internet?	11
El efecto de desinhibición online	17
Adicción a internet	23
Estimaciones de prevalencia y modelos etiológicos de la adicción a internet	24
FoMO	29
Un modelo cognitivo-conductual del uso patológico de internet	32
Factores de riesgo de la adicción a internet y el efecto de la adicción a internet en la salud de los adolescentes	34
Imagen corporal, alteraciones corporales, trastornos alimentarios y la relación con el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes	38
Mensajes de las redes sociales sobre la apariencia	39
Internet y la alteración de la imagen corporal	41





El efecto de las fotos de Instagram en la imagen corporal de las adolescentes	45
Formas de mejorar la relación entre el uso de las redes sociales, la imagen corporal y los trastornos alimentarios	48
Adicción a internet y depresión entre los jóvenes	49
Relación entre el bullying juvenil y la adicción a internet	51
Adicción a internet y uso problemático del teléfono móvil	56
Adicción al cibersexo y compulsividad	60
TikTok y la salud mental de los jóvenes: impactos positivos y negativos	64
Trabajo con adolescentes adictos a internet, prevención, tratamiento y como deben involucrarse los padres	68
Conclusiones	80
Referencias	82
Mapeo interactivo de la literatura	90



INTRODUCCIÓN

“Ser un nativo digital puede tener consecuencias a largo plazo relacionadas con aprender a leer.”

JASON MERKOSKI, BURNING THE PAGE:
THE EBOOK REVOLUTION AND THE FUTURE OF READING

♥ 829 likes

El mundo se ha conectado. Especialmente desde la pandemia de COVID-19, más aún. Una de las características más importantes de la sociedad moderna es el creciente impacto de las TICs y la creciente dependencia. Este impacto se nota fuertemente en los jóvenes, a menudo denominados nativos digitales. Las cualidades inmersivas e interactivas del medio virtual, combinadas con su gran penetración en todos los aspectos de la vida, lo hacen diferente de todas las formas de medios que lo precedieron. A medida que enviamos mensajes instantáneos, correos electrónicos, mensajes de texto y Twitter, la tecnología vuelve a trazar los límites entre la intimidad y la soledad. Los adolescentes evitan hacer llamadas telefónicas por temor a que “revelen demasiado”. Prefieren enviar mensajes de texto que hablar. Los adultos

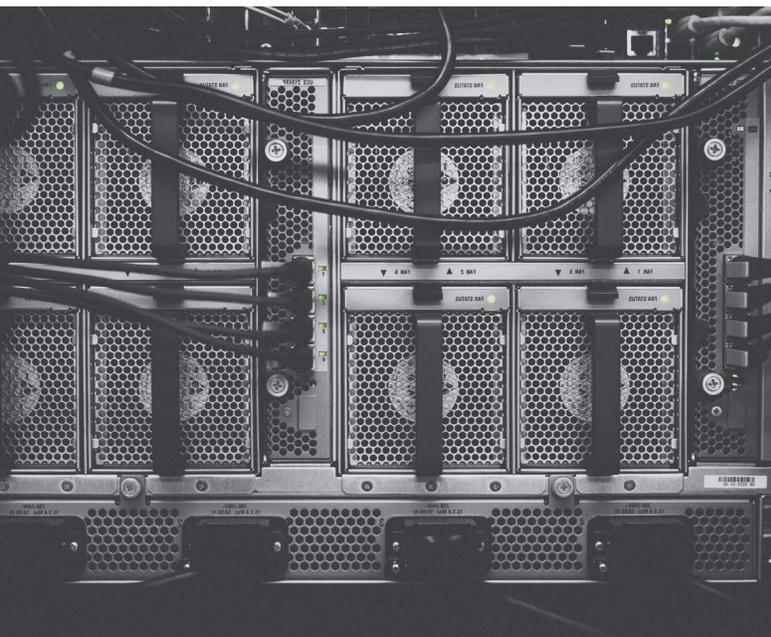


también prefieren los mensajes a la voz. Es más eficiente, dicen. Las cosas que suceden en “tiempo real” toman demasiado tiempo. Zoom se ha hecho cargo de las reuniones de la vida real. Nos estremecemos cuando ese mundo “desenchufado” no significa nada, no satisface. Después de una noche de charla de avatar a avatar en un videojuego online, nos sentimos, por un momento, en posesión de una vida social plena y, en el siguiente, curiosamente aislados, en tenue complicidad entre extraños. (Turkle, 2011).

Cuando hablamos de conectividad tecnológica a través de Internet, redes sociales digitales, tenemos en cuenta que estas herramientas no son tan fácilmente accesibles para todos. Mary Chayko, socióloga, en su libro: “Superconnected: The Internet, Digital Media, and Techno-Social Life” (Chayko, 2016), dice que la mitad de la población mundial, 3.900 millones de personas, o el 52% no tienen un acceso adecuado a internet. Las personas sin acceso a internet viven normalmente en áreas rurales aisladas, generalmente de bajos ingresos, ancianos, analfabetos y muy a menudo mujeres. Un pequeño porcentaje de ellos están desconectados por su propia elección. Las estadísticas de usuarios globales de internet muestran que, en 2020, el 71 % de los jóvenes del mundo (con edades comprendidas entre los 15 y los 24 años) usaban internet, en comparación con el 57 % de los demás grupos de edad.

Desde el principio, las tecnologías en red diseñadas para compartir información se acabaron adoptando como tecnologías para establecer relaciones humanas. Internet en los últimos 20 años ha crecido exponencialmente. A mediados de la década de 1990, internet vibraba con nuevos mundos sociales. Había salas de chat, tableros de anuncios y MUD (*dimensión de multiusuarios*). Poco después llegaron videojuegos de rol multijugador masivos online como Ultima 2 y EverQuest, o los precursores de mundos de videojuegos como World of Warcraft. Hoy en día, entre el 45 y el 95 % de los adolescentes en los EE. UU., Europa y el sudeste asiático informan que tienen sus propios teléfonos inteligentes y muchos dicen que están online «constantemente» y que no pueden pasar más de un día sin acceder a su teléfono inteligente (Anderson y Jiang, 2018).

Además, la edad a la que poseen un teléfono inteligente continúa disminuyendo, y ahora se aproxima a los 10 años en algunos países. Con una ratio variable, los programas de refuerzo parcial, están diseñados para alentar a los usuarios a mantener un alto nivel de conectividad. Por ejemplo, el comportamiento de un usuario se ve reforzado por la cantidad de «me gusta», «no me gusta», «compartir» o «comentarios» que recibe una publicación online de otros o los premios y sanciones que se imponen en los videojuegos online. Los hallazgos de la investigación respaldan que la participación online influye en el desarrollo del sentido de sí mismo de los jóvenes y de las relaciones entre compañeros, para bien o para mal (Vessey, 2022). Una de las aplicaciones más populares para jóvenes en las redes sociales es TikTok, comenzó en 2016 y ha generado una tendencia moderna entre los adolescentes y permite a los usuarios hacer y compartir videos cortos de 15 a 60 segundos, permitiéndoles elegir canciones, efectos, o sonidos.



“

Desde el principio, las tecnologías en red diseñadas para compartir información se acabaron adoptando como tecnologías para establecer relaciones humanas

Sherry Turkle (2011) señaló que las primeras conexiones online fueron concebidas como un sustituto del contacto cara a cara, cuando este último por alguna razón no era práctico: ¿No tiene tiempo para hacer una llamada telefónica? Envía un mensaje de texto. Pero rápidamente, el mensaje de texto se convirtió en la conexión preferida. Descubrimos que la red, el mundo de la conectividad, se adapta de manera única a la vida sobrecargada del trabajo y de los horarios. Y ahora miramos a la red para que nos aleje de la soledad incluso usándola para controlar la intensidad de nuestras conexiones.

Kimberly Young fue la primera en llamar la atención clínica sobre la adicción a internet cuando publicó un caso de uso problemático en este (Young, 1996). Desde ese informe, se ha acumulado una base de datos originados en el este y el oeste durante las últimas

décadas. Los datos cuentan la historia del potencial de internet para causar daño psicológico. Los estudios de investigación han documentado una variedad de subtipos de problemas relacionados con Internet, como la compulsividad sexual online, las apuestas por Internet, la adicción a Facebook y la adicción a los videojuegos, que la Asociación Médica Estadounidense estima que padecen cinco millones de niños y alguna vez consideró que el uso excesivo de videojuegos era una adicción en su manual de diagnóstico revisado (Young y Nabuco de Abreu, 2011).

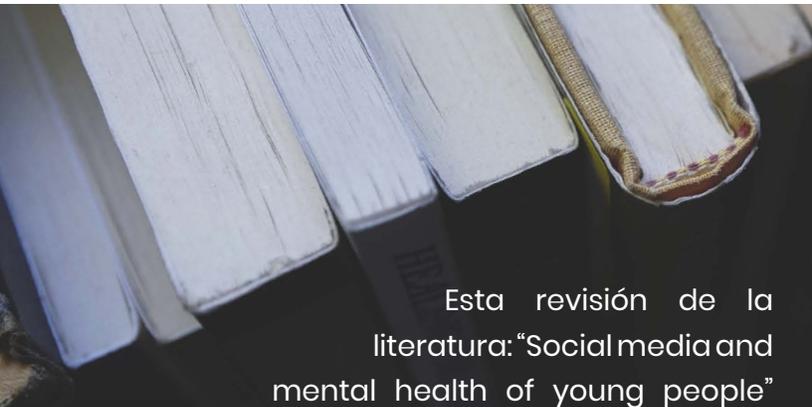
Hay que recalcar que la adicción a internet entre los jóvenes ha aumentado exponencialmente durante la pandemia de COVID-19 junto con la violencia interpersonal y diferentes problemas de salud mental (Lin, 2020).



“
*Pero rápidamente,
el mensaje de texto
se convirtió en la
conexión preferida.*”

Para un medio que ha cambiado tan radical e irreversiblemente la forma en que conducimos nuestras vidas, los efectos de internet en nuestra salud psicológica siguen sin estudiarse. En realidad aún se desconocen las asociaciones entre factores ambientales y trastornos mentales que se explican por procesos causales, en los que el factor de riesgo ambiental aumenta directamente el riesgo de psicopatología, o por otros procesos como, por ejemplo, la correlación gen-ambiente, donde las mismas variantes genéticas son las que influyen en

el riesgo de un niño de sufrir un trastorno mental y están asociadas con el riesgo del niño de estar expuesto a un entorno desfavorable (*Rajula et al., 2022*). La psicología de internet muestra que los síntomas están cambiando a medida que evoluciona la tecnología, desde los navegadores tradicionales hasta los teléfonos inteligentes que combinan la capacidad de internet con hablar, enviar mensajes de texto y los videojuegos. Este campo se está desarrollando rápidamente con nuevas áreas de exploración científica.



Esta revisión de la literatura: “Social media and mental health of young people” proporciona un marco teórico para comprender como definir y conceptualizar las conexiones entre las redes sociales y la salud mental de los jóvenes. La revisión incluye varios modelos teóricos del campo psiquiátrico, psicológico, de la comunicación y sociológico. Investigadores líderes de varios países exploran el impacto global y cultural.

En primer lugar, se presentaría la investigación de John Suler sobre lo que atrae a los adolescentes al mundo de Internet (*Suler, 1998*) y el efecto de desinhibición online (*Suler, 2004*). El trabajo de John Suler fue pionero en el campo de la comunicación online, que en ese momento estaba en desarrollo, y supuso un gran impulso para todos los futuros teóricos e investigadores.



Los siguientes son los capítulos sobre la adicción a internet y el efecto de la adicción a internet en la salud de los adolescentes:

- Estimaciones de prevalencia y modelos etiológicos de la adicción a internet;
- FOMO
- Un modelo cognitivo-conductual del uso patológico de internet;
- Factores de riesgo de la adicción a internet y el efecto de la adicción a internet en la salud de los adolescentes;
- Imagen corporal, alteraciones corporales, trastornos alimentarios y la relación con el uso de los medios por parte de los adolescentes;
- Adicción a Internet y depresión entre los jóvenes;
- Relación entre el bullying juvenil y la adicción a internet;
- Adicción a internet y uso problemático del teléfono móvil;
- Adicción al cibersexo y compulsividad en jóvenes;
- TikTok y la salud mental de los jóvenes: impactos positivos y negativos.

El último capítulo de esta revisión bibliográfica: **“Social media and mental health of young people”** estaría dedicado al importante tema del trabajo con adolescentes adictos a internet, prevención, tratamiento y como deben involucrarse los padres, con más énfasis en la investigación de Sherry Turkle, Jean Twenge y Michel

Desmurget, desde el impacto que su trabajo tuvo en el campo de la psicología de internet y la sociología de internet. Se centran especialmente en los jóvenes y ofrecen una imagen muy holística del ciberespacio actual. A través de su trabajo envían una advertencia a todos los adultos, padres, profesores, educadores y al público en general en general.

¹ **Sherry Turkle**, PhD, es psicóloga clínica y profesora de sociología de la ciencia en el Instituto de Tecnología de Massachusetts. Ha centrado su investigación en el psicoanálisis, la cultura y sobre la psicología de la relación de las personas con tecnología y su adicción al ordenador. Libro: Turkle, S. (2011). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.

Jean Twenge, PhD, Profesor de Psicología en la Universidad Estatal de San Diego. Libro: Twenge, J. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood*. New York, NY: Atria.

Michel Desmurget, Doctor en Neurociencias y Director de Investigación del INSERM. Libro: Desmurget, M. (2019). *La fabrique du crétin digital. Les dangers des écrans pour nos enfants*, Belin: Éditions du Seuil.

¿QUÉ ATRAE A LOS ADOLESCENTES AL MUNDO DE INTERNET?



En el artículo titulado: “**Adolescents in cyberspace: The good, the bad, and the ugly**”, John Suler (*Suler, 1998*) hace algunas preguntas básicas sobre el ciberespacio. ¿Qué atrae a los adolescentes al mundo de internet? ¿Cuáles son los beneficios y los peligros de que exploren este nuevo reino que muy bien puede convertirse en la piedra angular del nuevo milenio en el que crecerán como adultos? Para responder a estas preguntas, consideremos primero algunas de las necesidades y motivos subyacentes e interrelacionados del adolescente.

Experimentación y exploración de la identidad

Los adolescentes están lidiando con lo que son. En realidad, todos lo somos, pero para los adolescentes que están a punto de salir de casa y de establecer una vida propia, es un tema particularmente intenso. Todos los días llevamos con nosotros una herramienta que nos brinda ilimitadas posibilidades sociales, creativas y de entretenimiento. Las actividades facilitadas por nuestros teléfonos inteligentes siempre han sido fundamentales para los objetivos de

desarrollo de los adolescentes: a medida que los jóvenes se acercan a sus compañeros como su principal sistema de apoyo social, sus teléfonos les brindan una conexión constante, así como acceso a los medios populares que a menudo definen y dan forma a la cultura juvenil (Bickham, 2021). ¿Qué quiero hacer con mi vida? ¿Qué tipo de relaciones quiero? Estas son preguntas difíciles... y algunas de las respuestas se pueden encontrar en el ciberespacio.



Intimidad y pertenencia

Durante la adolescencia, el ser humano experimenta intensamente con nuevas relaciones íntimas, especialmente las relaciones sexuales. Buscan camaradas y nuevos grupos donde puedan sentir un sentido de pertenencia. Todas estas

relaciones se convierten en gran parte de la exploración de la propia identidad. En internet, existe una variedad casi ilimitada de personas y grupos con los que interactuar: todo tipo de personas y grupos con todo tipo de personalidades, antecedentes, valores e intereses.

Separación de los padres y la familia

La búsqueda de los adolescentes de su propia identidad, relaciones y grupos va de la mano con su impulso de separarse de sus padres. Quieren ser independientes, hacer lo suyo. Es un proceso emocionante, y el ciberespacio es un lugar emocionante para satisfacer las necesidades de un espíritu pionero y aventurero. Por otro lado, los adolescentes también están un poco ansiosos por el proceso de separación/individualización. Lo fascinante de internet, y tal vez una de las razones por las que es tan atractivo para algunos adolescentes, es que se ocupa perfectamente de esta ambivalencia.



318 likes

Desahogar frustraciones

Los años de adolescencia ciertamente pueden ser un período difícil y frustrante de la vida. ¿Qué haces con todas las frustraciones, tanto sexuales como agresivas? Necesitas desahogarte en alguna parte. ¡Bienvenido al mundo anónimo de fácil entrada y salida del ciberespacio!

Conocimiento para adquirir nuevas habilidades

Todos los adolescentes necesitarán sentirse cómodos con los ordenadores para poder sobrevivir en el nuevo milenio. El desarrollo de habilidades va más allá del propio ordenador. Diseñar una buena página web o blog, por ejemplo, requiere habilidades en gráficos, diseño y escritura. Es tanto creativo como técnico. Por otro lado, algunos maestros pueden estar horrorizados por la ortografía y la gramática aparentemente mutadas del correo electrónico y especialmente de la mensajería instantánea. Esto se debe a que el estilo extremadamente abreviado y basado en la jerga de la mensajería instantánea es un nuevo lenguaje que hace que la conversación sea eficiente, mejorando la identidad del adolescente como miembro de un grupo único con un idioma único.

En el saber: encontrar información

Una forma en que los adolescentes establecen su propia identidad individual es adquiriendo nuevos hechos y filosofías, lo que incluye las habilidades que pueden desarrollarse a partir de esa información. Una característica atractiva de internet para los adolescentes es que no se restringe la información disponible.



Muchas áreas del ciberespacio están mínimamente controladas por el gobierno, la escuela, los padres y los adultos en general. Explorar esa información puede satisfacer esa necesidad de sentirse separado y único de sus padres. Quizás el aspecto positivo es que los adolescentes se encuentran en la posición de decidir por sí mismos qué es buena información y qué no lo es. Tienen que aprender a buscar la información que quieren.

El hombre ha vivido con un sentido de asombro desde su existencia, y ha mantenido este sentimiento como una situación que afecta su vida profundamente. Aunque este sentido de curiosidad siempre ha llevado a la humanidad un paso más allá, la curiosidad de los individuos sobre otras vidas ha llevado en algunos casos a malos resultados. Aunque este sentido de curiosidad por otras personas se eliminó hasta cierto punto en los períodos en que la tecnología no estaba tan desarrollada, este sentido de curiosidad se ha incrementado y se ha comenzado a eliminar cada vez más con la introducción de herramientas tecnológicas en todos los aspectos de la vida. Para satisfacer estas necesidades, las personas están constantemente conectadas a las redes sociales y usan constantemente sus teléfonos inteligentes para conocer las páginas web, actualizaciones y contenido de las personas que siguen para satisfacer su curiosidad (Yang et al. 2021).

Consiguiendo conocimiento del mundo

El ciberespacio ofrece a los adolescentes la oportunidad de conocer a otros como ellos en todo el mundo. Las discusiones y los debates interculturales son comunes. Comparar la vida escolar y familiar, la cultura y la política nacional con estos otros niños se convierte en un aspecto intrigante dentro de la relación.

Explorando las habilidades sociales y la identidad personal

La adolescencia es el período de formación de la identidad personal y social (Keles, 2020), y gran parte de este desarrollo ahora depende de las redes sociales. Debido a su limitada capacidad de autorregulación y su vulnerabilidad a la presión de los compañeros, es posible que los adolescentes no eludan los efectos potencialmente adversos del uso de las redes sociales y, en consecuencia, corren un mayor riesgo de desarrollar un trastorno mental. Sin embargo, la evidencia sobre la influencia de las redes sociales en el desarrollo psicosocial de los adolescentes permanece en una etapa temprana de desarrollo. Gran parte de la investigación hasta la fecha ha estudiado a jóvenes de la adolescencia tardía y estudiantes universitarios. Los adolescentes



se encontrarán con personas de diversas edades y antecedentes culturales, por lo que tendrán la oportunidad de aprender a relacionarse con una amplia variedad de personas. En condiciones óptimas, esas habilidades pueden trasladarse a su vida personal. El ciberespacio ofrece todo tipo de oportunidades para que los adolescentes satisfagan su necesidad de expresar, explorar y experimentar con su identidad. Crear un perfil online o una página web personal también es un gran ejercicio para descubrir quien eres o lo que quieres revelar sobre ti. En los mundos y videojuegos de fantasía online, los adolescentes experimentan con todo tipo de identidades imaginativas que expresan sus deseos, necesidades y temores ocultos. En condiciones menos que ideales, los personajes que se crean simplemente se convierten en otra forma de ventilar las frustraciones y conflictos de sus vidas reales,

sin ninguna percepción o cambio personal. Una diferencia significativa entre las conversaciones online y offline es que parte de la incomodidad de interactuar cara a cara y en el momento, especialmente con jóvenes adolescentes, es un poco más liviano, lo que hace que se abran un poco más cuando están en conversaciones online.

Más que cualquier otra cosa, los adolescentes se sienten atraídos por el ciberespacio porque allí hacen amigos. El simple hecho de estar online te convierte automáticamente en parte de la multitud. Una vez más, hay un lado negativo. Los adolescentes pueden unirse a grupos online: grupos políticos radicales, de cultos satánicos u «orgías» online. Por supuesto, estos grupos también existen en el mundo

real. Es mucho más fácil participar en ellos cuando estás sentado frente a la computadora. El obstáculo más común de las amistades y los grupos online es que pueden ser algo artificiales, superficiales y transitorios. El ciberespacio puede parecer tan surrealista como una fantasía dentro de tu cabeza. Para el adolescente que anhela tener un grupo de buenos amigos, puede ser desgarrador cuando estos amigos cambian de forma inesperada e inexplicable su «tono», se retiran o desaparecen por completo. Con solo un clic, desapareces, casi sin dejar rastro.



Cibersexo

Algunos padres pueden pensar que el anonimato del cibersexo está mal, que es superficial, artificial, antinatural, o que el sexo en cualquier forma es inapropiado para los adolescentes. Otros pueden pensar que los adolescentes van a experimentar con el sexo sin importar lo que hagan los adultos, entonces, ¿por qué no permitirles satisfacer sus intereses sexuales y aprender sobre sexo a través de encuentros en el ciberespacio? Esta calidad a veces superficial y transitoria de las relaciones online no se aplica en todos los casos. La gente encuentra y mantiene buenos amigos en el ciberespacio. Pero los mejores amigos ciberespaciales parecen ser una decepción, siendo muy problemáticos, especialmente para los adolescentes que están tan sensibilizados con los temas de intimidad, confianza, lealtad y sexo, como tales.



EL EFECTO DE LA DESINHIBICIÓN ONLINE

Al comprender lo más específico de la comunicación online, es importante comprender el efecto de desinhibición online. Este efecto es la falta de control que uno siente al comunicarse online en comparación con la comunicación en persona. Suler (2004) dice que el efecto de desinhibición online puede funcionar en dos direcciones aparentemente opuestas. A veces las personas comparten cosas muy personales sobre sí mismas. Revelan emociones secretas,

miedos o deseos. Muestran actos inusuales de bondad y generosidad para ayudar a los demás. Podemos llamar a esto desinhibición benigna. Sin embargo, la desinhibición no siempre es tan saludable. Somos testigos de lenguaje grosero, duras críticas, ira, odio e incluso amenazas. O la gente visita el inframundo de Internet, lugares de pornografía, crimen y violencia, territorio que nunca exploraría en el mundo real. Podemos llamar a esto desinhibición tóxica.

Algunos tipos de desinhibición benigna indican un intento de comprenderse y desarrollarse mejor, de resolver problemas interpersonales e intrapsíquicos o de explorar nuevas dimensiones emocionales y experiencias de la propia identidad. Por el contrario, la desinhibición tóxica puede ser simplemente una catarsis ciega y una representación de necesidades desagradables sin ningún crecimiento personal en absoluto. La distinción entre desinhibición benigna y tóxica será compleja o ambigua en algunos casos. Por ejemplo, las palabras hostiles en un encuentro de chat podrían ser un avance terapéutico para algunas personas. En una relación de correo electrónico cada vez más íntima, las personas pueden revelar rápidamente información personal y luego arrepentirse de sus revelaciones, sintiéndose expuestas, vulnerables o avergonzadas. Puede desarrollarse una intimidad excesivamente rápida, incluso falsa, lo que luego destruye la relación cuando una o ambas personas se sienten abrumadas, ansiosas o decepcionadas. Además, en la gran variedad de subculturas online, lo que se considera un

comportamiento asocial en un grupo puede ser muy a propósito en otro. La relatividad cultural desdibujará cualquier simple contraste entre la desinhibición positiva o negativa.

Ya sea benigno, tóxico o una mezcla de ambos, ¿qué causa esta desinhibición online? ¿qué elementos del ciberespacio conducen a este debilitamiento de las barreras psicológicas que bloquean los sentimientos y necesidades ocultos? Al menos seis factores están involucrados. Para algunos autores, uno o dos de ellos producen la mayor parte del efecto de desinhibición. En la mayoría de los casos, sin embargo, estos factores se cruzan e interactúan entre sí y se complementan, lo que da como resultado un efecto amplificado más complejo.

Anonimato disociativo

A medida que las personas se mueven por internet, otras personas con las que se encuentran no pueden determinar fácilmente quienes son. Los nombres de usuario y las direcciones de correo electrónico pueden estar visibles, pero es posible que esta información no nos revele mucho sobre una persona, especialmente si el nombre de usuario es artificial y la dirección de correo electrónico proviene de un gran proveedor de servicios de internet. Las personas pueden ocultar parte o la totalidad de su identidad. También pueden alterar sus identidades. Este anonimato es uno de los principales factores que crean el



efecto de desinhibición. Cuando las personas tienen la oportunidad de separar sus acciones online de su estilo de vida e identidad en persona, se sienten menos vulnerables a la auto-revelación. Lo que sea que digan o hagan no puede vincularse directamente con el resto de sus vidas. En el caso de hostilidades expresas u otras acciones desviadas, la persona puede evitar la responsabilidad por esos comportamientos, los procesos cognitivos casi morales se han suspendido temporalmente de la psique online. De hecho, las personas podrían incluso convencerse a sí mismas de que esos comportamientos online «no son míos en absoluto».

La comunicación online difiere de la comunicación cara a cara en múltiples formas. Debido a estas diferencias, existe un debate en curso sobre si las personas revelan su verdadero yo en las redes sociales o si presentan una versión idealizada o socialmente apropiada de sí mismos. Schlosser (2020) señala que, si bien se ha argumentado que algunas características de la comunicación online (*como el anonimato y la reducción de la calidad de la información*) aumentan la autorrevelación, existen otras características (*como la asincronía, las audiencias múltiples y la retroalimentación de la audiencia*) que favorecen las presentaciones.



Invisibilidad

«En internet, nadie sabe que eres un perro» es un adagio y un meme sobre el anonimato en internet que comenzó como una leyenda de una caricatura dibujada por Peter Steiner y publicada por The New Yorker el 5 de julio de 1993. Esta invisibilidad le da a la gente el coraje de ir a lugares y hacer cosas que de otro modo no harían. Aunque este poder de ocultarse se superpone con el anonimato, existen algunas diferencias importantes. Incluso con la identidad de todos conocida, la oportunidad de ser físicamente invisible amplifica el efecto de la desinhibición. Las personas no tienen que preocuparse por como se ven o suenan cuando escriben un mensaje. No tienen que preocuparse por como se ven o suenan los demás en respuesta a lo que dicen. Al ver una cabeza sacudida, un suspiro, una expresión aburrida, y muchos otros signos sutiles de desaprobación o indiferencia pueden inhibir lo que la gente está dispuesta a expresar. Evitar el contacto visual y la visibilidad cara a cara desinhibe a las personas.

Asincronía

En el correo electrónico y los foros, la comunicación es asíncrona. Las personas no interactúan entre sí en tiempo real. Otros pueden tardar minutos, horas, días o incluso meses en responder. No tener que hacer frente a la reacción inmediata de alguien desinhibe a las personas. En un bucle de retroalimentación continuo que refuerza algunos comportamientos y extingue otros, las respuestas de los demás, momento a momento, moldean poderosamente el flujo continuo de autorrevelación y expresión del comportamiento, generalmente en una dirección que se ajusta a las normas sociales. En el correo electrónico y los foros, donde hay demoras en la respuesta, el tren de pensamiento de las personas puede progresar de manera más constante y rápida hacia expresiones más profundas de desinhibición benigna y tóxica que desvían las normas sociales.

Introspección solipsista

La ausencia de señales cara a cara combinadas con la comunicación de texto puede alterar los límites personales. De hecho, consciente o inconscientemente, una persona puede incluso asignar una imagen visual a como cree que se ve y como se comporta. El amigo online se convierte entonces en un personaje dentro del mundo intrapsíquico de uno, un personaje formado en parte por la forma en que la

persona se presenta a sí misma a través de la comunicación de texto, pero también por el sistema de representación interno de uno basado en expectativas, deseos y necesidades personales. La comunicación de texto online puede convertirse en un tapiz psicológico introspectivo en el que la mente de una persona teje estos juegos de roles de fantasía, generalmente de manera inconsciente y con una desinhibición considerable. El ciberespacio puede convertirse en un escenario, y nosotros somos meros jugadores.

Imaginación disociativa

Si combinamos la oportunidad de escapar fácilmente o disociarse de lo que sucede online con el proceso psicológico de crear personajes imaginarios, obtenemos una fuerza algo diferente que magnifica la desinhibición. Consciente o inconscientemente, las personas pueden sentir que los personajes imaginarios que «crearon» existen en un espacio diferente, que el personaje de uno, junto con el resto de personajes, viven en una dimensión ficticia, separada de las demandas y responsabilidades del mundo real. Dividen o disocian la ficción online de los hechos fuera de la red.

Bajo la influencia del anonimato, la persona puede crear una “no identidad” invisible, lo que resulta en una reducción y simplificación de la autoexpresión. En la imaginación disociativa, el yo expresado pero separado puede evolucionar en complejidad.

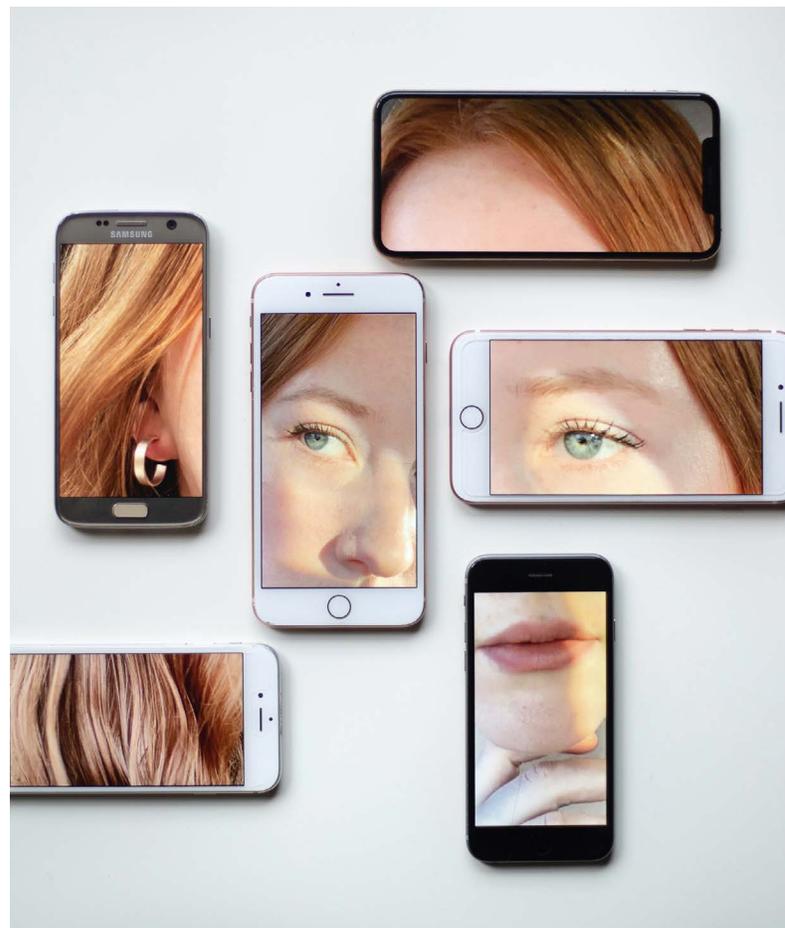
Minimización del estatus y la autoridad

Incluso si las personas saben algo sobre una figura de autoridad fuera de la red, esa posición elevada puede tener un efecto menor en la presencia e influencia online de la persona. En muchos entornos de internet, todos tienen la misma oportunidad de expresarse. Todos, independientemente de su estatus, riqueza, raza o género, comienzan en igualdad de condiciones. Aunque la identidad de uno en el mundo exterior puede dar forma al poder en el ciberespacio, lo que determina principalmente la influencia

en los demás es la habilidad de uno para comunicarse (*incluidas las habilidades de escritura*), la persistencia, la calidad de las ideas propias y los conocimientos técnicos. En la red, lo que se siente más como una relación entre pares, con las apariencias de autoridad minimizadas, las personas están mucho más dispuestas a hablar y a portarse mal. La filosofía tradicional de internet sostiene que todos son iguales, que el propósito de la red es compartir ideas y recursos entre iguales.

Diferencias individuales y predisposiciones.

Las diferencias individuales juegan un papel importante. Por ejemplo, la intensidad de los sentimientos, las necesidades y el nivel de impulso subyacentes de una persona afectan la susceptibilidad a la desinhibición. Las personalidades también varían mucho en la fuerza de los mecanismos de defensa y las tendencias hacia la inhibición o la expresión. El efecto de desinhibición online interactuará con estas variables de personalidad, en algunos casos dando como resultado una pequeña desviación del comportamiento de referencia (*fuera de la red*) de la persona, mientras que en otros casos provoca cambios dramáticos.



Cambios entre constelaciones intrapsíquicas

El hecho de que algunas personas informen que se parecen más a su “verdadero yo” mientras están online refuerza esta tentación conceptual. Podemos sentirnos tentados a concluir que el efecto de la desinhibición libera aspectos más profundos de la

estructura intrapsíquica, que desbloquea las verdaderas necesidades, emociones y atributos del yo que habitan bajo las presentaciones superficiales de la personalidad.

En sus conclusiones finales Suler (2004) destaca que el efecto de desinhibición puede entenderse como el cambio de la persona, mientras está online, a una constelación intrapsíquica que puede estar, en diversos grados, dissociada de la constelación en persona, con inhibición de la culpa, la ansiedad y los afectos relacionados como características de la persona, pero no como parte de ese yo online. Este modelo de constelaciones, que es coherente con las teorías clínicas actuales sobre la disociación y el procesamiento de la información, explica el efecto de desinhibición, así como otros fenómenos online, como la experimentación de identidad, el juego de roles, la multitarea y otros cambios más sutiles en la expresión de la personalidad cuando alguien

se mueve de un entorno online a otro. De hecho, probablemente no exista en absoluto un único «yo online» desinhibido, sino más bien una colección de constelaciones ligeramente diferentes de afecto, memoria, y pensamiento que emergen e interactúan con diferentes entornos de la red. Diferentes modalidades de comunicación online (p. ej., correo electrónico, chat, video) y diferentes entornos (p. ej., social, vocacional, fantasía) pueden facilitar diversas expresiones del yo. Cada escenario nos permite ver una perspectiva diferente sobre la identidad. Ninguno es necesariamente más cierto que otro.

♥ 584 likes

ADICCIÓN A INTERNET

ESTIMACIONES DE PREVALENCIA Y MODELOS ETIOLÓGICOS DE LA ADICCIÓN A INTERNET

Las estadísticas de adicción a internet para 2022, del Influencer Marketing Hub, tienen algunos datos y predicciones sorprendentes. Según el informe **Benchmark 2022**, se estima que 330 millones de personas sufrirán potencialmente adicción a internet en 2022, es decir, 4880 millones de usuarios de internet, 4440 millones de usuarios de internet móvil, 4550 millones de usuarios activos de redes sociales, 2800 millones de usuarios de Facebook. Este informe afirma que algunos

adolescentes pasan hasta nueve horas al día en las redes sociales. Los adolescentes pasan un promedio de 75 minutos al día en TikTok, y también es la aplicación social más bloqueada por los padres. Muchos adolescentes duermen con sus teléfonos junto a la cama.

Debido a que el ciberespacio puede satisfacer tantas de las necesidades del adolescente, existe la posibilidad de volverse «adicto» a él, se preguntaba Suler (1998) hace más de dos décadas. ¿Todos los adolescentes son susceptibles a este peligro? Pensó, NO. Algunos siempre serán usuarios ocasionales; algunos pueden simplemente pasar por fases de uso intenso de internet. Los que caen presa de la red probablemente estén experimentando problemas en sus vidas reales. El ciberespacio se convierte en un escape, un lugar para desahogarse, un lugar para actuar o incluso pedir ayuda a gritos. Como ya se mencionó, la adicción a internet se investigó por primera vez en 1996. Kimberly Young fue la primera en llamar la atención clínica sobre la adicción a internet

cuando publicó un informe de caso de uso problemático de internet (Young, 1996). Como señala Kimberly Young en su libro «Caught in the Net» (Young, 1998).

¿Cuáles son algunas de las señales de peligro del uso excesivo de internet? En su libro, Young (1998) identifica varias señales de advertencia:

- Negación y mentira sobre la cantidad de tiempo que pasan en el ordenador o sobre lo que están haciendo en el ordenador;
- Cansancio excesivo y cambios en los hábitos de sueño, como madrugar o trasnochar (*para pasar más tiempo online*);

- Problemas académicos, generalmente calificaciones bajas. A veces, los padres pueden pasar por alto el hecho de que el ordenador es el culpable, ya que asumen que sus hijos están haciendo el trabajo escolar en este;
- Abandono de los amigos y disminución del interés en los pasatiempos (*los amigos y las actividades online están reemplazando al mundo «real»*);
- Pérdida de apetito; irritabilidad cuando se deja de usar la computadora; una disminución en su apariencia o higiene;
- Desobediencia y actuación. Los adolescentes pueden volverse muy hostiles cuando los padres los confrontan. Pueden romper deliberadamente las reglas de uso del ordenador establecidas. Sus reacciones pueden ser tan intensas porque sienten que están siendo separados de sus vínculos con los amigos cibernéticos.

A medida que el problema se generaliza, aún se sabe poco sobre las razones por las que las personas se vuelven adictas a internet. Entre los adolescentes, un estudio de Finlandia investigó la prevalencia de la adicción a internet entre los 12 y los 18 años. Los resultados sugirieron que el 4,7 % de las niñas cumplía con la definición de adicción a internet evaluada por el cuestionario de diagnóstico de adicción a internet de Young (Young, 1998) y el 4,6 % de los niños cumplía también con esta definición (Young et al., 2011). Los estudios relacionados con la prevalencia de tipos específicos de abuso en internet también surgieron a finales de la década de 1990. Los estudios sobre actividades sexuales online fueron los más frecuentes, y las estimaciones basadas en datos de encuestas mostraron que el 9% de los usuarios presentaban signos de adicción relacionados con material sexualmente

explícito en internet (Cooper, 2002).

En general, los adictos a internet tienen dificultad para entablar relaciones íntimas con los demás y se esconden detrás del anonimato del ciberespacio para conectarse con los demás de una manera no amenazante. En internet, una persona puede crear una red de nuevas relaciones. Con visitas rutinarias a un grupo en particular (*es decir, un área de chat específica, un juego online o Facebook*), una persona puede establecer un alto grado de familiaridad con otros miembros del grupo, creando así un sentido de comunidad. Como todas las comunidades, la cultura del ciberespacio tiene su propio conjunto de valores, estándares, lenguaje, signos y artefactos. Los usuarios individuales se adaptan a las normas vigentes del grupo. El grupo, que existe únicamente online, a menudo ignora

las convenciones normales sobre privacidad (p. ej., al publicar mensajes personales en tableros de anuncios públicos o salas de chat); existe un tiempo y espacios paralelos y se mantiene vivo solo por los usuarios que se conectan entre sí a través de la computadora. Una vez que se ha establecido la pertenencia a un grupo en particular, los adictos a internet confían en el intercambio de conversaciones para tener compañía, consejos, comprensión e incluso un romance (Young et al., 2011). La capacidad de crear una comunidad virtual deja atrás el mundo físico en la medida en que las personas conocidas, fijas y visuales ya no existen, y los usuarios anónimos online forman una reunión de mentes donde viven en una sociedad puramente basada en texto.

A través del intercambio de mensajes online, los usuarios compensan lo que les puede faltar en la vida real (Caplan y High, 2007). Es posible que puedan usar el chat, la mensajería instantánea o las redes sociales para encontrar significado y conexión psicológica, formar vínculos íntimos rápidamente y sentirse emocionalmente cerca de los demás. La formación de tales arenas virtuales crea una dinámica grupal de apoyo social para responder a una necesidad profunda y apremiante en personas cuyas vidas reales están empobrecidas interpersonalmente y desprovistas de intimidad. Algunas circunstancias de la vida, como ser un cuidador del hogar, una persona discapacitada, una persona jubilada o un ama de casa, pueden limitar el acceso de



“
Los usuarios que sufren múltiples adicciones son los que tienen mayor riesgo de sufrir una adicción a internet.

una persona a los demás. En estos casos, es más probable que los individuos utilicen internet como medio alternativo para desarrollar las bases sociales que faltan en su entorno inmediato. En otros casos, aquellos que se sienten socialmente torpes o que tienen dificultades para desarrollar relaciones sanas en la vida real, descubren que son capaces de expresarse libremente y encuentran la compañía y la aceptación que les falta en sus vidas.

Los usuarios que sufren múltiples adicciones son los que tienen mayor riesgo de sufrir una adicción a internet. Las personas que tienen personalidades adictivas pueden ser más propensas a usar alcohol, cigarrillos, drogas, comida o sexo como una forma de lidiar con los problemas (Young et al., 2011). Han aprendido a hacer frente a las dificultades a través del comportamiento adictivo, e internet parece una distracción conveniente, legal y físicamente segura de esos mismos problemas de la vida real. En los casos en que un adicto a internet también sufre de una adicción sexual o al juego, internet sirve como una nueva salida para participar en conductas sexuales o de juego. Los compulsivos sexuales descubren una nueva fuente de gratificación sexual a través de la pornografía online y el chat sexual anónimo. Internet les permite una forma de continuar con el comportamiento sexual sin la necesidad física de visitar clubes de striptease o de prostitución, y proporciona una forma nueva y socialmente aceptable de afrontar la situación. Aquellos con antecedentes de adicción al juego pueden visitar casinos virtuales y sitios de póquer para apostar (Young et al., 2011).



El estrés de la situación, el duelo, la pérdida reciente de un trabajo o la lucha por el éxito académico pueden llevar a alguien a utilizar internet con mayor intensidad. Aquellas personas que usan internet como un escape momentáneo o un medio para hacer frente al estrés situacional pueden no ser inicialmente adictos a internet. Sin embargo, en los casos en que el comportamiento se vuelve persistente y continuo, las actividades online pueden consumirlo todo. El comportamiento se adapta a un mayor enfoque en las aplicaciones que inicialmente pueden haber sido necesarias para la recreación, como una sala de chat o un juego. A medida que aumenta el comportamiento, el uso online se vuelve más crónico y más arraigado y se convierte en una obsesión compulsiva. En esta etapa, la vida se vuelve inmanejable para el adicto, en cuanto a relaciones o a carreras. Una persona es vulnerable a la adicción cuando siente una falta de satisfacción en la vida, una ausencia de intimidad o de conexiones fuertes con otras personas, una falta de autoconfianza (Peele, 1985).

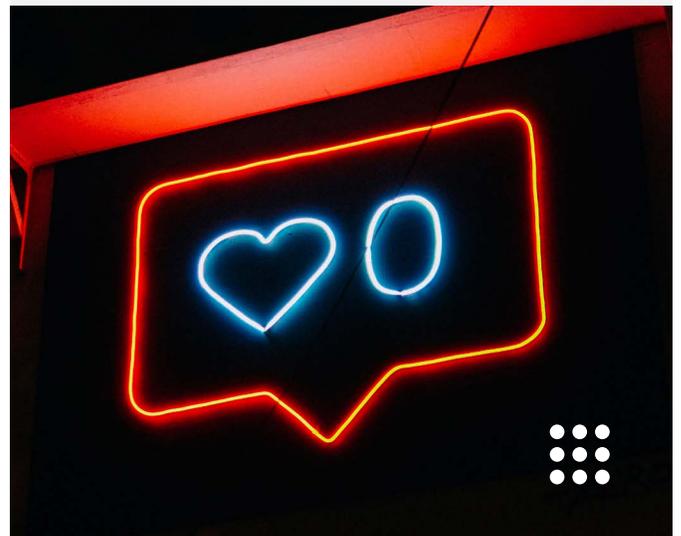
La adicción a las redes sociales es conductual, se caracteriza por estar demasiado preocupado en las redes sociales y es impulsada por una necesidad incontrolable de iniciar sesión o usar las redes sociales. Los adictos a las redes sociales pasan tanto tiempo en sus aplicaciones sociales que perjudican otras áreas importantes de la vida. Las plataformas de redes sociales como Facebook, Snapchat e Instagram producen el mismo circuito neuronal causado por los juegos de azar y las drogas recreativas. Un flujo constante de retuits, me gusta y acciones compartidas afecta el área de recompensa del cerebro y desencadena el mismo tipo de reacción química que otras drogas, como la cocaína. Algunos neurocientíficos han comparado la interacción en las redes sociales con una jeringa de dopamina que se inyecta directamente en el sistema (Geysler, 2021)

Un útil y simple algoritmo de criterios de adicción es el DIAR, que significa

deseo de parar, incapacidad para parar, intentos de parar y recaída (*Desire to stop, Inability to stop, Attempts to stop, and Relapse*) en el patrón de uso anterior. Este es el patrón que a menudo vemos con muchas, si no la mayoría, de adicciones. El DIAR es un marcador notable para la adicción a internet, además de los marcadores de tolerancia y abstinencia.

“

Los adictos a las redes sociales pasan tanto tiempo en sus aplicaciones sociales que perjudican otras áreas importantes de la vida.



FOMO

La intensa integración de las redes sociales en la vida de las personas ha tenido un impacto muy grave en ellas. Con el aumento de la acción de compartir, la adicción a las redes sociales ha causado que los usuarios se preocupen más por compartir información y la no visualización de cierto contenido. Esta situación ha llevado a la formación de FoMO - miedo a perderse algo, especialmente en los usuarios de la generación posterior a los 90 (*Wang et al. 2021*). Cambridge Dictionary (2020) define FoMO como un estado de ansiedad que ocurre cuando las personas no son conscientes de los eventos divertidos y emocionantes que comparten sus amigos en las plataformas sociales. Según Urban Dictionary (2006), FoMO se define como un tipo de ansiedad por no estar al tanto de experiencias valiosas en una organización social o reunión o perderse eventos importantes compartidos en las redes sociales. Según el Diccionario de Oxford (2018), FoMO también se incluye como la ansiedad por perderse eventos más interesantes o emocionantes en las redes sociales. Por otro lado, FoMO se explicó como la sensación de querer la vida que otros comparten en las redes sociales y que vale la pena ver, y se afirma que FoMO está asociado con un uso no saludable de las redes sociales (*Riordan et al. 2021*).

El entorno online constituye un contexto ideal para satisfacer la necesidad de estar conectado con los demás y de estar socialmente informado a pesar de la distancia, satisfaciendo la necesidad de relación entre los individuos. Por ello, algunos estudios han centrado su atención en la asociación entre FoMO y la adicción a internet. Sin embargo, la adicción a internet ha sido criticada por ser un término genérico e inadecuado que pasa por alto diferencias importantes entre varias actividades online (Starcevic et al., 2017).

McGinnis (2017) ha declarado que el FoMO puede verse hoy en día con mucha frecuencia en todo el mundo, especialmente en la infancia y adolescencia en este milenio. Según el autor, puede haber algunos síntomas de esta condición. Estos síntomas son:

- Tener el deseo de realizar todas las actividades interesantes que el individuo ve en las plataformas sociales y de ir a los lugares que ve en estos entornos,
- El individuo siempre sigue y controla las redes sociales,
- Sentirse mal cuando el individuo no es consciente de algún evento, actividad organizada o en la que sus amigos siguen en las redes sociales,
- La incapacidad del individuo para quedar con personas porque se queda mirando el contenido compartido en redes y eventos en los mundos virtuales, teniendo la sensación de estar por detrás del resto,
- Puede mostrarse influenciado por las experiencias compartidas por otras personas en las redes sociales.

En otro estudio, Modzelewski (2020) describió los síntomas de FoMO de la siguiente forma: no poder apartar la vista del teléfono al cruzar la calle, en un ambiente lleno de gente o cuando no queda nada sin revisar en la cuenta de redes sociales; tomando fotografías de todo lo que ve; no rechazar eventos o invitaciones; revisar constantemente los correos electrónicos, incluso en vacaciones; gastar mucho dinero en cosas caras que otros tienen o que han experimentado, a pesar de tener un poder adquisitivo bajo. El FoMO es una condición emergente que afecta a la capacidad de establecer límites en torno al sueño (Przybylski,



et al, 2013). La investigación preliminar que explora la prevalencia de FoMO encontró que casi las tres cuartas partes de los adultos jóvenes informaron haber experimentado el fenómeno (Alt, 2015). Przybylski et al.

Según Tekayak y Akpınar (2017), hay cuatro síntomas principales en cuanto al FoMO. Estos son:



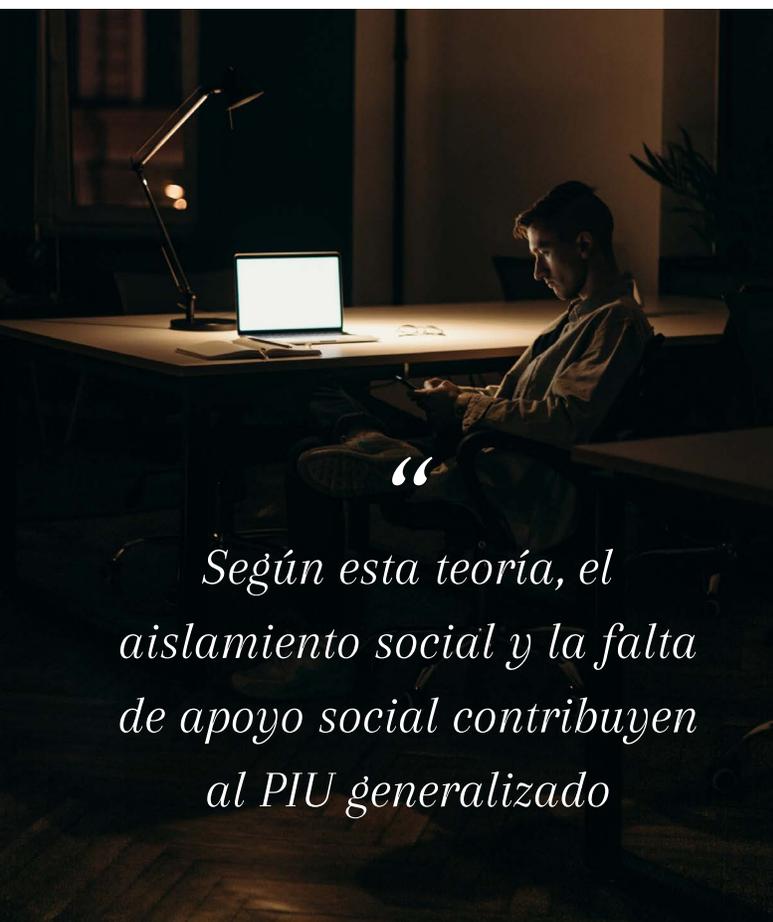
- Sensación de ansiedad y nerviosismo que ocurre cuando no se puede contactar con los amigos de las redes sociales,
- Monitoreo continuo de quien comparte qué e interactúa en las aplicaciones de redes sociales,
- El individuo que no puede seguir las redes sociales por cualquier motivo, mirando hacia atrás al último lugar que miró cuando tuvo la oportunidad,
- Es la sensación de tensión que se produce cuando no puede conectarse a las redes sociales, cuando llega a acceder se transforma en relajación o se reduce la tensión.

UN MODELO COGNITIVO-CONDUCTUAL DEL USO PATOLÓGICO DE INTERNET

En el artículo: “A cognitive-behavioral model of pathological internet use”, Davis (2001) introdujo una teoría cognitivo-conductual del uso patológico de internet (PIU – *Pathological Internet Use*).

Davis caracteriza al PIU como algo más que una adicción conductual; en cambio, conceptualiza el PIU como un patrón

distinto de cognición y comportamientos relacionados con internet que dan unos resultados negativos en la vida. Si bien estudios previos sobre la adicción a internet han descrito factores de comportamiento, como la abstinencia y la tolerancia, el presente artículo se centra en las cogniciones desadaptativas asociadas con el PIU. El modelo cognitivo-conductual del PIU distingue entre PIU específico y PIU generalizado. El PIU específico se refiere a la condición en la que un individuo usa patológicamente internet para un propósito particular, como el sexo online o los juegos de azar online, mientras que el PIU generalizado describe un conjunto más global de comportamientos. Según esta teoría, el aislamiento social y la falta de apoyo social contribuyen al PIU generalizado, pero no a el específico. Davis apunta que el uso generalizado de internet es más problemático, ya que las personas que lo padecen no tendrían ese problema si no existiera internet como tal, aunque fueran propensos al aislamiento social o padecieran trastornos cognitivos. El modelo implica un papel más importante de la cognición en el PIU y describe los medios por los cuales el PIU se desarrolla y mantiene. Además, proporciona un marco para el desarrollo de intervenciones cognitivo-conductuales para el PIU.



“
Según esta teoría, el aislamiento social y la falta de apoyo social contribuyen al PIU generalizado”

Usando un modelo de diátesis-estrés, Davis (2001) propuso que la causa distal de la IA (*Adicción a Internet – Internet Addiction*) era la psicopatología subyacente (p. ej., *depresión, ansiedad social, dependencia a sustancias*), y el factor estresante era la introducción de internet, sugiriendo que la psicopatología subyacente no en sí misma resulta en síntomas de IA pero que fueron un elemento necesario en su etiología. Afirmó que un factor clave en la experiencia de internet y la nueva tecnología asociada es su aplicación que una persona recibe del evento. También sugirió que los estímulos, como el sonido de un ordenador que se conecta con un servicio online o la sensación táctil de escribir en un teclado, podrían dar como resultado una respuesta condicionada. Dichos refuerzos secundarios podrían actuar como señales situacionales que contribuyan al desarrollo y mantenimiento de la IA. Parece razonable

suponer que la presencia de alguna psicopatología coloca a las personas en mayor riesgo de desarrollar IA. Sin embargo, se necesita más investigación para identificar la psicopatología asociada con la IA. La fobia social no predijo la IA, controlando los trastornos depresivos y el TDAH en adultos. Además, la causa distal de la IA debe ampliarse para incluir antecedentes neurobiológicos y psicosociales para avanzar en su modelo. Davis (2001) asumió que el factor más central del modelo cognitivo-conductual de IA era la presencia de cogniciones desadaptativas. Clasificó las cogniciones desadaptativas en dos subtipos: pensamientos sobre uno mismo y pensamientos sobre el mundo, que consideraba causas proximales suficientes para la IA. Además, asumió que las distorsiones cognitivas como la rumiación, la duda, la baja autoeficacia, y la autoevaluación negativa tienden a contribuir, intensificar o mantener la IA.



Aunque muchos aspectos importantes del modelo siguen sin probarse, el modelo cognitivo-conductual propuesto por Davis parece proporcionar un marco útil para desarrollar programas de intervención y prevención. Davis sugirió que la reestructuración cognitiva debería ser un componente terapéutico esencial para la intervención y prevención de la IA. El componente conductual de la terapia cognitiva conductual (TCC) para la IA incluiría llevar un registro del uso de internet, ejercicios de listado de pensamientos y terapia de exposición.

FACTORES DE RIESGO DE LA ADICCIÓN A INTERNET Y EL EFECTO DE LA ADICCIÓN A INTERNET EN LA SALUD DE LOS ADOLESCENTES

Hablando de los factores de riesgo de la adicción a internet y el efecto de esta adicción en la salud de los adolescentes, una revisión de estudios longitudinales y prospectivos realizada por Lawrence (2014) nos brinda una revisión adecuada. Se realizó una revisión sistemática de los estudios longitudinales y prospectivos disponibles para recopilar evidencia epidemiológica sobre los factores de riesgo y protección de la «adicción a internet» (IA) y el efecto de la IA en la salud de los adolescentes. Se estudiaron muchas variables de exposición y podrían clasificarse en términos generales en tres categorías principales: psicopatologías de los participantes, factores familiares y de crianza, y otros como el uso de internet, la motivación y el rendimiento académico. Se encontró que algunos eran factores de riesgo o protectores potenciales de IA. También se encontró que la exposición a IA tuvo un efecto perjudicial en la salud mental de los jóvenes.



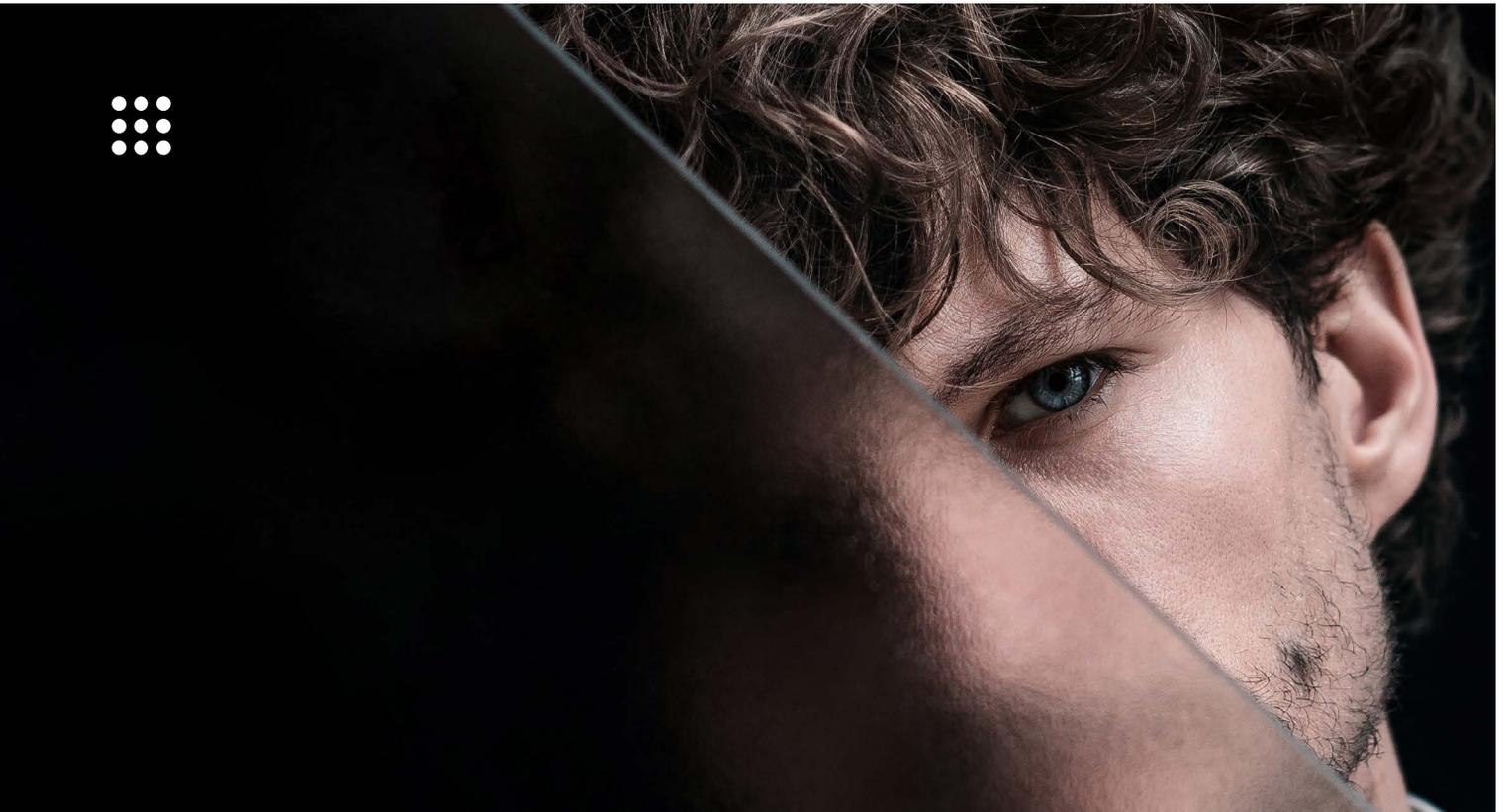
Estos resultados han arrojado algo de luz sobre la etiología del problema, así como el efecto del problema sobre la salud, particularmente la salud mental, de los adolescentes. Es evidente que la etiología de la IA es bastante compleja y que existe una gama de posibles factores de riesgo que pueden influir en la aparición y el desarrollo del problema. Estos factores se relacionan con diferentes facetas de la vida adolescente que van desde el desarrollo infantil y las psicopatologías, hasta la comunicación con los padres. Estos resultados también han contribuido a la comprensión y conceptualización del mecanismo etiológico subyacente de la IA. Se han propuesto diferentes marcos conceptuales como base teórica para la comprensión de la IA. Entre estos modelos teóricos, se ha propuesto la reducción del estrés o la ansiedad como posible teoría explicativa de la IA. Según esta teoría, la motivación para el mantenimiento del comportamiento de IA de los «sobreusuarios» es que internet se utiliza como un medio para reducir el estrés o la tensión. Otra teoría es la Teoría del comportamiento problemático que defiende que existen tres sistemas principales: la personalidad, el entorno y los sistemas conductuales, en la estructura conceptual de cualquier comportamiento problemático en los jóvenes. La propensión de cualquier participación en conductas problemáticas está determinada por el equilibrio entre los factores de riesgo y protección en los tres sistemas. Además, el sistema de



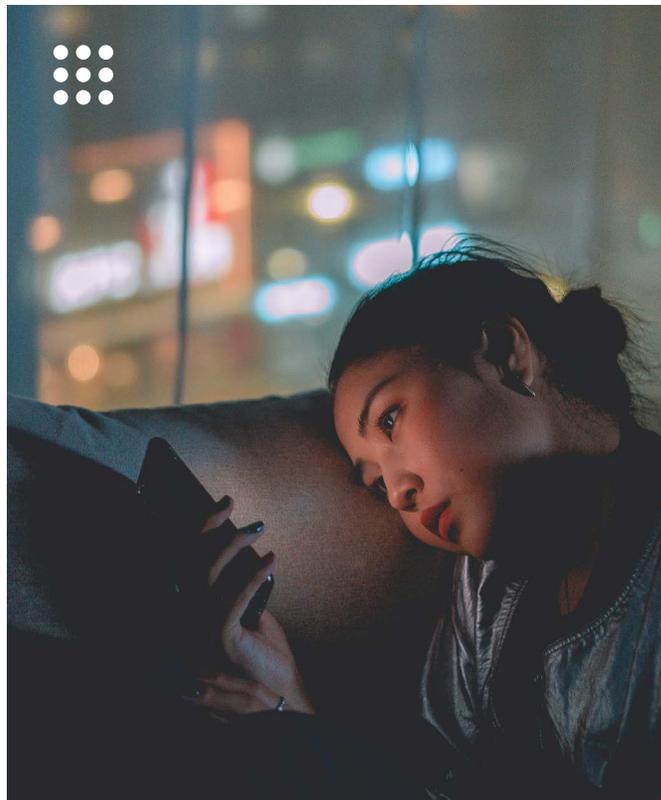
comportamiento también está influenciado por las interacciones entre la personalidad y los sistemas ambientales. Un factor familiar, como los comportamientos y las actitudes de los padres, son el foco principal del sistema ambiental, y los factores de riesgo en el sistema de la personalidad incluyen la falta de logros, la alienación y la insatisfacción con uno mismo. Los resultados de esta revisión brindan algún apoyo a la teoría del comportamiento problemático del desarrollo de la IA entre adolescentes. En conclusión, Lawrence (2014) lamenta que se hayan sugerido algunos factores de riesgo y de protección potenciales a partir de los estudios incluidos. En cuanto al efecto de la IA, existe evidencia indicativa del efecto de la IA sobre la salud mental, particularmente la depresión, de los adolescentes. Los resultados de la revisión encontraron que, debido a las limitaciones antes mencionadas, se deben realizar más estudios similares para verificar los hallazgos de los estudios informados a fin de proporcionar evidencia suficiente para el cumplimiento de los criterios de validación de un trastorno psiquiátrico (Lawrence, 2014).

Otros autores, como Kandell (1998), afirma que los adolescentes corren un riesgo particular de desarrollar un uso problemático de internet (PIU) debido a una combinación de un nivel reducido de supervisión de los padres, el libre acceso a internet y la gran disponibilidad de tiempo libre. La tendencia a utilizar internet de forma descontrolada puede estar relacionada con determinadas características personales, como la preferencia por actividades solitarias y la escasa apertura social o la presencia de rasgos depresivos. Los adolescentes con mayor sintomatología del PIU se percibían significativamente más aislados que los que

no presentaban síntomas. Caplan (2007) verificó como la asociación entre la soledad y las consecuencias negativas del uso de internet está efectivamente mediado por la preferencia por las interacciones sociales online, lo que permite que las personas con problemas particulares en esta área se perciban más seguras y más cómodas que en las interacciones tradicionales cara a cara. Pero no se trata sólo de la autopercepción del individuo de bajo deseo de sociabilizar: cuando el nivel de apoyo social es percibido como inadecuado, se encuentra un aumento paralelo del PIU.



En este campo, también se prestó cierta atención a las estrategias de confrontación. La importancia de las estrategias de confrontación fue subrayada por Seepersad (2004), quien mostró la correspondencia entre estrategias de confrontación de evasión como la reflexión, por ejemplo, y estrategias de confrontación de evasión pasiva como visitar sitios de entretenimiento (*salas de chat, juegos online, navegación, etc.*). El objetivo de la investigación en Italia por Milani y asociados (Milani et al., 2009) es comprobar en un contexto italiano la relación entre el uso problemático de internet (PIU), la calidad de las relaciones interpersonales y las estrategias cognitivas habitualmente utilizadas por los adolescentes para afrontar los problemas cotidianos. Los participantes de la investigación fueron 98 adolescentes de 14 a 19 años ($M \bar{X} 16,28$ años). Se administraron los siguientes instrumentos a los participantes: el test de adicción a internet (IAT - *Internet Addiction Test*), el test de relaciones interpersonales (TRI); y la lista de verificación de estrategias de confrontación de los niños (CCSC - *Children's Coping Strategies Checklist*). A los padres de los participantes se les administró la Lista de Verificación de Comportamiento Infantil (CBCL - *Child Behavior Checklist*).



De los participantes, el 36,7% mostró signos de PIU. Estos adolescentes utilizan internet durante muchas horas a la semana; la mayoría utiliza estrategias de confrontación disfuncionales y muestra peores relaciones interpersonales que los compañeros que no muestran signos de PIU. Los adolescentes que utilizan internet con fines de socialización son los más expuestos al desarrollo de PIU. La falta de buenas relaciones personales parece estar establemente asociada con la posibilidad de desarrollar un comportamiento problemático en interacción con las nuevas tecnologías de la comunicación.

IMAGEN CORPORAL, ALTERACIONES CORPORALES, TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y LA RELACIÓN CON EL USO DE LOS MEDIOS POR PARTE DE LOS ADOLESCENTES

La construcción de la imagen corporal es multidimensional e incluye aspectos cognitivos, afectivos, evaluativos y conductuales de la apariencia física. La imagen corporal de un individuo comienza a solidificarse en la adolescencia temprana. Dado que la cultura occidental favorece un físico delgado, estos cambios pueden alejar a las niñas de la forma ideal del cuerpo. La pubertad hace lo contrario para los niños; los chicos adolescentes experimentan cambios que los acercan al ideal cultural de un hombre corpulento y musculoso. Estas diferencias de género surgen entre los 13 y los 15 años de edad, y las niñas experimentan una mayor insatisfacción corporal y los niños una menor insatisfacción corporal (Benowitz-Fredericks et al., 2012). Las adolescentes a menudo derivan su autoestima de su apariencia física. Las adolescentes asocian la delgadez con la belleza, y la popularidad con las relaciones amorosas exitosas. Los varones adolescentes también califican la delgadez femenina como un factor importante para determinar la atractividad y el deseo de establecer citas con ellas. Este escrutinio a menudo

conduce a sentimientos de no aceptación en la forma del cuerpo, y una mayor interacción entre géneros se ha asociado positivamente con la insatisfacción con su propio cuerpo (Gondoli et al., 2011). La raza también puede jugar un papel, con estudios que muestran que los adolescentes caucásicos reportan más insatisfacción corporal que los adolescentes afroamericanos (Maxwell y Cole, en prensa). Desarrollo y validación inicial de la medida de respuestas de adolescentes a la insatisfacción corporal. Debe agregarse que una gran encuesta entre culturas de ideales de imagen corporal en 26 países encontró poca diferencia en las calificaciones de la figura femenina ideal o la insatisfacción corporal en los diferentes países occidentales (Swami et al., 2010). Algunos adolescentes desarrollan patrones de pensamiento dicotómicos que pueden conducir a trastornos alimentarios. Las personas con este tipo de pensamiento creen que las metas de orden superior, como la felicidad, son inalcanzables sin alcanzar primero las metas de orden inferior, como perder peso (Benowitz-Fredericks et al., 2012).



MENSAJES DE LOS MEDIOS SOBRE LA APARIENCIA

Los mensajes sobre la imagen corporal también difieren según el público objetivo de las revistas. En una revista dirigida a lectores afroamericanos, el 76,4 % tenía un peso promedio y solo el 5,7 % tenía un peso inferior al normal (*Thopson-Brenner et al., 2011*). Los análisis de revistas dirigidas a lectores homosexuales y lesbianas han encontrado mensajes sobre hipermuscularidad en las revistas para hombres homosexuales y representaciones corporales más diversas en las revistas para lesbianas. Los adolescentes homosexuales y bisexuales y los niños universitarios pueden ser más vulnerables a la influencia de los medios sobre la imagen corporal, mientras que las niñas lesbianas y bisexuales pueden ser menos (*Carper, 2010*).

En un estudio de dibujos animados durante 9 décadas (*Klein y Shiffman, 2006*), los investigadores encontraron que el peso corporal y el atractivo físico estaban inversamente relacionados. Los personajes femeninos tenían muchas más probabilidades de ser físicamente atractivos que los personajes masculinos. Los personajes con sobrepeso tenían tres veces más probabilidades de ser caracterizados como menos inteligentes y menos competentes que sus contrapartes con bajo peso y peso normal. Los personajes atractivos eran más felices y más prosociales. En los programas de televisión para preadolescentes, los personajes principales tienden a tener bajo peso.

Las representaciones de los videojuegos parecen ofrecer mensajes de imagen corporal más realistas para ambos sexos. Para las mujeres, los personajes femeninos se parecían mucho a las proporciones de las mujeres en forma promedio, siendo el tamaño de los senos la única diferencia significativa. Los personajes masculinos no estaban bien definidos, con menos énfasis en la musculatura que en otros medios de comunicación (*Benowitz-Fredericks et al., 2012*). Un análisis de YouTube ha encontrado que los videos con contenido que estigmatiza a los gordos (*en los videos, títulos o comentario*) a menudo son producidos o dirigidos a hombres caucásicos. Los hombres tenían 11,5 veces más probabilidades de ser agresores que las mujeres, pero solo 1,7 veces más probabilidades de ser víctimas

(Hussin et al., 2011). Internet contiene sitios web de fácil acceso que se centran en la anorexia y la bulimia, conocidos como sitios web e-Ana y e-Mia. Las funciones interactivas permiten a los usuarios interactuar y apoyarse mutuamente a través de la poesía y el arte, creando un sistema social para estos adolescentes que, de otro modo, tendrían dificultades para relacionarse con

sus compañeros. Los mensajes comunes son sobre estrategias para continuar con el pensamiento y los comportamientos del trastorno alimentario. Sin embargo, aproximadamente el 38% de estos sitios brindan información y enlaces para ayudar a los usuarios a recuperarse de los trastornos alimentarios (Borzekowski et al., 2010).

Explicaciones de la relación entre el uso de los medios, la imagen corporal y los trastornos alimentarios

La fuerte influencia de los medios de comunicación en los adolescentes se produce no solo de manera directa sino también indirecta a través de la creación y el refuerzo de normas sociales en todos los niveles de la sociedad.

La comprensión de la influencia de los medios sobre la imagen corporal y los trastornos alimentarios se basa en gran medida en modelos socioculturales. Los medios transmiten y refuerzan efectivamente ciertos mensajes socioculturales, incluyendo una imagen corporal ideal delgada para las niñas, hipermuscularidad para los niños, refuerzo estricto del rol de género y priorizar la apariencia como factor de éxito. Por lo general, los adolescentes hacen una comparación «ascendente» entre ellos y los modelos mediáticos ultradelgados o hipermusculosos, lo que genera sentimientos de insatisfacción corporal, baja autoestima

y conductas alimentarias poco saludables (Dittmar et al., 2006; Halliwell et al., 2008).

La familia y los compañeros pueden alterar la relación entre los mensajes de los medios y la insatisfacción corporal. Las influencias familiares, en la primera infancia y en la adolescencia, preparan el escenario para la susceptibilidad a la insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios. Las características personales también pueden afectar la satisfacción corporal de los adolescentes y la susceptibilidad a la influencia de las imágenes de los medios.



INTERNET Y LA ALTERACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

La imagen corporal disminuye significativamente durante la adolescencia, lo que resulta en una insatisfacción corporal generalizada y trastornos alimentarios asociados, particularmente entre las adolescentes. Dado el fuerte vínculo causal entre la alteración de la imagen corporal y los trastornos alimentarios (*EDs – Eating*

Disorders), los investigadores y los médicos señalan que es importante identificar los factores que contribuyen a la disminución de la satisfacción corporal de las niñas para mejorar los esfuerzos de prevención e intervención temprana dirigidos a este grupo altamente vulnerable. Las investigaciones sugieren que los medios de comunicación

ejercen una presión sociocultural sobre las mujeres para que alcancen el estándar de belleza «ideal de delgadez» occidental. Las mujeres internalizan este ideal de delgadez y comparan sus propios cuerpos con éste, lo que a menudo conduce a la insatisfacción corporal y a un impulso por la delgadez si no logran cumplir con este estándar poco realista (Meier y Gray, 2013). Los estudios informaron que los medios de comunicación pueden ser el factor más poderoso en este modelo de influencia y que ejercen más presión sobre las adolescentes que sobre los niños. La mayoría de las investigaciones sobre los efectos de los medios se han centrado en el impacto de la exposición a la televisión y las revistas, y se sabe menos acerca de como el uso de internet afecta la imagen corporal. Se justifica un mayor enfoque en los efectos de la exposición a internet, dado el rápido aumento en el uso de internet entre los adolescentes. El aumento en el uso de internet por parte de los adolescentes puede deberse en parte a la creciente popularidad de los sitios de redes sociales como Facebook (FB). Los investigadores (por ejemplo, Franchina y Lo Coco, 2018) descubrieron que Facebook es el sitio de redes sociales más popular, con más de dos mil millones de usuarios mensuales en todo el mundo en 2017, y alrededor del 98% de los estudiantes universitarios occidentales en 2016 declararon tener una cuenta de Facebook.

“

Las estudiantes universitarias que comparten más fotos en FB reportan mayores contingencias de autoestima basadas en la apariencia

Tiggemann y Miller (2010) encontraron que la exposición de las adolescentes a la apariencia en internet, medida por la cantidad de tiempo que pasan en sitios web específicos que habían sido precodificados en función del contenido centrado en la apariencia, se asoció con una mayor interiorización del ideal de la delgadez, la comparación de la apariencia, la insatisfacción con el peso, y la apología de la delgadez. El análisis en sitios web específicos reveló una correlación particularmente fuerte entre el tiempo pasado en FB y estas variables de alteración de la imagen corporal. Por ejemplo, Bair et al. (2012) informaron una correlación positiva significativa entre el tiempo dedicado a sitios web orientados a la apariencia y la patología alimentaria entre estudiantes universitarias. Las estudiantes universitarias que comparten más fotos en FB reportan mayores contingencias de autoestima basadas en la apariencia, y los estudiantes universitarios con un alto nivel de narcisismo publican

más contenido de autopromoción en sus fotos de perfil, actualizaciones de estado y notas. Los adolescentes expuestos a retroalimentación positiva en sus perfiles de FB reportaron una autoestima mejorada, mientras que la retroalimentación negativa condujo a una autoestima degradada. Las adolescentes admiten representar una versión de sí mismas en un SNS que difiere de la realidad, y la autoestima afecta al tipo de imagen que las niñas presentan online (Salmond y Purcell, (2011).

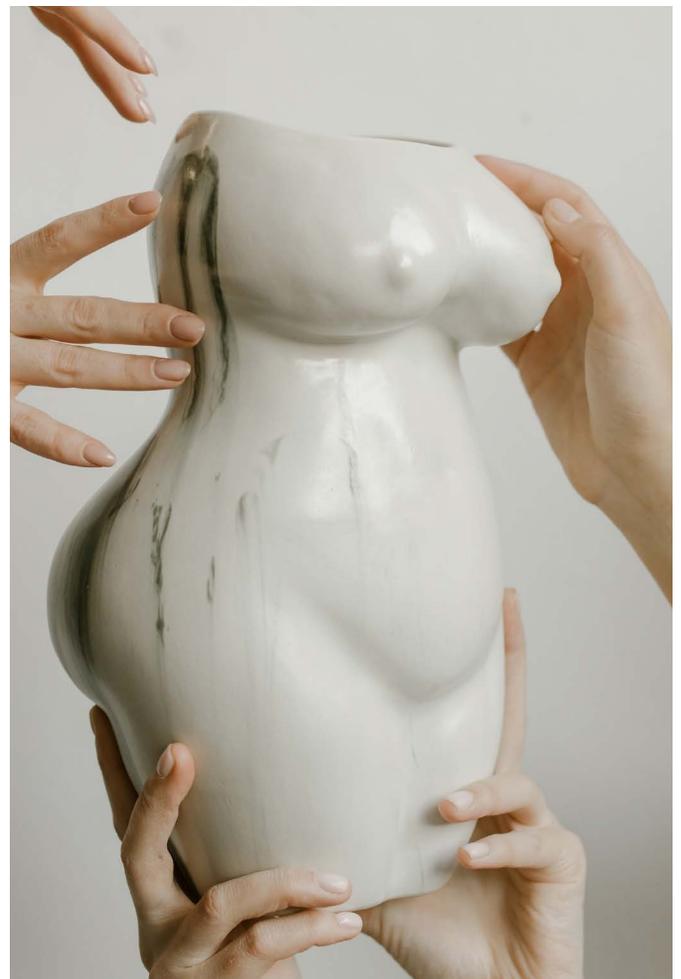
Los hallazgos que relacionan el uso de FB con la insatisfacción corporal y la patología alimentaria son particularmente preocupantes dada la popularidad de esta red social entre las adolescentes, pero la naturaleza del impacto de FB en la imagen corporal sigue sin estar clara. Aunque estos estudios no abordan directamente las variables de la imagen corporal, demuestran la utilidad de medir la interacción del usuario con funciones específicas de FB (*compartir fotos, actualizaciones de estado, etc.*) en lugar del tiempo total dedicado a FB (Meier y Gray, 2013).



Mayor importancia del papel de internet en el funcionamiento de los jóvenes, especialmente a través de Instagram y Facebook y su influencia en perturbación de la imagen corporal, provocó el mayor interés de los investigadores. Hay muchos estudios realizados sobre este tema. Uno de los estudios relevantes fue realizado por Meier y Gray (2013). El estudio examinó la relación entre la imagen corporal y la actividad de las adolescentes en redes sociales y Facebook. Los participantes fueron 103 estudiantes adolescentes entre las edades de 12 y 18 años ($M = 15,4$) reclutadas de la educación secundaria/bachillerato en el estado de Nueva York. Las niñas de la muestra eran predominantemente blancas (84,5%). Un total de 103 mujeres de secundaria y selectivo completaron el cuestionario con medidas de uso total de FB, uso de características específicas de FB, insatisfacción con el peso, impulso por la delgadez, interiorización del ideal de delgadez, comparación de apariencia y autoobjetivación. Los resultados sugieren que no es el tiempo total dedicado

a FB o internet, sino la cantidad de tiempo de FB asignado a la actividad fotográfica que se asocia con una mayor internalización del ideal de delgadez, autoobjetivación, insatisfacción con el peso e impulso por la delgadez. Dada la naturaleza correlacional del estudio, no puede establecerse la causalidad, pero parece probable que exista una relación bidireccional en la que los adolescentes con una alta internalización del ideal de delgadez e insatisfacción corporal se vean impulsados a interactuar más con los servicios de FB relacionados con la fotografía, y esta actividad relacionada con la apariencia actúa para reforzar o exacerbar los problemas de imagen corporal existentes. Según Meier y Gray (2013), los hallazgos de este estudio tienen varias implicaciones prácticas. Los padres y los médicos deben conocer los patrones generales de actividad de los adolescentes en FB y otras redes sociales, ya que el uso intensivo de las aplicaciones de fotos de FB puede aumentar la ya intensa presión que se ejerce sobre las niñas para que sean delgadas, lo que podría contribuir a la alteración de la imagen corporal o a una patología más grave.

Se han desarrollado programas de prevención basados en las escuelas y la comunidad con el interés de mejorar la imagen corporal de los adolescentes. Las iteraciones futuras de estos programas deben incluir la consideración de como el uso de FB puede desempeñar un papel en la cultura general de la apariencia y deben alentar a los adolescentes a autorregular la cantidad de tiempo que pasan interactuando con las fotos de FB. Los patrones de uso de FB son heterogéneos y evaluar las correlaciones con el tiempo total puede pasar por alto fenómenos importantes.



EL EFECTO DE LAS FOTOS DE INSTAGRAM EN LA IMAGEN CORPORAL DE LAS ADOLESCENTES

Instagram es actualmente una red social muy popular, especialmente entre los adolescentes. Instagram permite a sus usuarios compartir fotos y videos con otras personas. Desde su inicio en 2010, ha atraído a más de 400 millones de usuarios activos, que suben alrededor de 80 millones de fotos al día (*Instagram, 2015*). Solo 3 años después del informe de 2015, Franchina y Lo Coco (2018) informaron que Instagram ha aumentado drásticamente en popularidad, con más de 600 millones de usuarios activos que comparten más de 95 millones de fotos por día y, de hecho, es la segunda SNS más utilizada en los países occidentales. Después de Facebook. 2022 **Benchmark Report** del Influencers Marketing Hub, establece que el 37,6 % de las mujeres y el 31,2 % de los hombres de 16 a 24 años prefieren Instagram como plataforma social.

Las fotos y los videos son una forma muy directa de autopresentación online y se han convertido en una forma cada vez más poderosa de moneda de intercambio social online. La principal preocupación se relaciona con la posibilidad de manipular

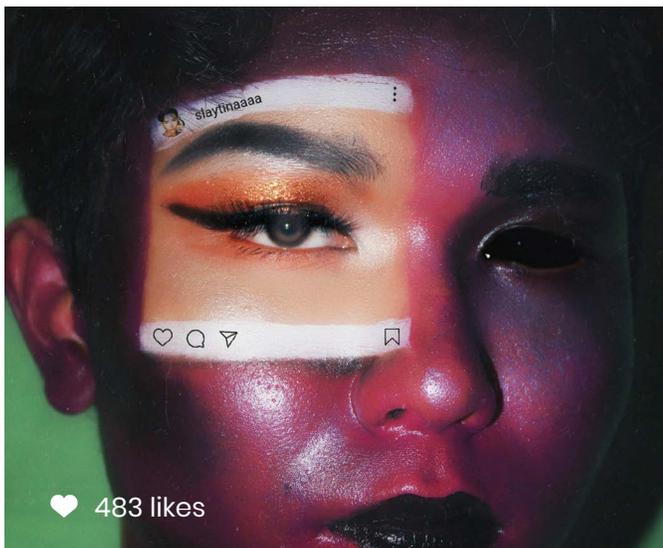
las fotos de Instagram mediante el uso de técnicas de retoque y, en consecuencia, la influencia potencialmente negativa que estas «fotos perfectas» pueden tener en la imagen corporal de los (*jóvenes*) usuarios de Instagram. Las investigaciones han indicado que hombres y mujeres, tanto adolescentes como adultos, se comparan más a menudo con sus compañeros que con modelos o celebridades por sus atributos sociales (*es decir, personalidad, inteligencia*) y sus atributos físicos (*es decir, peso, altura, imagen corporal*). Los individuos generalmente prefieren hacer comparaciones sociales con otros similares (*p. ej., Jones, 2001*). Además, la comparación con sus iguales podría afectar a su imagen corporal de manera comparable a como lo hacen las imágenes de los medios de comunicación. Esto podría deberse al hecho de que los compañeros se perciben más similares entre ellos mismos que con las celebridades y, por lo tanto, son más relevantes para compararse. En resumen, cuando las personas perciben que los demás son más similares a ellos, la identificación y las consecuencias cognitivas y conductuales relacionadas son más probables que se manifiesten. A menudo se descubre que las adolescentes son particularmente vulnerables a la influencia de las imágenes de los medios (*Kleemans et al., 2018*).

Investigaciones anteriores centradas en la imagen corporal han investigado principalmente sobre la influencia de la exposición a cuerpos delgados idealizados en anuncios, revistas, televisión y videos musicales en la imagen corporal de las mujeres jóvenes. Estos estudios a menudo revelaron una relación entre la exposición al ideal de delgadez y una imagen corporal negativa entre las niñas y las mujeres jóvenes (p. ej., Halliwell et al., 2008). Una característica importante que distingue a las redes sociales de otros tipos de medios estudiados es el fuerte enfoque en las interacciones entre compañeros. Los modelos y las celebridades a menudo se presentan como estándares de belleza poco realistas, por ejemplo, en los programas de educación mediáticos y de debate público, debido a las conocidas técnicas de edición y retoque que se utilizan cuando se muestran modelos en los medios de comunicación. Menos conocido es que los usuarios «normales» de las redes



sociales también utilizan estas técnicas, como gestión de la forma de su autopresentación (Kleemans et al., 2018).

En ese contexto, el estudio realizado por Kleemans con sus asociados, es muy ilustrativo (Kleemans et al., 2018). Ellos investigaron el efecto de las fotos manipuladas de Instagram en la imagen corporal de las adolescentes, y si la tendencia de comparación social es la que influye en esta relación. Se llevó a cabo un experimento entre sujetos en el que 144 niñas (de 14 a 18 años) fueron expuestas al azar a selfies de Instagram originales o manipuladas (*retocadas y remodeladas*). Los resultados mostraron que la exposición a fotos manipuladas de Instagram condujo directamente a una imagen corporal más baja de sí mismas. Especialmente, las niñas con mayores tendencias de comparación social se vieron afectadas negativamente por la exposición a las fotos manipuladas. Curiosamente, las fotos manipuladas fueron calificadas más positivamente que las fotos originales. Aunque se detectó el uso de filtros y efectos, la remodelación de los cuerpos no se notó tan bien. Las niñas en ambas



condiciones reportaron encontrar las imágenes realistas. Los resultados de este estudio implican que la reciente preocupación de la sociedad por los efectos de las fotos manipuladas en los medios sociales podría estar justificada, especialmente en el caso de las adolescentes con mayor tendencia a la comparación social.

Una de las conclusiones importantes de este estudio podría implicar incluir una recomendación de divulgación al abrir una cuenta de Instagram que recordaría a los usuarios que las imágenes en Instagram a menudo están retocadas y manipuladas, como un medio de educación visual y, por lo tanto, una posible protección contra efectos nocivos. Se necesita más investigación para desentrañar cómo proteger mejor a estas jóvenes de los efectos negativos de las imágenes retocadas en las redes sociales.



FORMAS DE MEJORAR LA RELACIÓN ENTRE EL USO DE LOS MEDIOS, LA IMAGEN CORPORAL Y LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

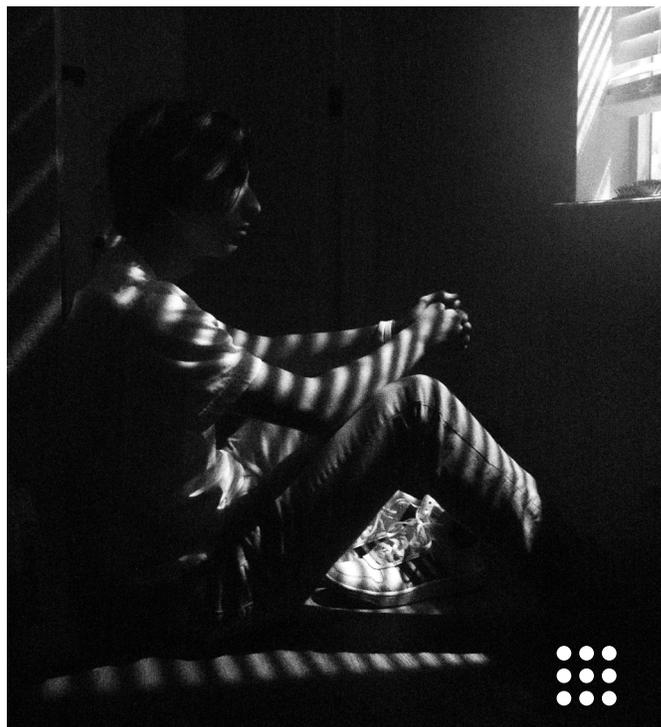
Si bien aquí se han presentado diferentes estudios teóricos y de investigación que trataban sobre la relación entre el uso de los medios y la imagen corporal de los jóvenes, las conclusiones son bastante comunes con las que Benowitz-Fredericks y sus asociados presentaron en su trabajo “Body Image, Eating and the Relationship to Adolescent Media Use” (Benowitz-Fredericks et al., 2012). Los autores hablan sobre una variedad de modelos de intervención y prevención diseñados para mitigar la influencia de los mensajes negativos de los medios sobre la imagen corporal y el comportamiento alimentario. La educación en medios se puede utilizar para enseñar a las niñas y mujeres a convertirse en consumidoras más activas y críticas de los medios relacionados con la apariencia para prevenir el desarrollo de insatisfacción corporal y conductas alimentarias alteradas. Sin embargo, las intervenciones a corto plazo pueden no ser adecuadas para contrarrestar la influencia general de los mensajes de los medios predominantes. Debido a que las

niñas, especialmente, internalizan actitudes negativas sobre los cuerpos de las mujeres a una edad temprana, y debido a la persistencia de estas imágenes internalizadas a pesar de las contraimágenes, puede ser necesario un cambio completo lejos del uso normativo de modelos y actores de aspecto poco realista para reformar las imágenes interiorizadas de un cuerpo ideal y saludable en la mente de la próxima generación de niños y adolescentes.

Sin embargo, la mayoría de los medios de comunicación no están motivados para alejarse de lo que han encontrado como un paradigma exitoso. Los defensores argumentan que debido a que los medios no se autorregularán, es necesario implementar políticas y leyes diseñadas para reducir o mitigar la exposición de los niños y adolescentes a los mensajes de los medios potencialmente dañinos.

ADICCIÓN A INTERNET Y DEPRESIÓN ENTRE LOS JÓVENES

La frecuencia de la adicción a internet es alta entre los jóvenes y se ha informado que varía del 1,5 % al 24,2 % (por ejemplo: Tsai et al., 2009; Ceyhan, 2008). La literatura muestra que incluso los jóvenes sin aparentes problemas de salud mental reportan adicción a internet y problemas de salud mental. Se ha informado que la adicción a internet está asociada con trastornos de ansiedad (p. ej., Kratzer y Hegerl, 2008), introversión (Ebeling-Witte et al., 2007), trastornos de personalidad y problemas de salud mental, como parafilia, ludopatía y juego, trastorno bipolar, fobia social, trastorno por déficit de atención con hiperactividad y depresión en jóvenes (Yen et al., 2007). Las parafilias son comportamientos o impulsos sexuales anormales caracterizados por intensas fantasías sexuales y deseos en los que se sigue recayendo. Los impulsos y comportamientos pueden involucrar objetos, actividades o situaciones inusuales que los demás no suelen considerar sexualmente excitantes. Existe una incidencia similar de depresión entre las personas adictas a internet y de adicción a internet entre los pacientes depresivos (Orsal et al., 2013). La depresión se manifiesta como una tristeza o pena profunda, insomnio, pérdida de apetito, estado de ánimo desagradable, desesperanza, irritabilidad, aversión hacia



uno mismo y tendencias suicidas. La baja autoestima, la baja motivación, el miedo al rechazo y la necesidad de confirmación de los demás, todos los cuales se observan comúnmente en personas depresivas, pueden aparecer con el uso frecuente de internet, y las funciones interactivas de este pueden conducir a la adicción en individuos con estas características. También se ha encontrado que la depresión puede ocurrir debido al aislamiento social causado por la adicción a internet. La literatura debate si la enfermedad principal en este caso es la adicción a internet o la depresión.

Los resultados de la investigación realizada en Turquía pueden arrojar algo de luz sobre los factores culturales que están conectados con la adicción a internet de los jóvenes. El propósito del estudio de Orsal et al., (2013) fue evaluar los niveles de adicción a internet y la depresión entre estudiantes de la Universidad Eskisehir Osmangazi (Turquía). Se ha informado que, por razones sociales y culturales, esta adicción es más común entre los hombres que entre las mujeres debido a la falta de control social sobre actividades como leer noticias, jugar y apostar, el sexo virtual, chatear o conocer gente nueva. Sin embargo, no se observaron diferencias entre mujeres y hombres en cuanto al nivel de adicción a internet en nuestro grupo de estudio. En este estudio se encontró un alto nivel de adicción a internet en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas. Se encontró que el nivel de adicción era mayor entre los estudiantes cuyas madres y padres estaban empleados y entre aquellos con un nivel de ingresos familiares alto. El nivel de adicción a internet fue mayor entre los estudiantes que lo usaban entre 13 o más horas diarias. Se encontró que el nivel de adicción a internet era mayor entre los estudiantes con una enfermedad crónica que entre los que no tenían una enfermedad crónica. La disminución de la autoestima resultante de esta pérdida de control puede facilitar la aparición de la adicción a internet.

“

La depresión puede ocurrir debido al aislamiento social causado por la adicción a internet.

Los problemas con la escuela, la salud, la familia y el manejo del tiempo pueden agravar el nivel de adicción a internet y/o depresión, afirman los autores de la investigación. Los estudiantes pueden establecer comunicaciones positivas y sin riesgos con otras personas mediante el uso de internet. Sin embargo, el uso excesivo de esta herramienta de comunicación positiva puede conducir a la adicción, que esta a un paso más de la depresión. Sería beneficioso derivar a las personas con sospecha de depresión y adicción a internet a centros avanzados para un diagnóstico y tratamiento precisos e informar a los estudiantes sobre el uso controlado de internet (Orsal et al., 2013).

RELACIÓN ENTRE EL BULLYING JUVENIL Y LA ADICCIÓN A INTERNET

El abuso psicológico no es un fenómeno nuevo, ni tampoco es nuevo el comportamiento que este término describe. El ciberespacio provocó el desarrollo progresivo de la tecnología de la información y la globalización de internet. Son, por un lado, liderados hacia mejoras en casi todos los ámbitos de la vida social, y por otro lado, ha dado lugar a altos niveles de agresión y violencia y se han transferido al ciberespacio. Los problemas de abuso en el ciberespacio producen efectos negativos que no se reflejan solo en los individuos vulnerables, sino en su familia y en el ambiente. El ciberacoso sigue siendo un importante problema de salud pública a nivel internacional.

Los hallazgos compuestos respaldan que aproximadamente un tercio de los jóvenes de todo el mundo han sido víctimas de acoso. Una de cada cuatro víctimas en edad escolar reporta algunos de los elementos del ciberacoso, como correos electrónicos o mensajes instantáneos. El bullying se ha definido tradicionalmente como estar expuesto, repetidamente y a lo largo del tiempo, a acciones negativas por parte de una o más personas, y ésta tiene la dificultad de defenderse. El acceso a los sitios de internet ya no depende de la disponibilidad de un ordenador. Entre los jóvenes, las indicaciones son las tasas actuales de ciberacoso (*Vessey et al., 2022*).



Solo un breve recordatorio de que Suler (1998), hace casi 25 años, advirtió sobre el acoso juvenil señalando a los depredadores adultos en el ciberespacio. Al describir a los depredadores adultos, Suler dice que incluso en aquellas comunidades que están bien supervisadas, es poco lo que se puede hacer para evitar que adultos depredadores se hagan pasar por adolescentes para ganarse el favor de los jóvenes. Si un depredador no usa un disfraz de adolescente, él (y generalmente son hombres) puede presentarse como un confidente solidario y comprensivo que alienta al adolescente a discutir problemas personales y a vincularse emocionalmente con él. Los adolescentes con problemas que están distanciados de sus padres y los jóvenes solitarios en general son los más vulnerables. Internet es solo otra

vía para abusar de los niños. Hay que enseñar a los niños el mismo tipo de normas que se aplican a los encuentros en el mundo real con adultos sospechosos:

- No compartir información personal con extraños. No des tu número de teléfono o dirección
- Cierra la sesión si alguien te hace sentir incómodo o te pide que hagas algo que está mal.
- No aceptes regalos de extraños ni llames a alguien, aunque te inviten a cobrar por llamar.
- Nunca te encuentres con nadie fuera de internet sin la supervisión de un familiar adulto (Suler, 1998).

Suler (Suler, 1998) señala que el dilema con el escenario del depredador es que algunos adultos online son personas comprensivas y afectuosas que están felices de cuidar a los adolescentes. Mientras intentan separarse de sus padres y distanciarse de todo acerca de ellos, algunos adolescentes pierden la oportunidad de usar a sus padres como modelos a seguir. En familias con problemas, los adolescentes pueden necesitar una figura adulta benigna para llenar las deficiencias de los padres. En aquellos casos en los que los adolescentes se sienten especialmente alejados de los padres que no conocen la red

o que son hostiles hacia internet, el «padre» online puede convertirse en una figura comprensiva y emocionalmente poderosa en sus vidas.

El propósito de esta evaluación fue explicar la relación entre el acoso juvenil y la adicción a internet (IA). Se obtuvieron diferentes formas de IA en los instrumentos utilizados en los estudios. Estos incluyeron el tiempo de pantalla en exceso, las redes sociales extensas o riesgosas, el juego compulsivo de videojuegos, las altas tasas de visualización de pornografía/violencia y compras/gastos excesivos. En los estudios que informaron

diferencias de género, la concurrencia de intimidación y la IA se observó con mayor frecuencia en los hombres. Tsimtsiou et al. (2018) informaron que los hombres griegos tenían más probabilidades de ser perpetradores, tenían un historial más largo de uso de internet y veían pornografía online, mientras que sus contrapartes femeninas tenían más probabilidades de ser víctimas, mayores y comprometidas con las redes sociales. Los videojuegos problemáticos se asociaron significativamente con la victimización y la perpetración del acoso tradicional y cibernético en los hombres. El impacto de los videojuegos problemáticos en la perpetración y victimización del acoso escolar se observó en jóvenes de ambos sexos con ambos sexos informando de tener menos amistades (Vessey et al., 2022).

La interacción entre el ciberacoso y la IA conduce a peores resultados globales de salud física y mental. Desafortunadamente, según Vessey et al. (2022), muchos estudios examinaron las correlaciones entre la IA y los resultados psicosociales, como la baja autoestima, la depresión y la ansiedad, pero no se modelaron completamente estas relaciones con el acoso escolar en sus análisis. Los bajos niveles de habilidades sociales y emocionales se relacionaron con la IA y con una mayor victimización y perpetración del bullying, y se informó de una relación más fuerte para los agresores que para las víctimas. También se informó sobre grupos de comportamientos de riesgo: se

relacionó el uso problemático de internet, la perpetración de ciberacoso y el encuentro con extraños online.

“ *Las consecuencias de la violencia psicológica en el ciberespacio pueden ser más peligrosas para la víctima que la violencia clásica* ”

Las consecuencias de la violencia psicológica en el ciberespacio pueden ser más peligrosas para la víctima que la violencia clásica, ya que la violencia psicológica en el ciberespacio es carácter público y las víctimas del ciberacoso están expuestas a los agresores todo el tiempo, día y noche, sin posibilidad para escapar al lugar seguro en el ciberespacio. Los acosadores cibernéticos muy a menudo exponen los datos personales de la víctima (*nombre real, dirección, fotos, escuela, amigos, familia*) en varios foros públicos, o usan identidades faciales y publican materiales que avergüenzan a la víctima y la exponen al ridículo público. Este tipo de violencia

puede tener consecuencias muy graves y negativas: miedo, trastornos del sueño y de la alimentación, o falta de participación en diferentes actividades sociales (*deportes, actividades extraescolares, hobbies, etc.*) (Kowalski et al., 2010).

Al principio de cualquier violencia psicológica en el ciberespacio, las primeras consecuencias pueden notarse en la víctima a través de su ansiedad, insomnio, irritabilidad o problemas de concentración. A veces ocurren problemas físicos y molestias. Después de un tiempo, dependiendo del estado psicológico y la edad de la persona víctima del ciberacoso, puede comenzar a dudar de sus propios conocimientos, competencias, sentirse inseguro o tener una necesidad de aislarse de la vida social y familiar. Muy a menudo se puede notar un sentimiento de impotencia, apatía y pérdida de interés por cualquier otra cosa. Es importante recalcar que cuando se trata de ciberacoso entre iguales, el problema suele ser mucho más complejo y requiere la implicación de la familia, la escuela, un psicólogo y otras instituciones encargadas del cuidado de niños y jóvenes. (Campbell, 2005). Al analizar la literatura en este campo, Vessey et al. (2022) afirman que el papel de la supervisión de los padres y su coexistencia con el bullying y la IA en la vida de sus hijos era una evidencia, pero no tenía un enfoque importante en la mayoría de los estudios. Se demostró que una menor supervisión de los padres colocaría a los jóvenes en mayor riesgo del acoso cibernético y la IA.

No sorprende que, desde la perspectiva del acoso, las mujeres sean más vulnerables al acoso entre sus relaciones en las redes sociales, mientras que los hombres son más vulnerables al acoso en los videojuegos donde la agresión suele ser destacable. Este es un tema importante ya que tanto la IA como el acoso escolar tienen más probabilidades de ocurrir entre jóvenes con una expresión de género que no es tradicional y donde participantes experimentan un daño mayor. Los jóvenes de orientaciones culturales diferentes a lo establecido, especialmente si no existe un reconocimiento o son rechazados políticamente, tienen un alto riesgo de acoso. Estos jóvenes también pueden sentirse atraídos por las redes sociales de internet y los sitios de juegos, percibiendo un falso anonimato y un estado de seguridad personal (Vessey et al., 2022). Esto ha sido confirmado en el estudio realizado por Lapierre y Dane (2022) que muestra que la agresión anónima se asoció de manera más consistente con las funciones de gestión de la impresión personal (*estado personal y búsqueda de pareja*), especialmente para las niñas, en concordancia con su mayor aversión al riesgo y preocupaciones sobre la reciprocidad y la confianza. Además, tanto las formas cibernéticas como las relaciones de agresión y victimización anónimas se asociaron con el acoso contra los compañeros menos poderosos, mientras que solo la ciberagresión y victimización anónimas se asociaron a la agresión del

adversario con objetivos igualmente o más poderosos, probablemente porque el anonimato en el ciberespacio puede mitigar los riesgos enfrentándose a rivales poderosos. Finalmente, la victimización anónima se asoció con la percepción del daño de la víctima, la cual, conoce a los

agresores, aunque sólo para las chicas de forma cibernética.

La alta comorbilidad entre el acoso y la IA respalda que se constituyan una selección de enfoques formalizados para ambos trastornos en entornos educativos, médicos y de salud mental. Si se observan problemas, se justifica la detección adicional de trastornos psiquiátricos. La relación entre el bullying y la IA está firmemente respaldada. Los profesionales involucrados en mejorar la salud mental de los jóvenes deben considerar los roles que el acoso, la IA o su ambos a la vez pueden desempeñar en los problemas de salud conductual.



ADICCIÓN A INTERNET Y EL USO PROBLEMÁTICO DEL TELÉFONO MÓVIL

Los ordenadores portátiles son ahora el dispositivo más popular para acceder a internet, seguidas de cerca por los teléfonos móviles. Esta proliferación en el uso de dispositivos móviles significa que las personas tienen la libertad de participar en los medios digitales donde y cuando quieran. Aunque puede haber vínculos puntuales entre el déficit de atención y los más altos niveles de uso de internet y teléfonos móviles, hasta la fecha se sabe muy poco sobre dicha exposición y su efecto en el procesamiento de la información humana. Uno podría haber comenzado la vida online con un espíritu de

compensación. Para los solitarios y aislados, parece mejor que nada. Pero online, uno puede ser delgado, rico y musculado, y sentir que tiene más oportunidades que en el mundo real. Entonces, aquí, mejor que nada puede convertirse en mejor que algo, o mejor que cualquier cosa. No es sorprendente, las personas informan que se sienten decepcionadas cuando pasan del mundo virtual al real. No es raro ver a la gente jugueteando con sus teléfonos móviles, buscando lugares virtuales donde podrían estar una vez más.



La llegada del teléfono inteligente ha cambiado radicalmente todos los aspectos de la vida de los adolescentes, desde la naturaleza de sus interacciones sociales hasta su salud mental. Estos cambios han afectado a los jóvenes en todos los rincones del país y en todo tipo de hogares. Las tendencias aparecen entre adolescentes pobres y ricos; de todos los orígenes étnicos; en ciudades, suburbios y pueblos pequeños. Donde hay torres de telefonía móvil, hay adolescentes que viven sus vidas en su teléfono inteligente. El teléfono inteligente se introdujo con el primer iPhone en 2007 y se adoptó más rápido que casi cualquier otra innovación tecnológica (Lenhart, 2015).



iGen (*iGen, nacida entre 1995 y 2012*) es la primera generación completamente conectada a internet que nunca ha conocido una época sin teléfonos inteligentes y redes sociales. La "i" en iGen viene de internet, pero también representa otras características de iGen como el individualismo, la desigualdad de ingresos, la irreligiosidad y la inseguridad, Twenge (2017). Su teléfono es lo último que los iGen'ers ven por la noche y lo primero que revisan por la mañana. Los iGen'ers pasan cerca de 2 horas al día enviando mensajes de texto en sus teléfonos móviles, 2 horas en internet y otras 2 horas jugando y con videollamadas. Con más tiempo dedicado a las redes sociales, es menos probable que lean tanto como las generaciones anteriores, lo que lleva a niveles de lectura más bajos y menos paciencia para profundizar en un tema.

Uso problemático del teléfono móvil

Una variedad de estudios ha explorado los efectos del uso problemático de los teléfonos móviles desde varias perspectivas. Por ejemplo, el trabajo de Bianchi y Phillips (2005) destacó una serie de factores psicológicos de predicción para su uso problemático utilizando la escala de uso problemático de teléfonos móviles (MPPUS). Concluyeron que los aspectos de extraversión y baja autoestima sirvieron para explicar un mayor uso problemático del teléfono móvil. El uso problemático del teléfono móvil también se

ha explorado en términos de consecuencias psicológicas y para la salud que indican vínculos con una mayor ansiedad, insomnio y una variedad de síntomas depresivos, así como un factor de mayor actividad interpersonal y también una menor autoestima.

Algunos estudios que han explorado la relación entre la cognición y el uso excesivo de teléfonos móviles se han centrado en la exposición de las personas a la radiación electromagnética (CEM) como fuente de deterioro cognitivo. Besset et al., (2005) exploraron el efecto de la exposición diaria a los campos electromagnéticos y no encontraron ningún efecto en el uso de teléfonos móviles sobre la función cognitiva después de un período de descanso de 13 horas. La exposición a los CEM tuvo un efecto sobre la atención y un estado de alerta con tiempos de reacción reducidos y mayores cuando estaban expuestos a los CEM. Smythe y Costall (2003) también informaron sobre los efectos de la exposición a teléfonos móviles en la memoria a corto y largo plazo en participantes masculinos y femeninos. Sorprendentemente, los resultados mostraron que los hombres expuestos a un teléfono activo cometieron menos errores espaciales en comparación con un teléfono móvil inactivo, lo que sugiere algún tipo de efecto de facilitación. Cabe señalar que, en este caso, los participantes simplemente sostuvieron el teléfono contra su oído izquierdo durante el experimento sin necesidad de interactuar con él y el tamaño

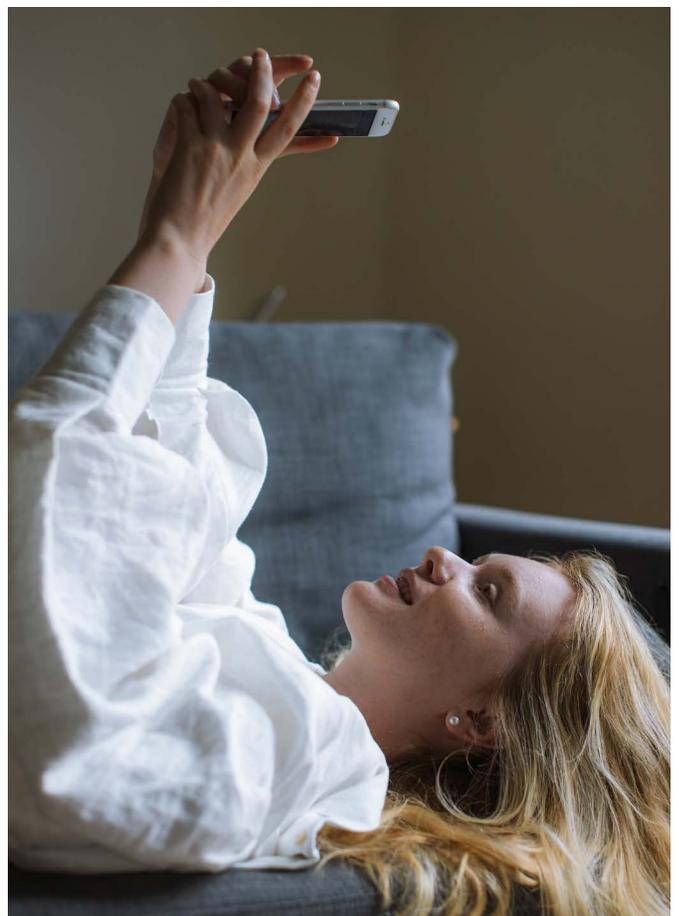
de la muestra fue relativamente pequeño (15 hombres). Sin embargo, hasta la fecha no parece haber una exploración sistemática del impacto que el uso excesivo de teléfonos móviles está teniendo en las capacidades de procesamiento de información humana.

“ *Los objetivos de este estudio fueron explorar la relación entre el uso excesivo de internet y el uso problemático del teléfono móvil.* ”

Hay muchos proyectos de investigación que se ocupan de los aspectos cognitivos del uso de teléfonos móviles en la actualidad, como el estudio de Hadlington (2015) que se presenta brevemente a continuación. Los objetivos de este estudio fueron explorar la relación entre el uso excesivo de internet y el uso problemático del teléfono móvil junto con los vínculos asociados con los errores cognitivos. Investigaciones previas han sugerido que las personas que tienen una menor capacidad de memoria de trabajo (WMC) y un peor control de la atención (AC) pueden limitar menos el efecto de distracción que plantea el acceso a los medios

digitales comunicativos como internet y los teléfonos móviles (p. ej., *Unsworth et al., 2012; Smythe y Costall, 2003*). 210 participantes completaron un cuestionario online que contenía la Escala de cognición online (OCS), la Escala de uso problemático de teléfonos móviles (MPPUS) y el Cuestionario de errores cognitivos (CFQ). Tanto el OCS como el MPPUS se correlacionaron de manera significativa y positiva con las puntuaciones del CFQ. Un análisis posterior reveló una diferencia significativa entre los grupos con puntuaciones altas y bajas tanto para el MPPUS como para el OCS y las puntuaciones en el CFQ, y aquellos en los grupos más altos presentaron mayores errores cognitivos autoinformados. Los resultados se interpretan como sintomáticos de que las personas en los grupos de OCS y MPPUS más altos son menos resistentes a las distracciones que plantean los medios digitales y la tecnología con un vínculo sugerido para WMC y AC más bajos.

En este contexto, un posible mecanismo que podría servir para explicar los resultados es el impacto de la reducción de los recursos cognitivos, donde surge la confrontación entre la necesidad de realizar aquellas actividades que el individuo realiza a diario y el atractivo del uso excesivo tanto de internet como del teléfono móvil. Sobre la base del diseño actual, no hay capacidad para determinar si los aspectos de la adicción a internet y el uso problemático del teléfono móvil tienen una influencia causal en los aspectos de las fallas cognitivas diarias, pero existe un vínculo claro entre estos factores.





ADICCIÓN AL CIBERSEXO Y LA COMPULSIVIDAD

Enamorarse a través de internet y el cibersexo se están convirtiendo en parte integral de muchos adultos y jóvenes y de su vida cotidiana. Suler (*Suler, 2004*) fue uno de los primeros en escribir sobre la naturaleza del romance en internet y las similitudes con el mundo real. Internet permite expresar muchos aspectos de la sexualidad sin miedo ni inhibiciones, recreando así indirectamente un vínculo perdido entre la fantasía, el anhelo de intimidad y el anhelo de amor o sexo carnal. Sin duda, las razones del cibersexo varían. Esta nueva forma de comunicación satisface dos necesidades humanas básicas,

la necesidad de seguridad y la necesidad de sexo (*McKenna et al., 2001*). La sexualidad es sin duda el evento más importante durante la adolescencia. En lugar de ser una contribución a la maduración de la persona, el acto sexual se reduce al acto físico sin ningún afecto y a consecuencias positivas para el sistema psíquico. La sexualidad humana madura se forma a través de varias fases. La gran mayoría de los jóvenes han tenido la experiencia de algún tipo de presión en relación con su sexualidad. Esta puede ser la presión de las familias, las escuelas y la iglesia para no entablar relaciones sexuales y, al mismo tiempo, la presión de los medios de comunicación, los grupos de amigos y las parejas para tener relaciones sexuales. La familia influye fuertemente, tanto positiva como negativamente, en el desarrollo y comportamiento sexual de los niños en la pubertad y la adolescencia.

Como resultado del aumento del número de personas online, así como de la disponibilidad de material sexual online, los investigadores y los médicos informaron un aumento significativo en el número de personas que buscan ayuda para su adicción al cibersexo y su compulsividad con el mismo. Un estudio estima que existe la probabilidad de que uno de cada tres visitantes de sitios web de pornografía para adultos sea mujer. Otros grupos, como los menores de 18 años, también buscan material sexual online. Los principales términos de búsqueda utilizados por los adolescentes en internet incluyen el sexo entre adolescentes y el cibersexo (*Family Safe Media, 2010*). Es importante que no se considere que toda la actividad sexual online tiene un impacto negativo en sus consumidores. Se estima que casi el 80 % de quienes participan en actividades

sexuales online podrían considerarse “usuarios recreativos,” y no reportan ningún problema significativo relacionado con su comportamiento online. Tanto los jóvenes como los adultos informan que usan internet para buscar información sexual sobre temas como la prevención de la propagación de enfermedades de transmisión sexual, la compra y revisión de anticonceptivos, la exploración sobre una sexualidad saludable, etc. Sin embargo, para el 20% de las personas que tienen un comportamiento sexual problemático en internet, las consecuencias pueden ser devastadoras y duraderas. Algunas personas se vuelven compulsivas al coleccionar y ver pornografía, mientras que otras pasan más de 10 horas al día online en busca de intimidad o romance (*Delmoniko y Griffin, 2011*).





Juventud online

Los depredadores del cibersexo se presentan comúnmente en los medios de comunicación como los principales riesgos para los jóvenes que se conectan online. Sin embargo, el mayor riesgo al que se enfrentan los jóvenes es la falta de conocimiento y supervisión de los adultos sobre el comportamiento online, combinado con los problemas de desarrollo (*p. ej., comportamiento arriesgado, curiosidad sexual, toma de decisiones, resolución de problemas, etc.*) comunes a la mayoría de los jóvenes. (*Wolak et al., 2008*) encontraron que ciertos comportamientos online de los jóvenes los ponían en mayor riesgo de explotación sexual:

- Interactuar con personas desconocidas.
- Tener personas desconocidas en listas de amigos.
- Usar internet para hacer comentarios groseros o desagradables.
- Envío de información personal a personas desconocidas que conocieron online.
- Descarga de imágenes desde programas para compartir archivos.
- Visitar a propósito sitios clasificados como X.
- Usar internet para avergonzar o acosar a las personas.
- Hablar con personas desconocidas online sobre sexo.

Aunque la investigación enfatizó que estos comportamientos están asociados con la explotación sexual, también puede ser cierto que tales comportamientos ponen a los jóvenes en riesgo de desarrollar sus propios comportamientos sexuales compulsivos online. Aunque los programas

de prevención y de seguridad en internet están más extendidos, a menudo se centran en el depredador cibernético y no en las formas en que los jóvenes pueden meterse en problemas sexuales (*pornografía online, sexting, ciberacoso, etc.*).



“
iGen ve el sexo, el matrimonio y la familia como ‘distracciones’ para lograr el éxito económico.

No hace falta decir que las relaciones emocionales en el ciberespacio carecen del contexto de las relaciones de carne y hueso, y esta parece ser la diferencia esencial entre ambas. Independientemente de esta importante distinción, la asociación virtual en el espacio virtual es otra realidad que debemos aceptar, ya que es una consecuencia natural de la historia humana y de los avances tecnológicos. Twenge (2017) señala que iGen ve el sexo, el matrimonio y la familia como ‘distracciones’ para lograr el éxito económico. Concluye que, contrariamente a la opinión popular, los adolescentes de hoy en día tienen menos probabilidades de tener sexo casual. Las relaciones se consideran estresantes y, por lo tanto, el matrimonio, la familia y los hijos se ven empujados hacia el futuro, una vez que han logrado sus objetivos individuales.

La existencia de una nueva área de experiencia y su desarrollo abre muchas preguntas, entre las cuales la pregunta sobre los límites y el establecimiento de fronteras de seguridad y cual es el lugar de la persona en esa interacción. ¿En qué medida la nueva dimensión de la experiencia sexual y la intimidad se convierte en un rasgo de personalidad, y qué tan bien se pueden integrar en una persona las nuevas y recientemente obtenidas experiencias?

TIKTOK Y LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES: IMPACTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS

En septiembre de 2016 comenzó una de las aplicaciones más populares en las redes sociales de TikTok y ha generado una nueva tendencia entre los adolescentes. Lo que diferencia a TikTok de otras aplicaciones multimedia es la disponibilidad de varios tipos de música de fondo, desafíos, videos de baile, trucos de magia y videos divertidos que fascinan a los jóvenes. La aplicación

proporciona a los usuarios miles de opciones de diálogo y música para que los usuarios sincronicen los labios o las usen en la parte posterior de sus videos. Aunque TikTok, como todas las plataformas de redes sociales, tiene pautas comunitarias, los usuarios tienen la libertad de usar esta plataforma para desarrollar su creatividad. TikTok también es una aplicación relativamente fácil de usar.



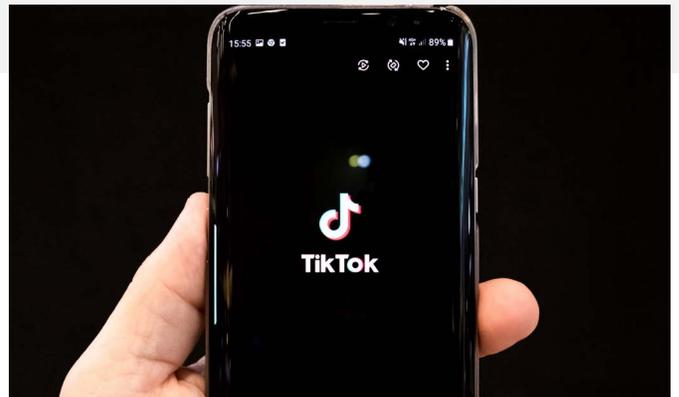
Abdul Jaffar et al. (2019) informaron que TikTok tiene 500 millones de usuarios activos mensuales y es accesible en 34 idiomas. En el contexto de la salud mental, se estima que debido a la pandemia de COVID-19, el 43 % de las personas de 16 a 64 años pasó más tiempo usando las redes sociales, el 36 % pasó más tiempo en aplicaciones de teléfonos móviles y el 16 % pasó su tiempo creando y subiendo videos. TikTok también se puede identificar como una de las aplicaciones de creación de contenido de video de tendencias más importantes del momento, por lo tanto, esta estadística tiene una relación directa con el aumento del uso y la salud mental durante el confinamiento del COVID-19 (Mander, 2020). Otra investigadora, Tankovska (2021), afirma que el uso de TikTok aumentó hasta en un 180 por ciento después del estallido de la pandemia.

Las redes sociales se pueden utilizar por muchas razones diferentes. Diferentes teorías han evolucionado a lo largo del tiempo para explicar porque aplicaciones como TikTok obtienen una inscripción de usuarios masiva. Abdul Jaffar et al. (2019) encuentra dos teorías que son dominantes. Una de las teorías es la «centrada en los usuarios», lo que significa que se centra principalmente en los usuarios y

sus necesidades. Otra teoría es la del «modelo de negocio», en la que la empresa se centra principalmente en las condiciones financieras, sociales, culturales y de otro tipo. El modelo de negocio representa razones por las que la empresa produce, distribuye y aprovecha el mérito en situaciones financieras, sociales, culturales y otras (Xiao Yu, 2019).

TikTok y los jóvenes: impactos positivos y negativos

La literatura de campo trata principalmente del impacto negativo de TikTok en el bienestar de los jóvenes. Pero también hay algunos aspectos positivos de la influencia de TikTok en la juventud. TikTok proporciona una plataforma para que los jóvenes se conecten íntimamente entre sí, utilizando funciones como duetos y pegar, las personas pueden interactuar y responder directamente a los videos. Como en la mayoría de redes sociales, también puede dar me gusta, comentar y compartir los videos. Como esta aplicación no solo se usa como una red social, sino que se enfoca más en la innovación del usuario, apoya a estos transmitiendo fácilmente su mensaje y motivan el uso de su imaginación. Por ejemplo, esta aplicación brinda una oportunidad a las personas para que muestren sus habilidades de interpretación



y otros talentos que puedan ayudar a los usuarios a tener la oportunidad de ser vistos por la industria cinematográfica (Xiao Yu, 2019).

TikTok también puede brindar un sentido de comunidad al permitir que los usuarios respondan a los videos y que sigan a otros con intereses similares. Mientras que las tecnologías tradicionales basadas en videos pueden ser más adecuadas para videos más completos donde se discuten temas complejos, TikTok permite un contenido más corto y de alto rendimiento con un enfoque donde se identifican de forma clara los puntos clave y las presentaciones son atractivas. Según Comp et al. (2020), a pesar de las posibles limitaciones, TikTok ofrece

importantes beneficios para la salud pública y la educación médica. En una era en la que el uso de las redes sociales es cada vez más generalizado en nuestras vidas, la comunidad médica debería considerar aprovechar las características únicas de TikTok para brindar información a los pacientes y así brindar capacidades específicas para la educación médica.

Cuando se habla de las influencias negativas de TikTok en la juventud, la adicción sería una de ellas. Campana (2022) señala que TikTok puede ser adictivo si el contenido proporciona un estímulo suficiente para que los usuarios presenten síntomas de adicción y una reacción neurológica relacionada con la adicción. Parte del contenido de TikTok es más adictivo que otros, con un contenido lleno información, breve y cautivador. En 2019, solo India obtuvo 88,6 millones de usuarios de TikTok, independientemente del contenido a menudo inapropiado que tiene. También expone a los niños y adolescentes indios al acoso cibernético, a los depredadores online



“ *TikTok tiene un impacto significativo en el sistema de juicio de valores que guía a las personas, lo que genera graves problemas sociales.* ”

y a ser víctimas de delitos (Abdul Jaffar et al., 2019). La investigación de Abdul Jaffar et al. (2019) se ha realizado a través del análisis del contenido de los comentarios y opiniones de los padres sobre TikTok y su efecto en los niños. La idea era buscar las palabras más utilizadas (*expresadas como experiencia con la aplicación TikTok*). Los padres afirman que la aplicación presenta comentarios vulgares e inapropiados.

En general, los artículos de los periódicos han encontrado muchos casos en los que niños y adultos llaman a los orientadores en diferentes momentos para quejarse del acoso, la intimidación y la adicción que experimentaron a través de esta aplicación. TikTok ha tenido un impacto peligroso en los jóvenes que incluso ha llevado en algunos casos a autolesiones y suicidios debido al acoso cibernético y a diferentes «desafíos» publicados en TikTok. Esta aplicación está dirigida principalmente a los jóvenes que publican videos y, muy a menudo, ensalza los estereotipos corporales y las tendencias de humillación corporal.

TikTok se ha convertido en un lugar para que los jóvenes se expresen de varias maneras, desde videos de sincronización del movimiento de los labios hasta bailes extraños. La cultura y la estructura de la plataforma alientan a los usuarios a imitarse unos a otros y participar en temas que son tendencia (Liu, 2022). TikTok tiene un impacto significativo en el sistema de juicio de valores que guía a las personas, lo que genera graves problemas sociales. Es importante que los académicos y los desarrolladores de software comprendan las consecuencias del contenido publicado en la plataforma, no solo en esta, sino en muchas otras plataformas frecuentadas por los jóvenes.



TRABAJO CON ADOLESCENTES ADICTOS A INTERNET, PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y COMO DEBEN INVOLUCRARSE LOS PADRES

Los capítulos anteriores brindan algunas sugerencias para la prevención y recomienda diferentes formas de tratar los problemas psicológicos y los problemas relacionados con el ciberespacio. Michel Desmurget, en un libro *La fabrique du crétin digital: «Les dangers des écrans pour nos enfants»* (Desmurget, 2019) da algunas sugerencias muy concretas para los padres sobre este tema. El uso excesivo de pantallas y contenidos desmaterializados desde la temprana infancia puede acarrear problemas. Michel Desmurget explora el período más crítico en el desarrollo de las habilidades cognitivas, la interacción humana y el habla. Él mira este problema en su totalidad:

- Demasiadas pantallas en todas sus formas (*televisores, tabletas, teléfonos, ordenadores*)
- Demasiado tiempo en la pantalla todos los días, en detrimento de otras actividades importantes (*varias horas al día en promedio*)
- Empiezan a una edad muy temprana (*desde los primeros años*)
- Contenido inadecuado o incluso inapropiado (*en forma de contenido educativo*)



Como consecuencia, la memoria, el habla, la concentración, el sueño, etc. se verán progresivamente afectados de forma irreversible, en mayor o menor medida. Los efectos posteriores incluyen el fracaso escolar, dificultades en el desarrollo social y emocional, e incluso un mayor riesgo de obesidad. El fundamento económico subyacente para el desarrollo de la industria de la tecnología digital ha eclipsado durante mucho tiempo su impacto negativo. Esto se ha logrado utilizando información engañosa e informes de expertos sesgados para minimizarlo, o incluso haciendo que las pantallas y los contenidos digitales aparezcan como una 'oportunidad' para el desarrollo de nuestros niños y jóvenes. Hemos perdido nuestro sentido de la perspectiva y la retrospectiva necesaria para hacer frente a estos problemas. Por lo tanto, ahora necesitamos demostrar, individualmente y luego colectivamente, una forma de 'fuerza intelectual'. ¿Qué tipo de sociedad estamos construyendo? ¿qué tipo de sociedad futura queremos para nuestros hijos? Ahora que tenemos acceso a la información correcta, ¿podemos hacernos esta pregunta y responderla con el beneficio

de la retrospectiva? La creciente cantidad de información, fuentes de información y la proliferación de redes sociales donde todos pueden expresar su opinión nos está volviendo 'sordos' y gradualmente nos hace cada vez más incapaces de pensar críticamente. Abrumados por la información, muchas veces contradictoria, a menudo recurrimos rápidamente a la información que nos tranquiliza o refuerza nuestras convicciones naturales. Esto se debe a que es más difícil y que consume más tiempo buscar y verificar información y verificar la calidad de las fuentes, así como desafiar la aparente comodidad que ofrece este mundo digital. Como resultado, estamos perdiendo la perspectiva para tomar decisiones con toda la información necesaria.

Cuando se trata de intervenciones psicoterapéuticas, ninguna forma de intervención psicológica puede sugerirse como la más recomendada para el tratamiento de la adicción a internet. Se sugiere que las terapias de apoyo (*aquellas que dan apoyo emocional a los pacientes, centrándose en el aquí y ahora*) serían de gran valor, así como las terapias de asesoramiento.

Tratamiento Antes de que pueda comenzar el tratamiento, debe realizarse una evaluación del adolescente y ser continua. Beard (2005) describió el uso de una entrevista clínica y un instrumento de evaluación estandarizado llamado

"Working with Adolescents Addicted to the Internet" como una forma de comprender los signos, los síntomas y el desarrollo del comportamiento problemático en internet. Su protocolo de evaluación se basa en el modelo biopsicosocial de conducta.

Como resultado, se sugieren preguntas relacionadas con factores biológicos, psicológicos y sociales que podrían estar contribuyendo al uso de internet por parte de los adolescentes. Las preguntas biológicas se centran en los síntomas o problemas biológicos que pueden ocurrir en una persona que se tiene un comportamiento adictivo (ej., *¿su uso de internet interfiere con su sueño?*). Las preguntas psicológicas se centran en como el condicionamiento clásico y operante, así como los pensamientos, sentimientos, y los comportamientos pueden desempeñar un papel en el inicio y el mantenimiento del comportamiento de los adictos a internet (ej., *¿alguna vez ha utilizado internet para ayudar a mejorar su estado de ánimo o cambiar sus pensamientos?*). Las preguntas sociales se enfocan en las dinámicas familiares, sociales y culturales que provocan el uso excesivo de internet (ej., *¿cómo su uso de internet ha causado problemas o preocupaciones con su familia?*). Además de estas áreas, Beard también incluyó preguntas relacionadas con el problema presentado (ej., *¿cuándo comenzó a notar problemas con su uso de internet?*) y preguntas relacionadas con

el potencial de recaída (ej., *¿qué parece desencadenar el uso de internet?*).

Como señala Beard (2011), el uso de la tecnología e internet está cada vez más arraigado en nuestra sociedad. Puede ser imposible para el adolescente detener por completo el uso de internet y no tener algún contacto con el contenido online. Por lo tanto, la idea de simplemente desconectar y dejar de fumar para el adicto en internet no es muy realista. En cambio, el enfoque en el tratamiento debe ser explorar formas de participar en el uso controlado de internet. Esto podría hacerse ayudando al adolescente a definir límites claros en su uso de internet. Asimismo, el adolescente debe ser consciente y aprender a identificar los factores desencadenantes que pueden causar una recaída para que los patrones de comportamiento desadaptativos se puedan evitar y evitar que se repitan. Es posible que sea necesario recordar al adolescente las estrategias de tratamiento y las intervenciones para ayudar a controlar el uso de internet, así como de dónde buscar ayuda si necesita más apoyo.

“

la idea de simplemente desconectar y dejar de fumar para el adicto en internet no es muy realista.



Terapia familiar

Cuando se trabaja con adolescentes, el terapeuta a menudo trabaja e interviene con los tutores y otros miembros de la familia. Como resultado, la terapia familiar suele ser la modalidad de tratamiento principal. Un modelo de terapia familiar multidimensional (MDFT) para el tratamiento de un adolescente adicto. Con este modelo, los servicios de terapia se ofrecen en diferentes entornos y formas, como en la oficina, en el hogar, de forma breve, terapia intensiva en el centro médico, tratamiento diurno y tratamiento residencial. Una sesión de terapia puede involucrar al adolescente solo, a los padres solos o al adolescente y los padres juntos. ¿Quién está involucrado en una sesión de terapia en particular según el problema específico que se abordará en esa sesión?

En su estudio, Liddle et al. (2008) trataron a la familia en cuatro dominios (*adolescente, padre, interaccional y extrafamiliar*). El dominio adolescente se centró en involucrar al cliente en el tratamiento, mejorar las habilidades de comunicación con los padres y adultos, desarrollar habilidades relacionadas para afrontar los problemas cotidianos, con la regulación de las emociones y la resolución de problemas, mejorando las habilidades sociales del cliente, así como su rendimiento escolar y laboral, estableciendo alternativas a la conducta adictiva. El ámbito de los padres se centró en conseguir que los éstos se



comprometieran con el tratamiento, mejorar su participación conductual y emocional con el adolescente, desarrollar habilidades de crianza más efectivas, así como monitorear el comportamiento del adolescente y aclarar las expectativas del adolescente, establecer límites y consecuencias, y abordar las necesidades psicológicas de los padres. Además, los cuidadores pueden querer examinar sus propios comportamientos en internet y explorar formas en las que pueden modelar el uso apropiado de internet. El dominio extrafamiliar se centró en desarrollar la competencia familiar en los sistemas sociales en los que el adolescente está involucrado (*por ejemplo, entorno educativo, justicia juvenil, entornos donde el adolescente pasa su tiempo libre*). También es necesario examinar los problemas familiares anteriores y actuales, ya que estos pueden ser factores por los cuales el adolescente buscó internet y comenzó a usar la tecnología de manera problemática.

Beard (2011) dijo que sermonear al adolescente suele ser una intervención inútil e improductiva. Los miembros de la familia deben aprender a escuchar al adolescente de manera efectiva, reconocer los sentimientos y pensamientos que el adolescente está experimentando y transmitir mensajes de una manera que el adolescente entienda y sea receptivo a escuchar. Del mismo modo, los cuidadores pueden querer adoptar una postura proactiva y comenzar a hablar con sus hijos adolescentes desde el principio sobre internet, tal como lo harían cuando les hablan sobre las drogas y el alcohol.

Young (1995) sugirió que se eduque a la familia sobre como internet puede ser adictivo para algunas personas. También se alienta a la familia a ayudar al adolescente a encontrar nuevos intereses y pasatiempos, tomarse tiempo para sí mismo y encontrar otras actividades para llenar el tiempo ganado al disminuir la cantidad de uso de internet. Las familias deben ser solidarias y aprender a validar al adolescente por cualquier esfuerzo realizado. Al mismo tiempo, no quieren permitir el uso problemático de internet o ayudar al adolescente con excusas de porque faltó a la escuela o suspendió una asignatura. Según Young (2009), trabajar con hermanos también puede ser vital, ya que son parte del sistema familiar. Al estar los hermanos en el mismo ambiente que el adolescente adicto, es posible que puedan estar permitiendo el comportamiento adictivo del cliente o estar

involucrados en un comportamiento adictivo ellos mismos. Esto debe examinarse durante el proceso de evaluación y tratamiento. Incluso si los hermanos no tienen un comportamiento adictivo, implementar algunas de estas estrategias dentro de toda la unidad familiar puede ser útil para ayudar a establecer un ambiente hogareño más estructurado y una mejor comunicación entre los miembros de la familia.

Young (1995) recomendó además que las familias busquen grupos de apoyo para la adicción a internet. Si estos no se pueden ubicar en el área inmediatamente, entonces otros grupos de apoyo podrían ofrecer información sobre como lidiar con cualquier adicción en la familia. Ver que otros están lidiando con comportamientos adictivos puede ayudar a normalizar la experiencia familiar, aumentar la sensación de validación y disminuir la sensación de aislamiento que a menudo se asocia con la adicción. Del mismo modo, los cuidadores pueden querer buscar el apoyo de las asociaciones de padres y madres afiliadas a las escuelas para conectarse con otros tutores que están experimentando dificultades similares. Aunque suene contradictorio, las familias pueden encontrar apoyo online a través de diferentes sitios que han sido desarrollados para brindar educación, información y apoyo a las familias que se enfrentan a la adicción, así como sitios que se centran en el tratamiento de la adicción a internet.



¿Cómo deben involucrarse los padres?

Como ocurre con todas las actividades de los adolescentes, necesitan un mínimo de supervisión para mantenerlos encaminados y evitar problemas. Algunos padres caen en la trampa de la negligencia benigna. Involucrarse no significa solo supervisar para evitar problemas. El mundo de la informática también puede convertirse en una excelente vía para que padres y adolescentes se diviertan juntos, para conocerse mejor. Las recomendaciones de Suler (1998) formuladas hace más de dos décadas, a pesar de los rápidos desarrollos tecnológicos, siguen siendo relevantes y actuales hoy en día:



1. **Infórmese y participe:** para ser más eficaz en la supervisión de las actividades del ciberespacio del adolescente, el padre debe saber algo sobre el tema. No tiene que convertirse en un hacker usted mismo, pero debe leer sobre el tema. Discúptalo con otros padres, explore el ciberespacio. Hable con sus hijos sobre el ciberespacio y únase a ellos en algunas de sus actividades online. Naveguen juntos por los sitios web. Incluso pase el rato con su hijo y sus amigos en una sala de chat (*¡por un período corto de tiempo, si pueden tolerar su presencia!*).
2. **Hable con ellos:** Pregúnteles sobre su uso de internet. ¿Qué sitios web y blogs están visitando? Evitando un tono acusatorio, pregúnteles que les gusta cuando navegan online y por qué. Pregúnteles casualmente sobre sus ciberamigos, de que hablan, que hacen en internet. Evite el interrogatorio. En su lugar, muéstreles que está interesado en saber más sobre sus ciberamigos.
3. **Reconozca lo bueno y lo malo:** hablar tanto de los pros como de los contras. Muestre una aceptación de su vida cibernética, pero discuta algunos de los peligros y que pasos deben tomar si se encuentran con situaciones o personas desagradables.



4. Establezca reglas razonables: Los adolescentes necesitan reglas. De hecho, secretamente quieren reglas para no sentirse fuera de control y desprotegidos por un padre aparentemente indiferente. Cree reglas sobre lo que pueden y no pueden hacer exactamente en internet.
5. Fomente un equilibrio: anime al adolescente a mantenerse involucrado en actividades del «mundo real». Si hay algo que realmente disfrutan en internet, encuentre una manera de expandir esa actividad a su vida personal. Usa internet para proyectos escolares. El objetivo es evitar que el adolescente se aísle en el ciberespacio del resto de su vida. En su lugar, integre el ciberespacio en el resto de su vida y anímelos a desarrollar también actividades fuera de internet.
6. Software de control: Hay una variedad de programas comerciales que se pueden utilizar para hacer un seguimiento y controlar las actividades de los adolescentes en el ciberespacio. Los programas tampoco son perfectos. Hay lagunas, y un adolescente técnicamente sofisticado podrá vencerlas. Probablemente lo último que quiere un padre es una batalla técnica continua de ingenio con su hijo. Si eso sucede, algo ha ido mal. Los controles de software son una herramienta en la supervisión del adolescente. Hay varias aplicaciones de seguimiento que los padres pueden usar y



que podrían ayudarlos: Kids Place, control parental seguro para adolescentes - control parental, control parental de tiempo de pantalla, u otros.

7. Intervenir con la adicción: En su libro, la Dra. Kimberly Young (*Young, 1998*) describe algunas estrategias para los padres que necesiten ayudar a sus hijos que han caído en el uso excesivo de internet. No intente quitarles el ordenador o prohibirles que lo usen. Esta estrategia puede resultar contraproducente. No deje a los adolescentes que utilicen excusas cuando faltan a la escuela o cuando sus notas empiezan a ser peores. Tolere sus arrebatos emocionales cuando trate de intervenir. Si todo lo demás falla, busque la ayuda de un consejero profesional.
8. Discipline el mal comportamiento/ fomenta la humanidad: No es una buena idea dejar que los adolescentes traten a otras personas en la red como si no fueran realmente personas. Si un adolescente puede tener compasión por los demás en el mundo anónimo del ciberespacio, puede aplicarla en cualquier parte de la vida.



Desde la perspectiva de la salud mental, Young y sus asociados (*Young et al., 2011*) señalan que los usuarios de internet que se vuelven adictos temen que el sector ha respondido de forma tardía, ya que un número limitado de centros de recuperación tienen servicios dedicados relacionados con la adicción a internet. Para llevar a cabo programas de recuperación tan efectivos, se necesita investigación continua para comprender mejor las motivaciones subyacentes de la adicción a internet. La investigación futura debería centrarse en como una enfermedad psiquiátrica juega un papel en el desarrollo del uso compulsivo de internet. Los estudios longitudinales pueden revelar como los rasgos de personalidad, la dinámica familiar o las habilidades interpersonales influyen en la forma en que las personas utilizan internet.

Los adolescentes pasan un promedio de siete horas al día expuestos a diversas tecnologías (teléfono celular, internet, juegos, etc.; (*Rideout, Foehr, & Roberts, 2010*)). Dada la frecuencia de exposición al mundo online, es fundamental para los médicos evaluar el posible impacto que el medio está teniendo en la vida de un joven. No es inusual que el problema presente se exacerbe por el uso de los medios por parte de un joven. Los jóvenes tienden a tener más conocimientos tecnológicos y pueden requerir una supervisión adicional de sus comportamientos online. Los adultos deben ser más conscientes y menos intimidados con los temas relacionados a la supervisión de adolescentes online.



Cuanto antes se empiecen a aplicar las técnicas de gestión, más efectivos serán los resultados. Tener conversaciones con niños pequeños (*preescolares y mayores*) es la estrategia más eficaz para desarrollar una comunicación abierta y supervisar el comportamiento online de un joven más mayor (*Delmoniko y Griffin, 2011*).

El libro de Jean Twenge nos pone cara a cara con las tendencias actuales y arroja una luz importante sobre los impactos tecnológicos en la antropología. Comprender iGen es clave para futuras reformas en la educación, los negocios y la vida política. Los padres deben ver la tecnología e internet como una parte inevitable del presente y el futuro y, por lo tanto, asesorar a sus niños y adolescentes para que los usen adecuadamente (*Twenge, 2017*).

TABLA 1.

MODELO DE PSICOTERAPIA COGNITIVA ESTRUCTURADA PARA EL TRATAMIENTO DE LA ADICCIÓN A INTERNET EN ADOLESCENTES Y PADRES

(NABUCO DE ABREU Y SAMPAIO GOES, 2011)

Objetivo de la reunión (adolescentes)

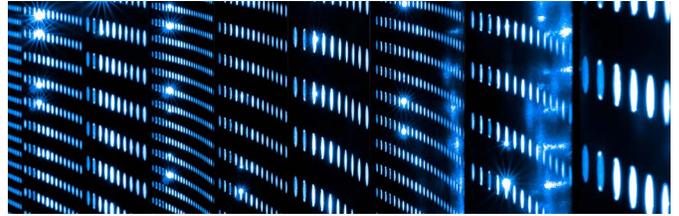
1. Expresar sentimientos y pensamientos.
2. Reducir la frecuencia de las críticas y aumentar la empatía entre el grupo.
3. Infórmese sobre las posibles razones e intereses asociados con el uso de internet.
4. Evaluar las creencias y expectativas negativas que dificultan el manejo de nuevos comportamientos.
5. Distinguir las conductas inadecuadas del adolescente por déficit o exceso de cuidado parental.
6. Diferenciar derechos de privilegios.
7. Analizar funcionalmente las conductas de los adolescentes y de los padres o tutores.
8. Identificar los procedimientos de resolución de problemas.
9. Aprender nuevas habilidades sociales y prácticas educativas.
10. Desarrollar un repertorio de apoyo familiar para el mantenimiento de los cambios logrados.
11. Adquirir apoyo familiar para los factores de vulnerabilidad.
12. Evaluar intervenciones de cambios conductuales y emocionales y sus consecuencias. Hacer un seguimiento.

Objetivo de la reunión (padres)

1. Escriba en una hoja de registro las experiencias compartidas con el niño.
2. Describir los comportamientos adecuados e inadecuados del niño; indicar los adecuados y tratar de no reforzar los inadecuados.
3. Observe el uso que hace el niño de internet en diferentes días. Anote las experiencias en la hoja de registro.
4. Anotar en un diario las sensaciones personales cuando surgen conductas negativas.
5. Identificar y describir las influencias potenciales del uso abusivo de internet.
6. Inspeccionar los derechos y privilegios otorgados al niño.
7. Comparar sus métodos de crianza con los adoptados por sus padres (*patrón transgeneracional*).
8. Aplicar un ejercicio de resolución de problemas. Experimentar formas alternativas de crianza.
9. Mantener la coherencia con los métodos de crianza adoptados con el niño.
10. Reconocer los factores de riesgo de recaída y utilizar las estrategias aprendidas en el programa terapéutico.
11. Informe de la experiencia con las reuniones.
12. Identificar los efectos sobre la reducción del consumo y/o recaídas.

CONCLUSIONES

La red global se está convirtiendo cada vez más en un espacio de nuestras vidas y el funcionamiento cotidiano, no solo de los jóvenes sino también de los adultos y las personas mayores, especialmente desde la pandemia de COVID-19. Lo usamos para fines de trabajo, educación, para buscar información, comunicarnos, interactuar con otros y tener contacto con la cultura popular. La idea de que los jóvenes sean nativos digitales, un término acuñado por el consultor educativo y autor Marc Prensky, se hizo popular por primera vez hace veinte años. También se les conoce como la 'generación iGen' y la 'generación de los teléfonos inteligentes', buscando capturar la misma idea central de que las generaciones más jóvenes son fundamentalmente diferentes debido a su exposición a la tecnología.



Los jóvenes necesitan tiempo para descubrirse a sí mismos, tiempo para pensar. Pero la tecnología, puesta al servicio de la comunicación permanente y la rapidez y brevedad, ha cambiado las reglas de interacción con todo esto. El mundo de respuesta rápida impulsado por el texto no hace que la autorreflexión sea imposible, pero hace poco por cultivarla. FoMO (*miedo a perderse algo*) se ha vuelto frecuente, especialmente entre los jóvenes. Cuando los intercambios de impresiones se reducen a la pequeña pantalla y a la taquigrafía emocional de emoticonos y emojis, hay simplificaciones útiles y necesarias. La autonomía adolescente no se trata sólo de la separación de los padres. Los adolescentes también necesitan separarse unos de otros. Experimentan sus amistades como un apoyo y a la vez restrictivas. La conectividad trae complicaciones. La vida online ofrece mucho espacio para la experimentación individual, pero puede ser difícil escapar de las nuevas exigencias del grupo. Es común que los amigos esperen que sus amigos permanezcan disponibles en la red constantemente. La regla de oro se empaña si un teléfono está siempre al alcance.



Tocas una pantalla y llegas a alguien que se supone que está listo para responder, alguien que también tiene un teléfono en la mano. Cada vez más, las personas sienten que deben tener una razón para tomarse un tiempo a solas, una razón para no estar disponibles para las llamadas. Pero si tu teléfono siempre está contigo, buscar la

soledad puede parecer sospechoso, como si quisieras esconderte. Nuestra respuesta neuro-química a cada pitido y tono de llamada parece ser la provocada por el impulso de «búsqueda», una motivación profunda de la psique humana. La conectividad se convierte en un anhelo; cuando recibimos un mensaje de texto o un correo electrónico, nuestro sistema nervioso responde dándonos una inyección de dopamina (*Berridge y Robinson (1998)*). La conectividad misma nos estimula.

Se afirmó que los jóvenes podían realizar múltiples tareas con mayor facilidad, tenían períodos de atención más cortos, preferían las imágenes y la interactividad, y les gustaba más usar la tecnología. La cibercomunicación puede cambiar muchos aspectos de nuestras vidas: privados, sociales, culturales, económicos e intelectuales. Sin embargo, con la instrucción, la orientación y la supervisión adecuadas, la terapia y los tratamientos, existe el potencial para el impacto del crecimiento personal positivo. Es importante enseñar y modelar a nuestros jóvenes como y porque «desconectarse». En esta era de uso electrónico cada vez mayor, desde teléfonos móviles hasta ordenadores y videojuegos, también hay que tener en cuenta la salud mental de los jóvenes. Equilibrar el mundo “virtual” con el mundo “real” puede ser un desafío, pero también el mayor regalo de todos.



♥ 224 likes

REFERENCIAS

- Abdul Jaffar, B., Riaz, S., Mushtaq, A.** (2019). Living in a Moment: Impact of TikTok on Influencing Younger Generation into Micro-Fame. *Journal of Content, Community & Communication*, 10, 5, 187-194.
- Alt, D.** (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
- Anderson, M. & Jiang, J.** (2018). Teens, social media & technology. Pew Research Center Retrieved: https://www.file:///C:/Users/vessey/Downloads/PI_2018.05.31_TeensTech_FINAL.pdf. Accessed 25 July 2021.
- Arvanitidou, M.** (2018). Pathological Internet use, cyberbullying and mobile phone use in adolescence: a school-based study in Greece. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 30, 1-9.
- Bair, CE., Kelly., NR., Serdar., KL, et al.** (2012). Does the Internet function like magazines? An exploration of image-focused media, eating pathology, and body dissatisfaction. *Eating Behaviors*, 13, 398-401.
- Beard, K. W.** (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8, 7-14.
- Beard, K.** (2011). Working with Adolescents Addicted to the Internet. In: (Eds.) K. Young., C. Nabuco de Abreu. *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*, Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Benowitz-Fredericks, C., Garcia, K., Massey, M., Vasagar, B., Borzekowski, D.** (2012). Body Image, Eating Disorders, and the Relationship to Adolescent Media Use. *Children, Adolescents, and the Media*, 59, 3, 691-704
- Besset, A., Espa, F., & Dauvilliers, Y.** (2005). No effect on cognitive function from daily mobile phone use. *Bioelectromagnetics*, 108(26), 102-108.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G.** (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 8(1), 39-51

- Bickham, D.S.** Current Research and Viewpoints on Internet Addiction in Adolescents. *Curr Pediatr Rep* 9, 1–10 (2021). <https://doi.org/10.1007/s40124-020-00236-3>
- Borzekowski, DLG., Schenk, S., Wilson, JL, et al.** (2010). E-Ana and e-Mia: a content analysis of pro-eating disorder web sites. *Am. J. Public Health*, 100(8), 1526–34.
- Berridge, K., Robinson, T.** (1998). What Is the Role of Dopamine in Reward: Hedonic Impact, Reward Learning, or Incentive Salience? *Brain Research Reviews*, 28, 309–369.
- Campbell, M.** (2005). Cyber bullying: An old problem in a new guise?, *Australian Journal of Guidance and Counseling*, 15, 1, 68–76.
- Campana, S.** (2022). How TikTok Provided an Outlet for Generation Z to Face Pandemic Related Mental Health Struggles. <https://digitalcommons.sacredheart.edu/acadfest/2022/all/16>
- Caplan, S.** (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*; 10, 234–42.
- Carper, TL., Negy, C., Tantleff-Dunn, S.** (2010). Relations among media influence, body image, eating concerns, and sexual orientation in men: a preliminary investigation. *Body Image*; 7(4):301–9.
- Chayko, M.** (2016). *Superconnected: The Internet, Digital Media, and Techno-Social Life*. SAGE Publications, Inc.
- Ceyhan, A.** (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students. *Cyberpsychol Behav*, 11, 363–66.
- Comp, G., Dyer, S., & Gottlieb, M.** (2020). Is TikTok The Next Social Media Frontier for Medicine?. *AEM education and training*, 5(3), 10.1002/aet2.10532. <https://doi.org/10.1002/aet2.10532>
- Cooper, A.** (2002). *Sex & the Internet: A guidebook for clinicians*. New York: Brunner-Routledge.
- Davis, R. A.** (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/0747-5632(00)00041-8)
- Delmonico, D. L., & Griffin, E. J.** (2005). Internet assessment: A structured interview for assessing online problematic sexual behavior. Unpublished instrument, Internet Behavior Consulting.
- Desmurget, M.** (2019). *La fabrique du crétin digital. Les dangers des écrans pour nos enfants*, Belin: Éditions du Seuil.

- Dittmar, H., Halliwell, E., Ive, S.** (2006). Does Barbie make girls want to be thin? The effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5-to 8-year-old girls. *Dev. Psychol*, 42(2):283–92.
- Ebeling-Witte, S., Frank, M. & Lester, D. S.** (2007). Internet use, and personality. *Cyberpsychol. Behav.*, 10, 713–6.
- Family Safe Media.** (2010). Pornography statistics. Retrieved January 25, 2021, from <http://www.familysafemedia.com/pornography-statistics.html>
- Eghtesadi, M., Florea.** (2020). A. Facebook, Instagram, Reddit and TikTok: a proposal for health authorities to integrate popular social media platforms in contingency planning amid a global pandemic outbreak. *Can. J. Public Health*, 111:389–91
- Franchina, V., Lo Coco, G.** (2018). The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis and Education*, 10, 1, 5–14.
- Geyser, W.** (2021) <https://influencermarketinghub.com/social-media-addiction-stats/>
- Gondoli DM, Corning AF, Salafia EH, et al.** (2011). Heterosocial involvement, peer pressure for thinness, and body dissatisfaction among young adolescent girls. *Body Image*, 8(2),143–8.
- Hadlington, L. J.** (2015). Cognitive failures in daily life: Exploring the link with Internet addiction and problematic mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, 51, 75–81
- Hall, A., Parsons, J.** (2001). Internet addictions: college students' case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23, 312–27.
- Halliwell, E., Dittmar, H., Dittmar, H., et al.** (2008). Does size matter? The impact of ultra-thin media models on women's body image and on advertising effectiveness. *Consumer culture, identity, and well-being*, 121–46.
- Hussin, M., Frazier, S., Thompson, JK.** (2011). Fat stigmatization on YouTube: a content analysis. *Body Image*, 8, 90–2.
- Influencer Marketing Hub** (2022) Benchmark report (<https://influencermarketinghub.com/influencer-marketing-benchmark-report/>)
- Instagram** (2015). Instagram statistics. Retrieved from <http://instagram.com/press>.

- Jones, D.C.** (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45, 645–664.
- Kandell, J.J.** (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1:11–17.
- Keles, B., McCrae, N., Grealish, A.** (2020) A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, Volume 25, 2020 – Issue 1, 79–93.
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., Anschütz, D.** (2018). Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. *Media Psychology*, 21, 1, 93–110.
- Klein H, Shiffman KS.** Messages about physical attractiveness in animated cartoons. *Body Image*, 3, 353–63.
- Kowalski, R., Limber, S., Agatston, P.** (2010). *Cyber Bullying: Bullying in the Digital Age*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Kratzer, S., & Hegerl, U.** (2008). Is «Internet Addiction» a disorder of its own? – a study on subjects with excessive internet use. *Psychiatr Prax*, 35, 80–83.
- Mander, J.** (2020). Coronavirus: insights from our multinational study wave 5. Retrieved from Global Web Index: <https://blog.globalwebindex.com/trends/coronavirus-multinational-study-5/>
- Maxwell, MA., Cole, DA.** Development and initial validation of the adolescent responses to body dissatisfaction measure. *Psychol Assess*, in press.
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S. & Smith, P. K.** (2001). Demarginalizing the sexual self, *Journal of Sex Research*, 38, 302–311.
- Meier, E., Gray, J.** (2013). Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 10, 10, 1–8.
- Milani, L., Osualdella, D., Di Blasio, P.** (2009). Quality of Interpersonal Relationships and Problematic Internet Use in Adolescence. *Cyberpsychology & Behavior*, 12, 6, 681–684.
- McGinnis P** (2017) 7 symptoms of fomo you need to treat now. <http://patrickmcginnis.com/7-symptoms-of-fomo-you-need-to-treat-now> (Accessed 22.06.2022).

- Modzelewski P** (2020) Fomo (fear of missing out)–an educational and behavioral problem in times of new communication forms. *Konteksty Pedagogiczne*, 14:215–232.
- Lawrence, T. L.** (2014). Risk factors of Internet Addiction and the health effect of Internet Addiction on adolescents: A systematic review of longitudinal and prospective studies. *Curr. Psychiatry Rep*, 16(11):508.
- Lenhart, A.** (2015). *Teens, social media, and technology overview*. Washington, DC: Pew Research Center.
- Liddle, H. A., Dakof, G. A., Turner, R. M., Henderson, C. E., & Greenbaum, P. E.** (2008). Treating adolescent drug abuse: A randomized trial comparing multidimensional family therapy and cognitive behavior therapy. *Addiction*, 103(10), 1660–1670.
- Lin MP.** (2020). Prevalence of internet addiction during the covid-19 outbreak and its risk factors among junior high school students in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8547.
- Liu, J.** (2022). The Influence of the Body Image Presented Through TikTok Trend-Videos and Its Possible Reasons, *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 559, 359–363.
- Orsal, O., Orsal, O., Unsal, A., Ozalp, S.** (2013). Evaluation of Internet Addiction and Depression Among University Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 82, 445 – 454.
- Nabuco de Abreu, C., Sampaio Goes, D.** (2011). Psychotherapy for Internet Addiction. In: (Eds.) K. Young., C. Nabuco de Abreu. *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*, Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Peele, S.** (1985). The concept of addiction. In: S. Peele, *The meaning of addiction: Compulsive experience and its interpretation*. Lanham, MD: Lexington Books.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V.** (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841–1848.
- Rajula, H.S.R., Manchia, M., Agarwal, K. et al.** (2022). Childhood and Adolescence Psychopathology: unravelling the complex etiology by a large Interdisciplinary Collaboration in Europe – an EU Marie Skłodowska-Curie International Training Network. *Eur. Child Adolesc. Psychiatry*, 31, 829–839.

- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F.** (2010). Generation M 2: Media in the lives of 8- to 18-year-olds. Retrieved January 26, 2022, from <http://www.kff.org/entmedia/mh012010pkg.cfm>
- Riordan BC, Flett JA, Cody LM, Conner TS, Scarf D** (2021) The fear of missingout (fomo) and event-specific drinking: the relationship between fomo and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. *Curr Psychol*, 40:3691–3701.
- Salmond K, Purcell K.** (2011) *Trend in teen communication and social media use: what's really going on here?* Washington, DC: Pew Internet & American Life Project.
- Seepersad, S.** (2004). Coping with loneliness: adolescents online and offline behavior. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 35–9.
- Smythe, J. W., & Costall, B.** (2003). Mobile phone use facilitates memory in male, but not female, subjects. *Neuroreport*, 14, 243–246.
- Suler, J.** (1998). Adolescents in cyberspace: The good, the bad, and the ugly. In J. Suler (Ed.), *Psychology of Cyberspace*. (Web-Publishing). Accessed: 4/4/22. Available: <http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/adoles.html>
- Suler, J.** (2004) The Online Disinhibition Effect, *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 3, 321-326.
- Schlosser, A.** (2020) Self-disclosure versus self-presentation on social media, *Current Opinion in Psychology*, Volume 31, February 2020, Pages 1-6
- Starcevic V, Billieux J.** Does the construct of internet addiction reflect a single entity or a spectrum of disorders? *Clin Neuropsychiatry*. (2017) 14:5–10.
- Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., et al.** (2010). The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26 countries across 10 world regions: Results of the international body project i. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 309–325.
- Tankovska, H.** (2021). TikTok usage during COVID-19 in the United States 2020. Retrieved from Statista: <https://www.statista.com/statistics/1207831/tiktok-usage-among-young-adults-during-covid-19-usa/>
- Tekayak HV, Akpınar E** (2017) Tıp alanında yeni bir dönem: dijital çağda doğan yeni hastalıklar, *Eurasian Journal of Family Medicine*, 6:93-100

- Tiggemann, M., Miller, J.** (2010). The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles*, 63, 79–90.
- Thompson-Brenner H, Boisseau CL, St. Paul MS.** (2011). Representation of ideal figure size in eboni magazine: a content analysis. *Body Image*, 8, 373–380.
- Tsai, H., Cheng, S., & Yeh, T.** (2009). The risk factors of Internet addiction—a survey of university freshmen. *Psychiatr. Res.*, 167, 294–9.
- Tsimtsiou, Z., Haidich, A. B., Drontsos, A., Dantsi, F., Sekeri, Z., Drosos, E., & Turkle, S.** (2005). *The Second Self: Computers and the Human Spirit*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Turkle, S.** (2008). Inner History. In: S. Turkle (Ed). *The Inner History of Devices*, Cambridge, MA: MIT Press, 2–29.
- Turkle, S.** (2011). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
- Twenge, J.** (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood*. New York, NY: Atria.
- Vessey, J., Difayio, R., Neil, L., Dorste, A.** (2022). Is There a Relationship Between Youth Bullying and Internet Addiction? An Integrative Review. *Int. J. Ment. Health Addict*, 6, 1–25.
- Wang L, Qiu J, Yan S, Liu W** (2021) Does mobile social media undermine our romantic relationships? the influence of fear of missing out (fomo) on young people' romantic relationship. Research Square; 2021; doi:10.21203/rs.3.rs-636141/v1.
- Wolak, J. Sabina, C., & Finkelhor, D.** (2008). The nature and dynamics of Internet pornography exposure for youth. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 691–693. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0179>
- Unsworth, N., McMillan, B. D., Brewer, G. A., & Spillers, G. J.** (2012). Everyday Attention Failures: An Individual Differences Investigation. *Journal of Experimental Psychology, Learning, Memory, and Cognition*, 38(6), 1765–72.
- Xiao Yu, jiang.** (2019). Research on TikTok APP Based on User-Centric Theory. *Applied Science and Innovative Research*, 3. doi:10.22158/asir.v3n1p28.
- Yang H, Liu B, Fang J** (2021) Stress and problematic smartphone use severity: smartphone use frequency and fear of missing out as mediators. *Front Psychiatry*, 12:594.

- Yen, J., Ko, C., & Yen, C.** (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J. Adolesc. Health*, 41, 93–8.
- Young, K. S.** (1995). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. Retrieved January 9, 2022, from <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.html>
- Young, K.** (1996). Psychology of Computer Use: XI. Addictive Use of the Internet: A Case That Breaks the Stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899–902.
- Young, K.** (1998). *Caught in the Net*. New York: John Wiley & Sons.
- Young, K. S.** (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 37, 355–372.
- Young, K., Dong Yue, X., Ying, L.** (2011). Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction In: (Eds.) K. Young., C. Nabuco de Abreu, *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*, Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

MAPEO INTERACTIVO DE LA LITERATURA

What draws
adolescents to the
world of the Internet?

PREVENTION

SOCIAL MEDIA

and mental health of young people

INTERNET ADDICTION