

RIESGOS Y USOS PROBLEMÁTICOS DE INTERNET EN ADOLESCENTES



Investigación VIU

viu | **Universidad**
Internacional
de Valencia

Título:

Riesgos y usos problemáticos de internet en adolescentes/ Risks and problematic internet uses behavior in adolescents

Autores:

1. Villanueva Blasco, Víctor José

RESUMEN

El presente informe presenta el estado de la cuestión sobre el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en población adolescente, así como los principales riesgos a los que se exponen (ciberbullying, sexting, etc), haciendo especial hincapié en el uso problemático de internet. Se abordan aspectos relativos a los dispositivos tecnológicos que permiten acceso a internet (teléfono móvil, tablet, ordenador...), indicando prevalencia, motivaciones de uso, así como los principales riesgos y usos inadecuados asociados a las TIC. En este sentido, se observa que los dispositivos de telefonía móvil son los más usados, mostrando además una accesibilidad y adaptación a cualquier contexto que los hace difíciles para la aplicación de estrategias de mediación restrictivas por parte de los padres. Finalmente, entre las principales líneas de acción orientadas a la prevención del uso inadecuado o problemático de las TIC en adolescentes, se destaca el papel de la familia.

Palabras clave: adolescencia, TIC, riesgos, prevención, mediación familiar

ABSTRACT

This report presents the state of the question on the use of information and communication technologies (ICT) in adolescent, as well as the main risks to which they are exposed (cyberbullying, sexting, etc.), with special emphasis on the problematic internet use. Submit about aspects related to technological devices that allow access to the internet (mobile phone, tablet, computer ...), indicating prevalence, motivations for use, risks and inappropriate uses associated with ICT. Observed that mobile telephony devices are the most used, also showing accessibility and adaptation to any context that makes them difficult for the application of parental restrictive mediation strategies. Finally, remark lines of action aimed at preventing the inappropriate or problematic use of ICT in adolescents, the role of the family stands out.

Keywords: adolescence, ICT, risks, prevention, family mediation

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	5
2.	USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN	7
2.1.	USO DE DISPOSITIVOS DE TELEFONÍA MÓVIL	7
2.2.	USO DE INTERNET	8
2.3.	RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE INTERNET	8
2.4.	USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET	10
2.5.	ESTADO DE LA CUESTIÓN EN AMÉRICA LATINA	12
3.	ORIENTACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS Y USOS PROBLEMÁTICOS EN RELACIÓN A LAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN Y LA INFORMACIÓN	13
4.	CONCLUSIONES	15
5.	REFERENCIAS	16
6.	BIOGRAFÍA	18

1. INTRODUCCIÓN

Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC), se han convertido en herramientas de uso prácticamente universal por parte de los menores. Han cambiado la forma de comunicación de las personas así como la forma de relacionarse, llegando a formar parte de la vida de las personas (Lau y Yuen, 2016).

Hoy en día, gracias al acceso a Internet desde edades muy tempranas, parece instaurarse una nueva forma de vida entre los adolescentes, modificando así los estilos de vida a través de la navegación por internet, las redes sociales, los videojuegos y el móvil, siendo estas herramientas las que usan para relacionarse con los demás, cambiando así la forma de comunicarse entre ellos (Muñoz-Miralles et al., 2014).

Internet es uno de los espacios donde crean su sentido de identidad, normas morales, valores y principios, por ello tiene un papel muy importante para ellos (Gómez, Rial, Braña, Golpe y Varela, 2017). Esto lleva a que aprendan rápidamente a utilizar las TIC y a familiarizarse con ellas, considerándose nativos digitales en comparación con los adultos (Muñoz-Miralles et al., 2014).

En relación a los adolescentes, un punto clave de internet ha sido la posibilidad de comunicarse a través de las redes sociales y mensajes de texto en sus relaciones (Moodley y Singh, 2016). Mesch (2009) señala que para los adolescentes, el mayor uso de internet es la función que tiene respecto a la comunicación, tanto

con conocidos como con desconocidos, a través de espacios online para actividades como juegos, redes sociales, fórum y salas de chat.

Actualmente, entre los adolescentes y jóvenes, está creciendo de manera exponencial el uso de la comunicación online tanto a través de las redes como de los mensajes instantáneos, sobre todo, a través de WhatsApp, haciendo hincapié en que una de las actividades más importantes que reconocen es seguir manteniendo el contacto con sus amistades (Garmendia, Jiménez, Casado y Mascheroni, 2016).

Martínez de Morentín y Medrano (2012), destacan, en relación al uso de Internet, dos ámbitos diferenciados de tiempo libre: a) el social presencial (familia y grupo de iguales); y, b) el social virtual (internet y teléfono móvil), dónde lo más importante es destacar el término "social", porque muchas veces las TIC nos permiten relacionarnos con los demás permitiendo pasar de lo presencial a un plano no presencial a través de los diferentes dispositivos. Es por ello, señalan estos mismos autores, que los adolescentes indican que la función de internet más relevante es la comunicativa, permitiendo una comunicación continua, sin límites territoriales/geográficos, así como la posibilidad de crear planes o resolver conflictos, y todo esto, junto a la facilidad de comunicación que permite internet, es lo que hace que su uso se encuentre tan extendido y normalizado.

De igual modo, internet ofrece una serie de aspectos positivos, tales como crear blogs, vídeos, páginas web para el desarrollo de la propia competencia personal, instruir en educación, mantener relaciones de amistad, promoción y prevención de la salud (drogas, hábitos de alimentación, de sueño, educación sexual), etc (Arab y Díaz, 2015); permite desarrollar destrezas en la socialización y habilidades cognitivas, así como ayudar a crear la personalidad en el adolescente (Liu, Fang, Deng y Zhang, 2012); aprender habilidades de cooperación y considerar otras perspectivas ante múltiples situaciones y hechos (Mesch, 2009).

Sin embargo, de la misma manera que internet puede ser una buena herramienta para la búsqueda de información y estar conectados con las amistades, no está exento de riesgos y problemas asociados a un uso inadecuado.

El objetivo del presente informe es presentar el estado de la cuestión sobre el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en población adolescente, así como los principales riesgos a los que se exponen, haciendo especial hincapié en el uso problemático de internet. Para ello vamos a referirnos primeramente a los dispositivos tecnológicos que permiten acceso a internet (teléfono móvil, tablet, ordenador...), indicando los datos más actuales en cuanto a prevalencia, así como las motivaciones de uso. Seguidamente expondremos con carácter general algunos de los principales riesgos y usos inadecuados asociados al uso de las TIC. Revisaremos el estado de la cuestión en cuanto al estatus social y científico del uso problemático y su consideración como trastorno adictivo. Finalmente, estableceremos con carácter general algunas líneas de acción orientadas a la prevención del uso inadecuado o problemático de las TIC en adolescentes.

2. USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

2.1. USO DE DISPOSITIVOS DE TELEFONÍA MÓVIL

En el estudio llevado a cabo por Garmendia et al., (2016), se demostró que los dispositivos que los menores usaban con mayor frecuencia para conectarse a la red era los teléfonos móviles (59%) y los ordenadores portátiles (32%), seguido de las tabletas (26%).

Que los dispositivos de telefonía móvil, especialmente los smartphones, sean los dispositivos más utilizados diariamente en todos los contextos no debe extrañarnos, dado que son personales y portátiles. Los menores los pueden llevar consigo a cualquier lugar, integrando su uso en distintos contextos y/o actividades (Garmendia et al., 2016). No obstante, tienen un claro modelo social del que aprender y justificar su uso. Según datos del informe Digital In 2017 Global Overview (<https://marketing4ecommerce.net/espana-es-lider-en-usuarios-de-movil/>) llevado a cabo por We Are Social y Hootsuite (2017), España es el país con mayor proporción de usuarios de móvil, con un 88%.

Respecto a la edad media en la que tuvieron su primer teléfono móvil, los chicos y chicas más pequeños señalan los 9 años, y entre aquellos que son más mayores existe más probabilidad de haberlo obtenido sobre los 13 años (Garmendia et al., 2016). Asimismo, la disponibilidad de estos dispositivos aumenta con la edad. Entre los adolescentes es más frecuente disponer de un móvil para su uso personal (entre los 13-14 años un 83% y los más mayores un 97%) que entre los más pequeños (entre los 9-10 años un 24% y entre los 11-12 un 54%) (Garmendia et al., 2016).

Según la Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de

Información y Comunicación en los Hogares (INE, 2017), a los 10 años un 25% de los niños usa un dispositivo de telefonía móvil, a los 11 años pasan a tenerlo un 45,2%; a los 12, un 75%; a los 13, un 83%; a los 14, un 92,8%, y a los 15, un 94%. Como puede observarse, el mayor incremento coincide con el comienzo de la secundaria, alrededor de los 11-12 años. A esa edad los adolescentes empiezan a tener una vida más activa en las redes sociales y a comunicarse con sus amistades por Whatsapp. Según datos del INE (2017), el 69,1% de los jóvenes de entre 10 y 15 años utiliza diariamente el móvil, tanto para llamadas como para mensajes de texto. Esto lleva a que el porcentaje de adolescentes que dispone de teléfono móvil se incremente significativamente a partir de los 10 años hasta ser más de 9 de cada 10 adolescentes de 15 años de edad los que tienen un dispositivo de telefonía móvil.

Si consideramos las diferencias de uso en función del género, Garmendia et al., (2016) informan que los menores entre 9-12 años afirman tener teléfono móvil mostrando un 35% los niños y un 43% las niñas, comparado con los menores de 13-16 años que muestran tener un 91% de los chicos y un 88% de las chicas. Asimismo, un 51% de los adolescentes señalan que usan el teléfono móvil para no aburrirse y pasar el rato. Entre un 28,3% y un 55% señalan que el móvil sirve para conectarse con sus amigos, señalando que es la función principal para ellos (Garmendia et al., 2016). En el estudio de De la Villa Moral y Suárez (2016), se halló que casi la mitad de los entrevistados indicaron que elegían el móvil para comunicarse en vez de hacerlo cara a cara, y lo usaban como método para distraerse.

2.2. USO DE INTERNET

En España, según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2017), así como diversos estudios (p.e. Fernández-Montalvo, Peñalva e Irazabal, 2015), la mayoría de los adolescentes tienen al menos un ordenador en casa y conexión a Internet.

Atendiendo a los datos de la Encuesta sobre los hábitos de uso y seguridad de Internet de menores y jóvenes (Ministerio del Interior, 2014), en torno al 60% de los entrevistados tenían una conexión diaria a internet, y el ordenador y el teléfono móvil eran los dispositivos que más utilizaban. Esta encuesta señala que el 58.8% los jóvenes de 10-17 años accedían todos los días a internet y el 25.7% casi todos los días. Asimismo, en cuanto a la frecuencia de conexión, el 41.9% lo hacía durante 1 y 2 horas al día, el 22.3% entre 2-3 horas al día, y el 22.5% más de 3 horas al día. Datos más actuales, señalan que el 56% menores entre 9-16 años y el 82% de los jóvenes entre 15-16 años acceden a internet todos o casi todos los días, siendo el tiempo de conexión media de 71 minutos (Garmendia et al., 2016). En este mismo sentido señalan los datos del INE (2017), informando que el 95,1% de los jóvenes españoles de 10 a 15 años se conecta habitualmente a Internet.

Según el referido estudio de Garmendia et al. (2016), las actividades más frecuentes eran los mensajes instantáneos (85%); tareas del colegio (83%); videojuegos (80%); ver y descargar videos (78%). Asimismo, encuentran diferencias en cuanto al género en las actividades que se realizan en internet, siendo la actividad más frecuente entre los chicos de todas las edades el uso de videojuegos; y, en las chicas adolescentes, visitar

redes sociales así como compartir fotos, videos y música. Cabe destacar que la mayor diferencia encontrada entre los dos sexos son los juegos online. Por su parte, respecto al uso que se realiza de internet basado en la comunicación, se encuentran también diferencias en cuanto a la edad. Entre los 9-12 años un 70% utilizan los mensajes instantáneos, en comparación con los de 13-16 años con un 94%; por otro lado, entre los más pequeños el 20% visitan las redes sociales y entre los más mayores el 55%. Con respecto a la realización de actividades escolares, también se diferencian entre los más pequeños y los más mayores, dándole esta utilidad el 27% y 42% respectivamente.

En cuanto a internet como estrategia de comunicación, Fernández-Montalvo et al., (2015) indican que aproximadamente 2 de cada 10 preadolescentes se sienten más cómodos y pueden mostrarse tal y como son de manera más fácil en las redes sociales que en el cara a cara, igual que hablar de ciertos temas de los que no hablarían si no existiera una pantalla de por medio que preserve su anonimato o la distancia. Garmendia et al. (2016), han encontrado resultados que afirman que el 24% de los jóvenes reconoce que, aunque no sea mucho, les es más fácil comportarse como ellos mismos son a través de una pantalla que cara a cara. Respecto a los temas que se tratan en la red, estos mismos autores señalan que el 16% indica que se hablan cosas que en persona no se hablarían. En cuanto al género hay pocas diferencias, simplemente destaca que los chicos hablan más sobre algún tema en privado (25%) que las chicas (20%).

2.3. RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE INTERNET

Internet puede ofrecer múltiples beneficios; pero por otro lado, un uso inadecuado puede llegar a causar problemas. Entre los riesgos más destacados se señalan algunos vinculados a las redes sociales, como el cyberbullying, sexting, grooming o el fomento de ideas o mensajes inadecuados (Echeburúa, 2013; Gómez et al. 2017). En atención a estas problemáticas, es lógica la preocupación

existente en relación al uso que los adolescentes realizan de internet y del teléfono móvil, porque el uso problemático de las TIC depende de la edad, ya que conforme aumenta el uso que se realiza de Internet está más relacionado con el ámbito profesional y se encuentra normalizado (De la Villa Moral y Suárez, 2016).

Para Echeburúa (2013), los adolescentes son un grupo de riesgo, ya que buscan nuevas experiencias y sensaciones y son el grupo de mayor frecuencia de conexión a internet, así como en la familiarización con las TIC. En esta misma línea se pronuncian De la Villa Moral y Suárez (2016), ya que durante este periodo vital, los adolescentes son los que se conectan a la red y al teléfono móvil más frecuentemente, conocen y se desenvuelven de manera eficaz ante las tecnologías y además, continuamente, buscan experimentar nuevas sensaciones y obtener recompensas inmediatas.

Según el informe EU Kids Online (Garmendia et al., 2016), resulta complicado definir qué actividades de la red son beneficiosas y cuales son perjudiciales, además, aquellos niños y niñas que acceden más a la red y realizan más actividades, están expuestos a mayores riesgos pero también tienen más herramientas para poner en marcha sus capacidades de afrontamiento, sufriendo así el menor daño posible.

Sobre las prácticas de riesgo en la red, el estudio de Gómez et al., (2017) revela que contactar con desconocidos es el comportamiento más frecuente entre los adolescentes, y aumenta en aquellos usuarios que tienen menos control sobre el uso de Internet.

Internet permite crear nuevas relaciones virtuales tanto con amigos conocidos como con desconocidos, permitiendo una fácil interacción con los demás gracias al anonimato y ante la ausencia de la conducta no verbal de cada uno de ellos, ocultando la identidad personal, lo que lleva a un aumento de la probabilidad de desarrollar problemas en todos aquellos que presentan dificultades, tanto de ansiedad social como en las relaciones interpersonales (Fernández-Montalvo et al., 2015).

En el estudio de Garmendia et al. (2016), un indicador de riesgo que se ha demostrado relevante es el número de amistades de las que se dispone en las redes sociales, obteniendo resultados que indican que siete de cada diez jóvenes aceptan como amistades sólo a las que conocen (52%) o a aquellas que conocen muy bien (17%). En cambio, un 23% acepta a personas con las que tiene amigos en común, y un 9% acepta a todas las que les agregan o

solicitan amistad. En cuanto al género no hay muchas diferencias, aunque las chicas son más propensas a aceptar todo tipo de peticiones de amistad, aunque también suelen ser las que más aceptan solo a aquellas personas que conocen en alguna medida o muy bien.

En consonancia con lo comentado, De la Villa Moral y Suárez (2016) encontraron diferencias en relación al género y al uso que se hace de Internet, señalando que los chicos usan internet como una manera de relajarse, observándose problemas en reducir el uso y en los intentos de dejarlo, causando así, en comparación con las chicas, más problemas emocionales negativos. También señalan que los chicos pasan más tiempo navegando por la red, sin embargo las chicas actualizan más sus perfiles tanto públicos como privados. De tal modo, según estos autores, se puede considerar que para ambos géneros las funciones más importantes sirven para la socialización con los demás.

También hallaron diferencias de género Fernández-Montalvo et al. (2015). En relación a los usos relacionados con las redes sociales, estos autores encuentran que las chicas muestran una frecuencia de uso mayor que los chicos, mostrando estos un mayor acceso a juegos online.

Estas diferencias de género halladas en la literatura científica son relevantes con respecto al uso problemático de internet, ya que este está asociado sobre todo con actividades como ver pornografía, jugar online, redes sociales y chatear. Los resultados del estudio de Chang et al. (2015) demuestran que los chicos tuvieron mayor uso problemático de internet que las chicas, lo cual podía ser debido al diferente uso que realizaban cada uno de ellos, ya que los chicos pasaban más tiempo con el juego online, mientras las chicas utilizaban más las redes sociales. Este estudio también encontró como aquellos adolescentes que tenían problemas con el uso del internet, estaban expuestos a más contenidos de riesgo como la pornografía y la violencia, así como el ciberbullying o la sollicitación sexual, además de riesgos relacionados con la salud (consumo de drogas, hábitos de alimentación poco saludables, menos autoestima y depresión) en comparación con aquellos adolescentes que realizaban un uso correcto de Internet.

En esta línea, el estudio de Garmendia et al. (2016) encuentra que un 31% de los jóvenes, han recibido diferentes mensajes con contenido sexual. Ante este hecho, llamado "sexting", se encontraron diferencias en cuanto al género, siendo un 28% de las chicas las que afirman haber recibido estos mensajes, y un 35% entre los chicos. En este estudio se señala que el sexting, como la mayoría de las actividades relacionadas con internet, aumenta con la edad, obteniendo resultados de un 19% en menores de 11-12 años, un 34% entre los 13-14 años y un 42 % para los 15-16 años. Estos mensajes con contenido sexual, en la mayoría de los casos de todas las edades, se recibían a través de los mensajes instantáneos (15%, 19% y 35%, respectivamente según la edad), y en menor medida por las redes sociales (6%).

Respecto al ciberbullying, el informe de EU Kids Online (Garmendia et al., 2016) revela que a pesar de que los jóvenes indican tasas del 12% de acoso online a través de los móviles e internet, sigue predominando el bullying tradicional, cara a cara, superando las tasas más del doble que el ciberbullying. En cuanto a estas dos formas de acoso, se encuentran pequeñas diferencias en cuanto a la edad, señalándose que para los más pequeños, es más frecuente el bullying cara a cara que el que se realiza a través de la red, sobre todo entre los jóvenes de 9-14 años (27%) y aquellos que tienen 15-16 años (20%), no obstante, a medida que aumenta la edad el ciberbullying es más incidente, sobre todo en la franja de edad de los 15-16 años. En cambio, el bullying cara a cara ocurre con más frecuencia entre los 13-14 años.

2.4. USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET

Gracias al acceso a Internet las nuevas formas de interacción y de relación interpersonal están modificándose, haciendo que aparezcan hábitos desadaptativos en diferentes áreas como la personal, académica y laboral (De la Villa Moral y Suárez, 2016). La cada vez mayor prevalencia de uso problemático de internet que presenta una sintomatología similar a la de los trastornos adictivos, ha llevado a que en los últimos años múltiples investigaciones hayan tratado de precisar el concepto de adicción a las nuevas tecnologías. Según Chóliz (2011), las características que asemejan el uso problemático de internet a una adicción son:

- Tolerancia: necesidad de utilizarlas cada vez con más frecuencia o más tiempo para obtener los mismos beneficios que al principio.
- Abstinencia: malestar o irritabilidad cuando se lleva un tiempo sin utilizarlas o si se interrumpe la actividad.
- Dificultad en salir de internet cuando se está conectado, o no poder dejar de conectarse a internet si se tiene un dispositivo con conexión a mano.
- Interferencia con otras actividades saludables (hábitos de comida, sueño, etc.).

- Problemas con familiares, amigos, etc., por utilizarlas demasiado.
 - Pérdida de interés por otras actividades gratificantes.
 - Incapacidad para dejar de lado su uso, aun sabiendas de que están realizando un uso inadecuado de ellas.
- inadecuado de ellas.

Sin embargo, el Manual Diagnóstico y Estadístico para los Trastornos Mentales (DSM-V) (APA, 2013) no lo incluye como un trastorno diagnosticable dentro del apartado de Adicciones no relacionadas con sustancias. Y no lo hace por falta de evidencias científicas que establezcan claramente que se trata de un trastorno. Como señalan De la Villa Moral y Suárez (2016), actualmente no existe consenso en cuanto a los criterios sobre el uso y abuso de las TIC, ya que en este tipo de problemáticas sociales es difícil encontrar cual es el límite del comportamiento normal y el patológico. De la misma manera, estos autores indican que hay comportamientos que en un primer momento pueden no ser perjudiciales, pero depende de en qué situación y contexto se den pueden llegar a ser problemáticos en la vida diaria y estar relacionados con la incapacidad para el control y la dependencia.

En todo caso, en consonancia con Din, Li, Zhou, Dong y Luo (2017), en comparación con los adultos los adolescentes son más sensibles al uso problemático de internet por la búsqueda de nuevas experiencias y por su bajo autocontrol. Estos mismos autores señalan que, además, los adolescentes están más influidos por lo que puedan decir sus compañeros, mostrando mayor probabilidad de tener un uso problemático de internet si se juntan con compañeros que asimismo muestran un uso inadecuado de internet. En línea con lo anterior, Caina, Dang, Zhang, Zhang y Guo (2014) indican que aquellos adolescentes que tengan pobre autocontrol, tendrán más probabilidad de realizar un uso problemático de internet.

Existen diferentes indicadores o síntomas que pueden indicar un uso problemático de las TIC (Echeburúa, 2012; Labrador, Requens y Helguera, 2015):

- Tolerancia. La persona va necesitando cada vez más tiempo para obtener el mismo efecto deseado y por ello aumenta la intensidad o la frecuencia de la conducta problema (en este caso, usar las nuevas tecnologías). Este efecto de tolerancia lleva a que la persona dedique progresivamente más tiempo al uso de las TIC, bien sea navegar por Internet, jugar a videojuegos, hablar o enviar mensajes a través del teléfono móvil, etc.
- Síndrome de abstinencia. La conducta problema es al principio una fuente de placer para la persona que la realiza. Sin embargo conforme pasa el tiempo, este placer deja paso a la sensación de malestar, desasosiego o sufrimiento que aparece cuando no se realiza. Entonces, comenzarán a aparecer sensaciones de malestar, nerviosismo e irritabilidad cuando se pasa un período de tiempo sin estar conectado (síndrome de abstinencia), que sólo se alivian al volver a conectarse a Internet. Una de las conductas más significativas será conectarse al ordenador nada más llegar a casa o pensar en la red/dispositivo constantemente.
- Pérdida de control. A pesar de las consecuencias negativas en su vida diaria, como pueden ser discusiones con la familia, empeoramiento del rendimiento escolar, tener menos tiempo para otras actividades o para estar con los amigos, no puede controlar su necesidad de continuar haciendo uso de esa tecnología. Una de las conductas más representativas es meterse en internet y/o hacer una utilización del móvil nada más despertarse.
- Ocultación. Se denomina también “negación del problema”, es decir que la persona tiene dificultades para reconocer que algo va mal, a pesar de los cambios ocurridos en su vida y a pesar de lo que perciben y le transmiten las personas de su entorno cercano. La persona que presenta una conducta problemática ante las nuevas tecnologías niega su falta de libertad ante las mismas y se autoengaña, pensando que todo está bajo control. Una de las conductas más representativas es mentir sobre el tiempo real que se está conectado
- Abandono de otras actividades. A medida que va pasando el tiempo se produce una alteración en los restantes ámbitos de su vida. Ahora sólo tiene tiempo para esa conducta, olvidando o abandonando todo otro tipo acciones u obligaciones, lo que facilita la aparición de problemas en las restantes áreas de su vida. Pero a pesar de esto no es capaz o no se preocupa de detener la actividad, llegando a descuidar aspectos tan importantes como las obligaciones familiares o escolares, hábitos de básicos de cuidado personal, alimentación o el sueño. Entre las conductas más representativas destaca la de reducir tiempo a las tareas cotidianas y la privación de sueño por estar con algún dispositivo electrónico.
- Cambios de comportamiento. Cuando esta conducta se prolonga en el tiempo, provoca en las personas cambios emocionales, en los hábitos y en las rutinas de la vida diaria, cambios físicos, etc., que persisten mientras se mantiene la conducta problemática. Entre las conductas más representativas está el aislamiento de la familia y amistades, se vuelve irascible, irritado o nervioso, especialmente cuando se ve privado de aquello que le provoca dependencia.

En este sentido, Garmendia et al. (2016) refieren que el 18% de los adolescentes piensan que pasan más tiempo conectados y menos con su entorno familiar y social; un 10% que no puede controlar el tiempo que están conectados en la red; y aproximadamente uno de cada tres se sienten mal si no pueden usar su móvil o han intentado controlar el tiempo que han estado conectados a internet o utilizando el teléfono móvil y no lo han logrado.

Entre los factores de riesgo que aumentan la probabilidad de uso problemático de internet, destacan los problemas de uso compulsivo, deficiente autorregulación del estado de ánimo y los conflictos por los sentimientos que genera el uso de internet, los cuáles suelen aparecer con más probabilidad cuando existen desajustes en habilidades comunicacionales y desajustes en el manejo del estrés (Echeburúa, 2012; Gómez y Sendín, 2014).

En consecuencia, el posible perfil psicosocial que presentan los adolescentes con usos problemáticos de internet es propio de personas que muestran insatisfacción vital, escasa cohesividad grupal y apoyo familiar, tendencia a la introversión, pensamientos negativos, incomodidad con las relaciones sociales reales y conflictos identitarios, como principales características (Echeburúa y de Corral, 2010; Gómez, Rial, Braña, Varela y Barreiro, 2014; Zhong y Yao, 2014). En base a ello, se habla del modelo

compensatorio, que indica que las personas utilizan el internet para escapar de sus problemas y dificultades, así como para compensar problemas emocionales (Garmendia et al., 2016).

Por otra parte, no hay que obviar la relevancia que también tiene el fácil acceso a la red, la posibilidad del anonimato y factores familiares como un mal funcionamiento familiar y apoyo social (Liu et al., 2012).

Finalmente, entre los principales problemas que pueden derivarse en los adolescentes como consecuencia de un uso inadecuado de internet, autores como Caina et al., (2014) destacan: el fracaso escolar, aislamiento social, emociones negativas (ej. ansiedad, depresión, soledad), delincuencia, menor autoestima y satisfacción con la vida, así como menor percepción de bienestar e incluso, problemas psiquiátricos, más aun si existe algún factor predisponente personal o contextual. No obstante, según estos mismos autores, también hay características personales (ej. timidez, introversión, impulsividad, poco autocontrol, etc.) y elementos familiares (ej. estilos parentales, conflictos entre padres-hijos, control parental, comunicación padres-hijos, etc.) que se consideran factores influyentes en los problemas del uso de Internet.

2.5. ESTADO DE LA CUESTIÓN EN AMÉRICA LATINA

Las problemáticas observadas en España y otros países de Europa y E.E.U.U., comienzan a cobrar relevancia en países de América Latina. Sólo hay que atender a los datos suministrados por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) (Naciones Unidas, 2016), donde se destaca que entre 2010 y 2015 creció el uso de internet en América Latina y Caribe en 20 puntos porcentuales hasta alcanzar al 55% de la población impulsado por la banda ancha móvil. Sin embargo, tal como concluye CEPAL, ningún país de la región tiene al menos 5% de sus conexiones con velocidades mayores de 15Mbps, mientras que en los países avanzados el porcentaje de conexiones de esta velocidad es cercano al 50%. Esta cuestión es de relevancia, ya que una peor conexión puede desalentar a hacer un uso excesivo de internet, al menos en cuanto a horas y búsquedas se refiere, configurándose así como un factor protector. Habrá que ver cómo

evolucionan las prevalencias de uso problemático de internet conforme se implante en mayor medida las conexiones con mayor velocidad.

A nivel de investigación del uso inadecuado o problemático de internet, en América Latina se han realizado en la última década algunas investigaciones destacables, lo que ha favorecido la generación de iniciativas y políticas que lleven al reconocimiento de los riesgos o peligros involucrados en esta problemática.

En Perú, Camelo, León, Salcedo (2013) señalan que la población más vulnerable al uso inadecuado de internet corresponde a los adolescentes escolarizados y jóvenes universitarios. Este hallazgo está en concordancia con lo observado en España y la mayoría de países.

En Chile, Las Heras (2012) destaca que algunos estudios reportan tasas del 18% de conductas de riesgo en internet en adolescentes, y que el 31% de estos presentan algún tipo de disfunción familiar que puede actuar como factor de riesgo. Asimismo, señala la necesidad de ampliar los estudios sobre el impacto que el uso de internet y las conductas de riesgo en relación a este puedan tener en la salud de los niños y adolescentes.

En el caso de Colombia, Rueda y Navarro (2007) realizaron un estudio aplicando una encuesta a estudiantes reportando que 68.8% hacían uso de internet. Asimismo, informaba de diversos determinantes presentes que podrían actuar como factores de riesgo para un uso inadecuado, tales como situaciones de

desempleo, desintegración familiar o desinformación.

Por su parte, en México, según la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI, 2015), el perfil de usuario de internet correspondiente al rango de edad entre los 19 y 24 años representa un 20% del total de usuarios. El tiempo promedio por día que un usuario en México permaneció conectado durante el año 2015, correspondió aproximadamente a 6 horas. La principal actividad realizada en línea fue al acceso a redes sociales, donde 9 de cada 10 usuarios hicieron uso de ellas; seguido del envío o recepción de correo electrónico. De igual manera, se señala que la mayor parte de las actividades fueron enfocadas principalmente hacia el ocio.

3. ORIENTACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS Y USOS PROBLEMÁTICOS EN RELACIÓN A LAS TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN Y LA INFORMACIÓN

El aumento de las TIC, su desarrollo tecnológico, los hábitos y presión social hacia su uso, están llevando a que el uso de las mismas se perfile como un problema de salud pública emergente. Internet y las redes sociales, a través de los distintos dispositivos tecnológicos, ponen a los adolescentes frente a diversos riesgos como la pornografía, cyberbullying, sexting, etc.; y además, también a riesgos sobre la salud psicológica y social. Por ejemplo, Chang et al., (2015), señalan que el uso problemático de las TIC ha hecho que aumenten tanto las tasas de depresión o suicidio en la población adolescente.

Existen nuevos desafíos para los padres que quieren proteger a sus hijos de los riesgos que existen en internet debido al gran

aumento de su uso, así como de la cantidad de tiempo que los adolescentes pasan en la red conectados (Moodley y Singh, 2016). Tal como señalan Fernández-Montalvo et al. (2015), actualmente, los hijos, a diferencia de los padres, se consideran expertos sobre el uso de Internet y las TIC, dificultando el rol de actuación de los padres.

Leung y Lee (2011), señalan que los niños y adolescentes se encuentran expuestos a los riesgos online sobre todo en la privacidad de sus habitaciones. Según estos mismos autores, los padres están preocupados por el fácil acceso que hay en internet a la pornografía y contenidos violentos, influyendo de manera negativa en el desarrollo de los niños y de los adolescentes.

Conocer los riesgos a los que se exponen los adolescentes nos permite crear estrategias tanto de prevención como de intervención eficaces (Ding et al., 2017). Hay que tener en cuenta las señales de alarma como llamada de atención para los padres y profesores para realizar una mediación e intervención rápida y eficaz (Leung y Lee, 2011).

Lau y Yuen (2016), señalan que los padres deberían conocer cuáles son los riesgos de internet a los que pueden acceder sus hijos y así tomar las medidas más adecuadas para prevenir el mal uso de internet así como un uso excesivo. Estos autores indican que en las familias en las que los padres están educados en el uso de Internet y las TIC, los adolescentes utilizan más las tecnologías en casa para estudiar y con el fin de aprender más que sus iguales con padres menos instruidos en las TIC.

Algunos padres protegen a sus hijos a través del control en el uso de internet pero la gran accesibilidad a las redes como su disponibilidad, hace que se dificulten las medidas de control (Moodley y Singh, 2016). Sin embargo, como observó Mesch (2009) en su estudio, los niños que tenían más control por parte de sus padres mostraban menos conductas de riesgo como revelar menos información privada y llegar a sitios inadecuados o contactar con desconocidos, debido a que tenían reglas específicas sobre las actividades a realizar.

Es necesario impulsar medidas preventivas con el objetivo educar en el uso adecuado de las TIC y minimizar la exposición a riesgos y consecuencias asociadas no deseadas. En este sentido, el informe EU Kids Online (Garmendia et al., 2016) plantea cinco tipos de mediación parental: 1) Co-uso y mediación activa del uso de internet,

el cual se refiere a que los padres de los menores, debaten sobre las actividades que realizan en internet, las comparten y están con ellos mientras están conectados en la red; 2) Mediación activa de la seguridad en internet, donde los padres indican usos seguros y aconsejan a los menores en cuanto a los riesgos de internet, ayudándoles si tienen problemas; 3) Mediación restrictiva, cuando los padres restringen el tiempo de uso de internet así como las actividades que realizan, 4) Monitorización, registrando el uso que han realizado a través de Internet los menores y; 5) Restricciones técnicas, poner en funcionamiento un software que permita el filtraje y la restricción en internet, así como poder monitorizar el uso de los menores.

Estos autores señalan que las medidas de control que más reducen la exposición a los riesgos son la mediación restrictiva, no obstante, ésta también reduce las oportunidades que ofrece internet a los menores y, por otro lado, la mediación activa también permite reducir en cierto grado los riesgos además de no disminuir las oportunidades de aprendizaje (Garmendia et al., 2016).

Por su parte, autores como Ramírez, Casillas y Ojeda (2013) apuntan a que el sistema educativo debe atender a la formación de los niños y adolescentes y asegurar que la incorporación de las nuevas tecnologías se haga con la perspectiva de favorecer los aprendizajes y facilitar los medios que sustenten el desarrollo de los conocimientos y de las competencias necesarias para la inserción social y profesional de calidad. Asimismo, también señalan que debe evitar que la brecha digital genere capas de marginación como resultado de la alfabetización digital.

4. CONCLUSIONES

Actualmente, el acceso a Internet se da desde edades muy tempranas a través de la navegación por internet, las redes sociales, los videojuegos y el móvil. Esto lleva a que los niños y adolescentes aprendan rápidamente a utilizar las TIC y a familiarizarse con ellas, siendo estas herramientas que usan para relacionarse con los demás. El punto clave ha sido la posibilidad de comunicarse a través de las redes sociales y mensajes de texto. Esto ha hecho que se produzca un crecimiento exponencial del uso de la comunicación online, siendo la principal motivación el contacto con las amistades.

Sin embargo, de la misma manera que internet puede ser una buena herramienta para la búsqueda de información y estar conectados con las amistades, no está exento de riesgos y problemas asociados a un uso inadecuado. Entre los riesgos más destacados se señalan algunos vinculados a las redes sociales, como el ciberbullying, sexting, grooming o el fomento de ideas o mensajes inadecuados. Además, hay que considerar que los adolescentes son un grupo de riesgo, ya que buscan nuevas experiencias y sensaciones y son el grupo de mayor frecuencia de conexión a internet, así como en familiarización con las TIC.

Resulta complicado definir qué actividades de la red son beneficiosas y cuales son perjudiciales. Por lo general, las problemáticas se derivan mayormente de patrones de uso inadecuado que de actividades concretas y puntuales. Sin embargo, un patrón de uso inadecuado de internet puede propiciar la aparición de hábitos desadaptativos en diferentes áreas como la personal, académica y laboral.

La cada vez mayor prevalencia de uso problemático de internet que presenta una sintomatología similar a la de los trastornos adictivos, ha llevado a que en los últimos años múltiples investigaciones hayan tratado de precisar el concepto de adicción a las nuevas tecnologías. Sin embargo, hay que dejar claro que no podemos hablar de "adicción a internet o a las TIC", dado que hay falta de evidencias científicas que establezcan claramente que se trata de un trastorno. En este tipo de problemáticas sociales es difícil encontrar cual es el límite del comportamiento normal

y el patológico. Eso dificulta establecer unos claros criterios diagnósticos para ser considerado un trastorno.

Entre los principales factores de riesgo individual para el uso inadecuado de internet, algunos autores destacan insatisfacción vital, escasa cohesividad grupal y apoyo familiar, tendencia a la introversión, pensamientos negativos, incomodidad con las relaciones sociales reales y conflictos identitarios. Por otra parte, no hay que obviar la relevancia que también tiene el fácil acceso a la red, la posibilidad del anonimato y factores familiares como un mal funcionamiento familiar y apoyo social.

Por todo lo anterior, es importante impulsar estrategias preventivas a nivel familiar y escolar que promuevan un uso adecuado de Internet y la disminución de los riesgos asociados a las redes sociales. Habría que poner en marcha programas de fomento de estrategias de mediación parental, como la mediación del uso para debatir sobre las diferentes actividades de internet, la mediación activa para aconsejar del buen uso ante los riesgos, la mediación restrictiva limitando el tiempo de conexión, registrar el uso de los menores o poner algún tipo de software que restrinja el acceso a sitios inadecuados.

Además, a nivel preventivo las TIC ofrecen un interesante potencial como herramienta y estrategia preventiva por diversos motivos. Además de permitir explorar y analizar distintas realidades bajo directrices y supervisión de profesionales de la prevención, promueve la comunicación y la interactividad, así como el trabajo colaborativo. Su uso implica necesariamente participación activa, y los entornos que ofrecen las TIC pueden ser herramientas educativas sumamente atractivas y motivadoras, especialmente cuando se enfoca a "nativos digitales".

En definitiva, se trata de proporcionar los agendas educativos, comenzando por la familia, una serie de pautas orientadas a promover en los adolescentes un mejor ajuste psicosocial y familiar, y potenciar los procesos de maduración y autonomía, favoreciendo la toma de decisiones adecuadas en relación al uso de las TIC.

5. REFERENCIAS

- American Psychiatric Association (2013). *DSM-5. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th Edition)*. Washington, DC: Author.
- Arab, E. y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia. Aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26, 7-13.
- Asociación Mexicana de Internet (2015). Estudio sobre los hábitos de los usuarios de internet en Berner, G., Santander, J. 2012. Abuso y dependencia de internet: la epidemia y su controversia. *Revista chilena de neuro-psiquiatria*, 50, 3, 181-190
- Caina, L., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q. y Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, 41, 1-7.
- Camelo, L., León, A., y Salcedo, C. (2013). Adicción a internet: aproximación a una perspectiva latinoamericana desde una revisión bibliográfica. *Tercer Milenio Periodismo y Comunicaciones*, 25, 31-38. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/270279418_Adiccion_a_Internet_Aproximacion_a_una_perspectiva_latinoamericana_desde_una_revision_bibliografica
- Chang, F.C., Chiu, C.H., Miao, N.F., Chen, P.H., Lee, C.M., Chiang, J.T. y Pan, Y.C. (2015). The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive Psychiatry*, 57, 21-28.
- Chóliz, M. (2011). *PrevTec 3.1: Programa de prevención de las adicciones tecnológicas*. 1st ed. Valencia: FEPAD.
- De la Villa Moral, M. y Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7, 69-78
- Ding, Q., Li, D., Zhou, Y., Dong, H. y Luo, J. (2017). Perceived parental monitoring and adolescent Internet addiction: A moderated mediation model. *Addictive Behaviors*, 74, 48-54.
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de drogodependencias*, 4, 435-448.
- Echeburúa, E. (2013). Atrapados en las redes sociales. *Crítica*. Recuperado de <http://www.revista-critica.com/la-revista/monografico/analisis/46-atrapados-en-las-redes-sociales>
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22, 2, 91.
- Fernández-Montalvo, J., Peñalva, A. e Irazabal, I. (2015). Hábitos y conductas de riesgo en internet en la preadolescencia. *Comunicar*, 22, 44, 113-120.
- Garmendia, M. Jiménez, E., Casado, M.A. y Mascheroni, G. (2016). *Net Children Go Mobile: Riesgos y oportunidades en internet y el uso de dispositivos móviles entre menores españoles (2010-2015)*. Madrid: Red.es/Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea
- Gómez S.F., Sendín, J.C. (2014). Internet como refugio y escudo social: Usos problemáticos de la Red por jóvenes españoles. *Revista Comunicar*, 22, 43, 45-53.
- Gómez, P., Rial, A., Braña, T., Golpe, S. y Varela, J. (2017). Screening of Problematic Internet Use among Spanish adolescents: Prevalence and related variables. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 20, 4, 259-267.
- Gómez, P. Rial, A. Braña, T. Varela, J. Barreiro, C. (2014). Evaluation and early detection of problematic Internet use in adolescents. *Psicothema*, 26, 21-26

- Instituto Nacional de Estadística (2017). Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares (TIC-H).
- Labrador, F. J., Requesens, A., y Helguera, M. F. (2011). Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. Madrid: Fundación Gaudium.
- Las Heras, J. (2012). La adicción de los adolescentes a Internet, ¿una epidemia del siglo 21? Instituto de Políticas Públicas, 8, 7. Recuperado de http://www.politicaspublicas.udp.cl/media/publicaciones/archivos/346/La_adiccion_de_los_adolescentes_a_Internet_la_incipiente_epidemia_del_siglo_21.pdf
- Lau, W.W. y Yuen, A.H. (2016). The relative importance of paternal and maternal parenting as predictors of adolescents' home Internet use and usage. *Computers & Education*. 102, 224-233.
- Leung, L. y Lee, P.S. (2011). The influences of information literacy, Internet addiction and Parenting Styles on Internet risks. *New Media & Society*.
- Liu, Q.X., Fang, X.Y., Deng, L.Y. y Zhang, J.T. (2012). Parent-adolescent communication, parent Internet use and Internet-specific norms and pathological Internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*. 28, 4, 1269-1275.
- Martínez de Morentin, J.I. y Medrano, C. (2012). La mediación parental y el uso de internet. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1, 549-556.
- Mesch, G.S. (2009). Parental Mediation, Online Activities, and Cyberbullying. *CyberPsychology & Behavior*. 12. 4, 387-393
- Ministerio del Interior (2014). Encuesta sobre los hábitos de uso y seguridad de Internet de menores y jóvenes. Recuperado de: <http://www.interior.gob.es/documents/10180/2563633/Encues>ta+sobre+h%C3%A1bitos+de+uso+y+seguridad+de+internet+d e+menores+y+j%C3%B3venes+en+Espa%C3%B1a/b88a590a-514d-49a2-9162-f58b7e2cb354
- Moodley, P. y Singh, R.J. (2016). Parental regulation of Internet use: Issues of control, censorship and cyberbullying. *Mousaion*. 34, 2, 15-30.
- Muñoz-Miralles, R., Ortega-González, R., Batalla-Martínez, C., López-Morón, M.R., Manresa, J.P. y Torán-Monserrat, P. (2014). Acceso y uso de nuevas tecnologías entre los jóvenes de educación secundaria, implicaciones en salud. *Estudio Jotic. Aten Primaria*. 46, 2, 77-88.
- Naciones Unidas (2016). Estado de la banda ancha en América Latina y el Caribe 2016. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).
- Ramírez, A., Casillas, M. y Ojeda, M. (2013). Brecha digital entre estudiantes y profesores de la Universidad Veracruzana: Capital: trayectorias escolares y desempleo académico; y grado de aprobación tecnológica. Recuperado de http://www.uv.mx/blogs/brechadigital/files/2014/02/brecha_digital_noviembre_2013_v2015.pdf
- Rueda, G.E., y Navarro, A.A. (2007). Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXXVI 691-700. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80636409>
- We Are Social y Hootsuite (2017). Informe Digital In 2017 Global Overview. Recuperado de: <https://marketing4ecommerce.net/espana-es-lider-en-usuarios-de-movil/>
- Zhong, M. Z., Yao Z. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.

6. BIOGRAFÍA

Víctor José Villanueva Blasco

Doctor en Psicología por la Universidad de Santiago de Compostela. Máster en Psicología Clínica y Psicobiología por la Universidad de Santiago de Compostela. Director del Máster Universitario en Prevención de Drogodependencias y otras Conductas Adictivas de la Universidad Internacional de Valencia (VIU). Amplia experiencia docente y profesional en el ámbito de las drogodependencias y otras conductas adictivas. Ha sido coordinador del programa “Sísifo” de reducción del daño con drogodependientes en situación de exclusión social. Es autor

del programa “Sé tú mismo, sé tú misma” para la prevención del consumo de drogas y otras conductas problema en el ámbito escolar. Ha participado como Coordinador de un Grupo de Trabajo para la confección del Plan de Trastornos Adictivos de Galicia 2011-2016; y como experto en un Grupo Delphi dentro del proyecto COPOLAD “Calidad y evidencia para la definición de criterios de acreditación de programas de reducción de la demanda de drogas”. Es miembro del Grupo de Trabajo ÉVICT para la Evidencia del nudo Cábnnabis-Tabaco; y miembro del Comité de Redacción de la Revista Española de Drogodependencias.

viu | **Universidad**
Internacional
de Valencia

Síguenos en:



www.viu.es