

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES E INTERNET EN LA ADOLESCENCIA: ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS

IMPACT OF SOCIAL NETWORKS AND INTERNET IN ADOLESCENCE: STRENGTHS AND WEAKNESSES

DR. ELÍAS ARAB L. (1,2), PS. ALEJANDRA DÍAZ G. (2)

1. Psiquiatría de Niños y Adolescentes. Departamento de Psiquiatría. Clínica Las Condes.

2. Centro de Adolescentes y Jóvenes. Clínica Las Condes

Email: eliasarab@gmail.com

RESUMEN

Este artículo presenta una revisión teórica del impacto, tanto positivo como negativo, de las redes sociales en los adolescentes y de la relación directa entre esto y el uso o abuso de las nuevas tecnologías. A su vez, se establece el vínculo entre las formas de utilizarlas y las características psicológicas individuales, los desarrollos previos de personalidad y el control parental. Se toma como punto de partida el desarrollo adolescente asociado a la construcción de la identidad juvenil en el contexto de un nuevo paradigma comunicacional (cibercomunicación), donde el límite entre lo público y lo privado se torna cada vez más difuso. Se expone la terminología propia de las redes sociales y se pone énfasis en las estrategias de supervisión y control adulto. Se detallan los aspectos positivos que las nuevas tecnologías ofrecen (diversas oportunidades de aprendizaje, entretenimiento, socialización, desarrollo de habilidades, creatividad y mejora de la motivación al aprendizaje especialmente en adolescentes, entre otros) y los aspectos negativos asociados (distanciamiento afectivo, pérdida de límites en la comunicación y pérdida de la capacidad de escucha, entre otros). Este artículo destaca la necesidad de entregar y estimular modelos de comunicación social reales y una educación en el uso de las nuevas tecnologías. El objetivo es actualizar y

orientar a profesionales de la salud sobre los aspectos positivos y/o negativos de las redes sociales en los adolescentes.

Palabras clave: Adolescencia, internet, identidad, redes sociales, comunicación, supervisión adulta.

SUMMARY

This paper presents a theoretical review of the impact, both positive and negative, of social networks in adolescents and direct relationship between this and the use and abuse of new technologies, respectively. In turn, the link between forms of use to individual psychological characteristics, previous developments of personality and parental control is set. It takes as its starting point the adolescent development associated with the construction of youth identity in the context of a new communication paradigm (Cibercomunicación), where the boundary between public and private is becoming increasingly blurred. The terminology of social networks are presented and emphasis is placed on the strategies of adult supervision and control. The positive and negative aspects of new technologies are discussed (diverse learning opportunities, entertainment, socialization, skill development, creativity, improving learning

motivation especially in adolescents, affective detachment, loss of detailed limits on communication, loss of the ability to listen). The need to deliver and stimulate real social models of communication and education in the use of new technologies is emphasized. The aim of this article is to update and provide a guidance to health professionals on the positive and / or negative effects of social networking on teenagers .

Key words: Adolescence, internet, identity, social networking, communication, adult supervision.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha producido una revolución tecnológica que tiene sus orígenes en 1969, con la creación de internet por parte del Departamento de Defensa de Estados Unidos, que ha promovido el desarrollo y la masificación de nuevos aparatos tecnológicos, como computadores personales, teléfonos inteligentes y *tablets*, generando un intercambio global y expedito que plantea una modificación de los paradigmas de la comunicación.

Son millones los individuos en todo el mundo, especialmente adolescentes y jóvenes, que se han dejado seducir por las nuevas tecnologías e internet, incorporándolos en su vida cotidiana, en sus comunicaciones y en sus vínculos (1). Sin embargo, la aparición de diferentes aplicaciones ha estado ligada al desarrollo de conductas adictivas (2), en algunos individuos con determinadas características, creándose a partir de ello el concepto de Conducta Adictiva a Internet, el cual no logró consenso entre los expertos antes de la publicación del DSM 5 (3).

En Chile se están implementando estrategias tendientes a lograr acceso a internet para todo el país, con el objeto de disminuir la brecha tecnológica que existe entre las diferentes regiones. Según datos extraídos de la prensa (4), entre un 60-70% de la población tiene acceso a internet, dato que no se ha podido objetivar en revistas científicas. Otro factor importante a considerar es la brecha digital generacional. Tanto niños como adolescentes son "nativos digitales" y muchas veces son ellos los que enseñan y educan a sus padres en esta área, lo que genera una alteración en las jerarquías familiares y deja a los menores en riesgo de uso y exposición, ya que los padres tienen pocas estrategias para una adecuada supervisión y monitoreo. Un estudio de Livingstone (5) evidenció que más de un 30% de los menores de 18 años no tenía instrucciones para navegar seguro; más de un 30% visitó un sitio pornográfico de manera accidental; un 25% recibió pornografía vía *email*; entre un 40-70% entregó información personal vía *web*; y cerca del 40% de los niños aumentó su edad para chatear o acceder a una cuenta de red social.

A partir de esto, resulta indispensable por parte de los adultos autoeducarse y aprender todo lo relativo a internet, aplicaciones y redes sociales. Sólo así es posible ejercer un adecuado monitoreo,

acompañamiento y supervisión (6), especialmente en la etapa adolescente.

La masiva popularidad de la comunicación en línea entre los adolescentes ha provocado reacciones encontradas. Las preocupaciones se han focalizado en el desarrollo de relaciones superficiales con extraños, en el riesgo de adicción y en el aumento de la probabilidad de ser víctima de ciberacoso. Desde otra perspectiva, se puede considerar a internet como una oportunidad para mantener y profundizar relaciones creadas de manera presencial, para explorar la propia identidad, encontrar apoyo a problemas de desarrollo en temas sensibles, desarrollar habilidades, entre otros.

El uso masivo de internet por parte de los adolescentes y jóvenes lleva entonces, a una reflexión sobre los vínculos y a la necesidad de desarrollar un enfoque integrador, que permita visualizar tanto los riesgos como las oportunidades de esta nueva forma de comunicarse en línea.

IDENTIDAD ADOLESCENTE Y REDES SOCIALES

La identidad es un aspecto esencial en el desarrollo de los adolescentes y su construcción finaliza con la configuración de una personalidad sólida y estable en el tiempo, que aspira a un buen acoplamiento entre el ideal de vida para el individuo y la sociedad en la que vive. Los adolescentes se encuentran en un proceso que les permitirá acceder a una identidad personal sólida, a un sentido de seguridad respecto a quiénes son y a lo que desean ser y a un sentido de la intimidad. También forma parte de este proceso de construcción adolescente, el desarrollo de la sexualidad. De acuerdo a su desarrollo, cada adolescente generará estrategias adaptativas o desadaptativas en el manejo de las redes sociales que favorecerán o dificultarán la construcción de su identidad. Entre las primeras destacan el autocontrol, la priorización por actividades saludables y la exploración de variadas alternativas *offline*. Entre las segundas, figuran evitar el control parental, la normalización y legitimación del uso abusivo (8,9).

Comunicación *online* y desarrollo psicosocial

Los medios digitales generan múltiples nuevos contextos para expresar y explorar aspectos de la identidad (10). Los individuos actúan en distintos espacios, creando diversas identidades que van cambiando a muy rápida velocidad y que pueden generar experiencias interpersonales e intrapersonales enriquecedoras o destructivas, según cómo se utilice la comunicación *online* (tiempo de uso, tipo de grupo social virtual elegido, entre otros).

En la adolescencia el grupo de pares pasa a ser muy relevante en la construcción de la identidad y se transforma en un referente para ir modulando ciertos aspectos personales, dependiendo de la retroalimentación que se reciba. El *feedback* virtual puede ser perjudicial para algunos adolescentes, ya que se pueden expresar desde el anonimato, con un distanciamiento afectivo importante, con un bajo

nivel de empatía, con una utilización del “pensamiento hablado” y con una gran dificultad para evaluar lo que sus mensajes están generando en el otro. Todo ello tiene consecuencias negativas en la construcción de la identidad de los jóvenes, especialmente cuando la difusión de contenidos negativos o descalificadores se propaga muy rápido, alcanzando niveles insospechados.

Otro elemento a considerar es la dificultad que tienen algunos adolescentes para diferenciar el contenido público del privado. No logran acceder a una conciencia que les permita evitar exponerse o verse expuestos a situaciones que, en lo inmediato, les pueden generar altos niveles de estrés y daños importantes en la visión de sí mismos, con serios riesgos para su salud mental.

Sin embargo, también es posible transmitir a través de la *web*, mensajes claros y seguros, produciéndose con ello oportunidades enriquecedoras para el propio desarrollo, pudiendo llegar a ser la comunicación *online* un referente importante en algunos tópicos.

Es necesario al comunicarse en forma virtual, que los adolescentes logren releer lo que quieren transmitir y sean cuidadosos en los momentos de alta intensidad emocional, lo cual va ligado a su capacidad de reflexión, de control de impulsos y de postergación de la satisfacción inmediata de una necesidad. Es por esto que resulta fundamental la guía y la educación que puedan realizar los adultos significativos, tanto en la generación de filtros informáticos, como en el desarrollo de la capacidad de autocontrol y autodirección en la red.

TIPOS DE COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE REDES SOCIALES E INTERNET (CIBERCOMUNICACIÓN)

Para entender el concepto de cibercomunicación, los elementos asociados a él y al cambio de paradigma en esta área, es necesario revisar antes algunas definiciones sobre el concepto clásico de comunicación:

“La comunicación es la interacción de las personas que entran en ella como sujetos. No sólo se trata del influjo de un sujeto en otro, sino de la interacción. Para la comunicación se necesita como mínimo dos personas, cada una de la cuales actúa como sujeto” (11).

Los teóricos de la comunicación plantean que *“toda conducta y no sólo el habla, es comunicación y toda comunicación, incluso los indicios comunicacionales de contextos impersonales, afectan la conducta”* (12).

Se encuentran aquí postulados básicos sobre la comunicación: *“No se puede no comunicar, en toda comunicación existe un nivel de contenido y un nivel de relación, la naturaleza de una relación depende de la forma de puntuar o pautar las secuencias de comunicación que cada participante establece, en toda comunicación existe un nivel digital (símbolos lingüísticos o escritos) y un nivel analógico (conducta no verbal). Todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios, según estén basados en la igualdad o la diferencia”* (12).

La cibercomunicación se define como el proceso de la comunicación **mediatizado** a través de internet, y a través de las redes sociales en general. Nace dentro de un contexto cultural denominado cibercultura, que se define como una *“cultura nacida de la aplicación de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, en medios masivos como internet. Cultura de polaridades, de opuestos, de ventajas y desventajas, de libertad absoluta, anonimato, ciberdelitos; constituida por ciberciudadanos con derechos y obligaciones”* (13).

Según lo que se ha visto, se puede plantear que lo transmitido a través del ciberespacio y de las redes sociales en general, cumple con los criterios del concepto clásico de comunicación y de sus postulados, pero se agrega un elemento nuevo (objeto tecnológico) que ejerce una función de mediatizador entre las personas.

ALGUNAS CIFRAS IMPORTANTES

En un estudio (14) a través de entrevistas presenciales sobre usos y hábitos de los jóvenes chilenos en las redes sociales, que tomó una muestra de 400 alumnos entre I y IV medio (14 a 18 años), de estrato socioeconómico ABC1, C2, C3 y D, en igual proporción, se llegó a las siguientes conclusiones:

- En cuanto a las solicitudes de amistad a desconocidos en la *web*, el estudio mostró que esta conducta de riesgo mantiene la tendencia a la baja respecto a análisis anteriores, que arrojaron que el 50% de los niños chateaba o se comunicaba vía *email* con desconocidos. Esta encuesta estableció que el 96% de los jóvenes entrevistados recibió solicitudes de amistad de desconocidos con amigos en común y que el 63% las aceptó. Mientras un 74% recibió peticiones de desconocidos sin amigos en común, el 22% las confirmó. Al contrario, un 53% envió una solicitud de amistad a desconocidos con amigos en común y un 15% a completos desconocidos (14)
- Participar en redes sociales es el principal uso que los usuarios chilenos otorgan a internet
- Chile es líder en la región en los juegos *online* y muestra el mayor crecimiento en el uso de *WhatsApp* en Latinoamérica y es el segundo país de la región en la utilización de *email*
- Los usuarios *web* chilenos registran altos índices de *click* a sitios y muestran una tendencia a compartir contenidos (especialmente fotografías, a través de *Facebook*, *Instagram* y *Flickr*)
- Los adolescentes con bajo desarrollo de habilidades sociales *offline* tienen mayor probabilidad de presentar una ciberadicción (9,15)

ASPECTOS NEGATIVOS DEL USO DE LAS REDES SOCIALES

A partir de los estudios que muestran las altas cifras de uso y abuso de las redes sociales en adolescentes y jóvenes, se desprende la gran atracción que ejercen en este grupo etario tan vulnerable por sus procesos neuropsicobiológicos y sociales. Por eso, se hace necesario revisar los efectos negativos que pueden producir estos nuevos estilos de comunicación y de conexión permanente. El abuso de redes sociales ha

mostrado una asociación con depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas total de sueño, disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar. También ha sido asociado con un amplio rango de problemas psicosociales. Estudios han revelado falla en la toma de decisiones en los adictos a juegos online. Los adolescentes que juegan de forma excesiva tienen menos capacidad de procesar el *feedback* frente a las decisiones (16), no considerándolo a la hora de tomarlas. Se ha visto, además, fallas en los procesos de aprendizaje. En relación al desarrollo de personalidad, se ha registrado que a mayor gravedad de la personalidad, mayor es el riesgo de adicción. El Trastorno de Personalidad *Borderline* aumenta el riesgo de ciberadicción (15,17,18).

En relación a los aspectos negativos del uso de redes sociales en particular y de objetos tecnológicos en general, sabemos que la exposición a violencia en los medios de comunicación, internet, videojuegos y redes sociales, aumenta las interacciones agresivas en niños y adolescentes en encuadres sociales inestructurados (19). Se produce, además, un alto grado de exposición deseada y no deseada a pornografía en usuarios de internet (20) y existe una mayor exposición en individuos vulnerables (con tendencia a la delincuencia, con depresión y/o que han sido victimizados) (21). Se genera una baja capacidad de lectura facial y de habilidades sociales directas. Los videojuegos tienen la capacidad de inducir a corto plazo comportamientos violentos, neutrales y/o prosociales en los niños, independiente de variables temperamentales (especialmente en menores de siete años). La evidencia es menos consistente cuando se considera a los adolescentes. El pronóstico a largo plazo para todas las edades es incierto.

Internet y las redes sociales pueden estimular fácilmente conductas inadecuadas debido a la existencia de **anonimato y falseamiento de identidad**, como exhibicionismo, agresividad, engaño, entre otros.

A continuación se abordan algunos de los peligros a los que pueden estar expuestos.

Grooming

Es un conjunto de estrategias que una persona adulta desarrolla para ganar la confianza del/la joven a través de internet (22), adquiriendo control y poder sobre él/ella, con el fin último de abusar sexualmente de él/ella. Tiene distintas etapas:

- 1. Amistad.** El abusador se hace pasar por otr@ joven y se gana la confianza de la víctima, seduciéndola y obteniendo así sus datos personales (¿Qué edad tienes?, ¿Con quién vives?, ¿Cuál es tu dirección?, ¿Qué hacen tus padres?, ¿En qué colegio estás?).
- 2. Engaño.** El abusador finge estar enamorado de la víctima para conseguir que se desnude y realice actos de naturaleza sexual frente a la *webcam*, o le envíe fotografías de igual tipo.
- 3. Chantaje.** El abusador manipula a la víctima amenazándol@ con que va a hacer público el material sexual, si no continúa enviándoselo. Las

repercusiones del *grooming* en la víctima están asociadas a depresión, baja autoestima, desconfianza, cambios de humor repentinos y bruscos, bajo rendimiento académico, aislamiento, alteraciones del sueño y de la alimentación, ideas e intentos de suicidio (23,24).

Cyberbullying

La ciberviolencia o violencia virtual se refiere a la forma en que los medios de comunicación (internet, telefonía móvil, sitios *web* y/o videojuegos *online*) pueden favorecer la violencia e incluso ejercerla sobre distintos grupos de personas. Los niños y jóvenes vinculados al fenómeno del matonaje escolar utilizan los medios de comunicación como otra forma de ejercer violencia hacia sus pares, especialmente desde el anonimato. Suele ser una extensión (virtual) del maltrato realizado presencialmente (25). Implica un daño recurrente y repetitivo que tiene un impacto significativo en la o las víctimas.

Se puede manifestar de distintas formas: publicar en internet una imagen, video, "memes", datos privados y cualquier información que pueda perjudicar o avergonzar a alguien o hacerse pasar por otra persona creando un perfil falso, ya sea para exponer aspectos privados de ella o agredir a terceros, entre otros.

Es fundamental que los adolescentes que están expuestos a este fenómeno logren pedir ayuda para poder generar un equipo de trabajo que **investigue, detenga, sancione y repare** (26).

Las intervenciones deben estar dirigidas tanto a las víctimas como a los agresores y a las familias involucradas.

Sexting

Es una práctica que consiste en compartir imágenes de tipo sexual, personal o de otros, por medio de teléfonos o internet. El riesgo, es que las imágenes sean publicadas y viralizadas sin permiso. Con ello la intimidad queda expuesta a la mirada pública, con todas las consecuencias a corto y largo plazo de este hecho (24).

Ciberadicción o conducta adictiva a internet

Se define como un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de internet. Esta conducta conduce al aislamiento y al descuido de las relaciones sociales, de las actividades académicas, de las actividades recreativas, de la salud y de la higiene personal (27-29). Autores sugieren que algunos jóvenes (entre un 10-15% del total de usuarios) desarrollan conductas adictivas similares a la dependencia a sustancias. Se generan fenómenos de abstinencia y tolerancia, sensación de pérdida de control y se utilizan como método para escapar de la realidad. Involucra serias alteraciones sociales y familiares (30).

Algunos indicadores de ciberadicción son:

- El tiempo de uso ha ido en aumento
- El rendimiento académico ha disminuido notablemente porque dedica demasiado tiempo a estar conectado

- Manifiesta una gran irritabilidad cuando alguien lo interrumpe
- Se ve ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado a internet
- Deja de reunirse con sus amigos por estar frente a la pantalla
- Se queda hasta muy tarde en la noche navegando, chateando, entre otros
- Está pendiente a cada momento de sus mensajes y mira en forma obsesiva el doble *check* del *WhatsApp*
- Revisa constantemente su teléfono celular para ver si ha llegado un mensaje y presenta vibraciones fantasma
- Habitualmente lo primero y lo último que hace al despertar y al dormir, es revisar el teléfono

ASPECTOS POSITIVOS DEL USO DE REDES SOCIALES

El uso controlado y supervisado de redes sociales muestra beneficios en pacientes con trauma cerebral que reciben rehabilitación (23), quienes desarrollan mejores estrategias compensatorias en comparación a aquellos pacientes que son rehabilitados tradicionalmente. Se ha mostrado que internet estimula un mayor número de regiones cerebrales, aumenta la memoria de trabajo, produce una mayor capacidad de aprendizaje perceptual y permite hacer frente a varios estímulos de manera simultánea. Los nativos digitales tienen mejor habilidad para tomar decisiones rápidas. También se ha asociado a un mayor desarrollo del polo frontal, de la región temporal anterior, del cíngulo anterior y posterior y del hipocampo (31). También genera beneficios en discapacitados auditivos. El grado de atención que alcanzan los *gamers* permite distraerlos del dolor. En algunos reportes de casos se han utilizado consolas de videojuegos portátiles en pacientes oncológicos, quemados y con patología dermatológica (prurito). Presentan menos náuseas, menores presiones sistólicas y menos uso de analgésicos. Internet ha sido utilizado también en la rehabilitación de niños con parálisis cerebral, distrofias musculares y trastornos de aprendizaje (32).

El uso de redes sociales muestra otros múltiples aspectos positivos: creación de blogs, videos y páginas *web* que pueden desarrollar sentimientos de competencia, generación de elementos educativos, reforzamiento de relaciones creadas *offline*, educación sexual, promoción y prevención en salud (tabaco, alcohol, drogas, hábitos alimentarios, conductas sexuales), apoyo en logros académicos (un 84% plantea que son útiles en tareas; un 81% plantea que son útiles en aprendizajes y un 68% ve una desventaja en esta área el no tener internet).

ESTRATEGIAS DE SUPERVISIÓN Y CONTROL ADULTO

El 33,1% de los usuarios de redes sociales en Latinoamérica son jóvenes entre 15 y 24 años y el 48% del tiempo de navegación lo usan conectados a una red (*ComScore*, 2011, en Solís y cols., 2011). Lo anterior se relaciona con la necesidad de los adolescentes y jóvenes de sentirse partícipes de algo, de tener su propio sitio personal y de construir una red de amigos (Ministerio de Educación de la Nación, Argentina, 2010). Se buscan sentimientos de pertenencia y afiliación,

información, identidad y valores, los que determinan la forma de relacionarse en las redes (33). En este contexto se considera además, el concepto de autoestima colectiva que surge como un elemento propio del conocimiento del adolescente y/o joven, de su participación en un grupo en particular y del valor que representa para él la pertenencia a un grupo (*collective self-esteem*). A estos deseos y necesidades se une el desarrollo cerebral incompleto del adolescente, todo lo cual lo hace vulnerable y lo predispone a conductas de riesgo.

A partir de ello es que resulta indispensable por parte de un adulto, cumplir con las funciones de supervisión a través de las siguientes intervenciones:

- Bajar el tiempo de uso de redes sociales y de objetos tecnológicos al mínimo (una o dos horas por día) (34)
- Ser modelos de un adecuado uso de las herramientas que proporciona internet
- Definir en familia espacios libres de aparatos electrónicos
- Educar en mecanismos de autorregulación, ayudando a equilibrar las actividades *online* con las actividades *offline*. Es importante estimular actividades que no involucren pantallas y que fomenten la comunicación directa y sin mediatizadores electrónicos
- Hablar con el/la adolescente sobre el uso de internet, mostrándole que se confía en sus criterios y en su "no ingenuidad"; que se tiene interés por lo que hace; y que se respeta su conocimiento sobre la tecnología. No hay que olvidar los dos puntos fundamentales en la relación: el diálogo y la negociación, evitando acceder con una actitud desconfiada y controladora para llegar a un acuerdo de uso seguro
- Trabajar en la comprensión de las consecuencias de lo que se hace y/o se dice en la *web*
- Instruirse en el uso de internet en general y en el de todas las redes sociales en particular, conociendo la jerga que se utiliza en ellas, como requisito de la parentalidad moderna
- Recibir y pagar las cuentas de los celulares de los hijos, con el objetivo de tener la información de uso. Así los adolescentes serán más cuidadosos
- Crear una lista de reglas (sitios a los que puede acceder, tiempos de uso, horarios, contenidos). Los celulares en la noche se deben cargar fuera de la pieza
- Ubicar los computadores en lugares comunes (salas de estar)
- Instalar herramientas de filtros de contenido (programas diseñados para controlar qué contenidos se permiten mostrar en la *web*), actualizándolos periódicamente. Esto, además de la supervisión.
- Controlar el historial de las páginas que se han usado en el computador (si se ha vaciado el fichero, probablemente es por alguna razón). Los adolescentes deben saber que el historial del computador será verificado frecuentemente. Si sabe que lo están controlando, se va a controlar solo. Asegurarse de que no haya contactos desconocidos en el *email* y en la mensajería instantánea
- Desconectar *wifi* en la noche
- Averiguar si en el colegio existe supervisión y programas de filtro de internet

- Explicar a los hijos que la información contenida en celulares y computadores y otros dispositivos puede ser vista y mal usada si son robados o perdidos. Es importante transmitirles que es mejor no guardar imágenes o información comprometedoras
- Si un adolescente tiene acceso a una página que no es aceptable, es importante que los padres no reaccionen de forma exagerada. Para resolver la situación, resulta necesario conversar sobre cómo se encontró la página y el tipo de información que se estaba buscando.
- Educar respecto a los riesgos asociados al uso de las redes sociales
- Ser consistentes con las consecuencias de un mal uso de las redes sociales
- Frente a la transgresión de las normas establecidas pueden establecerse sanciones consistentes y aplicables. Uno de los principales temores de los adolescentes es perder la conectividad
- Estar alertas a cualquier variación significativa en el comportamiento físico, cognitivo, emocional y social del adolescente

CONCLUSIONES

En el contexto de un cambio paradigmático respecto al concepto de comunicación, en el cual el uso y abuso de las redes sociales generan impactos positivos y/o negativos en el desarrollo cognitivo, afectivo, social y de identidad en adolescentes y jóvenes, es necesaria la supervisión constante y sistemática de un adulto que guíe, eduque, module y controle el acceso a todas las herramientas tecnológicas que están ocupando gran parte del tiempo y del espacio "intrapésico" y "real" de personas en formación y desarrollo. Es indispensable que los adultos se autoeduquen y que estén constantemente adquiriendo conocimientos para poder supervisar a sus hijos en estas áreas, junto con ser un ejemplo del buen uso. La guía y la educación que puedan realizar los adultos, tanto en la generación de filtros informáticos como en el desarrollo de la capacidad de autocontrol y autodirección en la

web, son aspectos indispensables que pueden llegar a determinar el cómo se utilicen estas nuevas tecnologías y con ello, el impacto positivo o negativo que tengan.

El conocimiento de los rasgos de personalidad de jóvenes y adolescentes aporta una gran cantidad de información sobre la probabilidad de que usen en exceso las redes sociales e internet. Ello puede ser un elemento importantísimo en la planificación de una intervención a nivel escolar y familiar.

El abuso de redes sociales ha mostrado una asociación con depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas totales de sueño, disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar. También ha sido asociado a un amplio rango de problemas psicosociales, entre otros. En relación al desarrollo de personalidad se ha visto que, a mayor gravedad de la personalidad, aumenta el riesgo de adicción.

El uso controlado y supervisado de redes sociales ha mostrado beneficios importantes en pacientes con trauma cerebral que reciben rehabilitación. También aparece asociado al desarrollo de sentimientos de competencia, a la generación de elementos educativos, al reforzamiento de relaciones creadas *offline*, a la educación sexual, a la promoción y prevención en salud (tabaco, alcohol, drogas, hábitos alimentarios, conductas sexuales) y al apoyo en áreas académicas, entre otras.

Son visibles entonces, los beneficios y riesgos que implica el uso de las nuevas tecnologías como mediatizadores de la comunicación y la importancia que tiene el manejo multidisciplinario (familia, colegio, profesionales de la salud) en la guía y supervisión de los adolescentes y jóvenes en esta área.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. LGuan SS, Subrahmanyam K. Youth Internet use: risks and opportunities. *Curr Opin Psychiatry*. 2009 Jul;22(4):351-6. doi: 10.1097/YCO.0b013e32832bd7e0. Review. PubMed PMID: 19387347.
2. Christakis DA, Moreno MM, Jelenchick L, Myaing MT, Zhou C. Problematic internet usage in US college students: a pilot study. *BMC Med*. 2011 Jun 22;9:77. doi: 10.1186/1741-7015-9-77. PubMed PMID: 21696582; PubMed Central PMCID: PMC3141542.
3. Rey J. Proposed changes to the psychiatric classification: towards DSM5. *Australas Psychiatry*. 2010 Aug;18(4):309-13.
4. Criteria Research Santiago, Chile, 2012. <http://www.criteria.cl/category/estudios-de-tendencias/>
5. Livingstone S, Smith PK. Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: the nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *J Child Psychol Psychiatry*. 2014 Jun;55(6):635-54. doi: 10.1111/jcpp.12197. Epub 2014 Jan 20. PubMed PMID: 24438579.
6. Mosso, Penjerek. Yo me cuido ¿sol@?, salud y prevención en la adolescencia. Editorial Maipue, Argentina, 2008
7. Valkenburg PM, Peter J. Online communication among adolescents: an integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *J Adolesc Health*. 2011 Feb;48(2):121-7. doi: 10.1016/j.jadohealth.2010.08.020. Epub 2010 Dec 13. Review. PubMed PMID: 21257109.
8. Israelashvili M, Kim T, Bukobza G. Adolescents' over-use of the cyber world-Internet addiction or identity exploration? *J Adolesc*. 2012 Apr;35(2):417-24. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.07.015. Epub 2011 Jul 3 PubMed PMID: 21803411.
9. <http://www.eunetadb.eu/es/>

10. Valkenburg PM, Peter J. Online communication among adolescents: an integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *J Adolesc Health*. 2011 Feb;48(2):121-7. doi: 10.1016/j.jadohealth.2010.08.020. Epub 2010 Dec 13. Review. PubMed PMID: 21257109
11. Pichón Riviere, Enrique. *El Proceso Grupal: Del Psicoanálisis a la Psicología Social*. Editorial Nueva Visión, Buenos Aires, 1985.
12. Watzlawick, Paul. *Teoría de la Comunicación Humana*. Editorial Herder, 1993.
13. Avogadro, M. *Comunicación, seguridad y nuevas tecnologías: un trinomio de tiempos virtuales. Razón y Palabra*, 2012. México.
14. Critería Reasearch. *Usos y hábitos de los jóvenes chilenos en las redes sociales*. 2012, Santiago.
15. Müller KW, Janikian M, Dreier M, Wöfling K, Beutel ME, Tzavara C, et al. Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2014 Sep 5. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 25189795.
16. Committee on Public Education. American Academy of Pediatrics. *Media violence*. Committee on Public Education. *Pediatrics*. 2001 Nov;108(5):1222-6. PubMed PMID:11694708.
17. Yao YW, Chen PR, Chen C, Wang LJ, Zhang JT, Xue G, et al. Failure to utilize feedback causes decision-making deficits among excessive Internet gamers. *Psychiatry Res*. 2014 Nov 30;219(3):583-8. doi:10.1016/j.psychres.2014.06.033. Epub 2014 Jun 28. PubMed PMID: 25024056
18. Dalbudak E, Evren C, Aldemir S, Evren B. The severity of Internet addiction risk and its relationship with the severity of borderline personality features, childhood traumas, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish university students. *Psychiatry Res*. 2014 Nov 30;219(3):577-82. doi: 10.1016/j.psychres.2014.02.032. Epub 2014 Mar 3. PubMed PMID: 25023365
19. Browne KD, Hamilton-Giachritsis C. The influence of violent media on children and adolescents: a public-health approach. *Lancet*. 2005 Feb 19;365(9460):702-10. Review. PubMed PMID: 15721477
20. Wolak J, Mitchell K, Finkelhor D. Unwanted and wanted exposure to online pornography in a national sample of youth Internet users. *Pediatrics*. 2007 Feb;119(2):247-57. PubMed PMID: 17272613
21. Bergquist T, Gehl C, Mandrekar J, Lepore S, Hanna S, Osten A, et al. The effect of internet-based cognitive rehabilitation in persons with memory impairments after severe traumatic brain injury. *Brain Inj*. 2009 Sep;23(10):790-9. doi: 10.1080/02699050903196688. PubMed PMID: 19697167.
22. Kloess JA, Beech AR, Harkins L. Online child sexual exploitation: prevalence, process, and offender characteristics. *Trauma Violence Abuse*. 2014 Apr;15(2):126-39. doi: 10.1177/1524838013511543. Review. PubMed PMID: 24608540.
23. Bennett N, O'Donohue W. The Construct of Grooming in Child Sexual Abuse: Conceptual and Measurement Issues. *J Child Sex Abus*. 2014 Sep 25. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 25258355
24. Council on Communications and Media. American Academy of Pediatrics. *Policy statement-sexuality, contraception, and the media*. *Pediatrics*. 2010 Sep;126(3):576-82. doi: 10.1542/peds.2010-1544. Epub 2010 Aug 30. PubMed PMID: 20805150.
25. Abufhele, Marcela; Arab, Elías. *el fenómeno del "Bullying". Caracterización del problema y sus estrategias de intervención*. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia*, volumen 19-no 1-septiembre 2008, issn-0718-3798.
26. Paul S, Smith PK, Blumberg HH. Investigating legal aspects of cyberbullying. *Psicothema*. 2012 Nov;24(4):640-5. PubMed PMID: 23079364.
27. Spada MM. An overview of problematic internet use. *Addict Behav*. 2014 Jan;39(1):3-6. doi: 10.1016/j.addbeh.2013.09.007. Epub 2013 Oct 2. Review. PubMed PMID: 24126206.
28. Moreno MA, Jelenchick L, Cox E, Young H, Christakis DA. Problematic internet use among US youth: a systematic review. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2011 Sep;165(9):797-805. doi: 10.1001/archpediatrics.2011.58. Epub 2011 May 2. Review. PubMed PMID: 21536950; PubMed Central PMCID: PMC3215336.
29. Müller KW, Janikian M, Dreier M, Wöfling K, Beutel ME, Tzavara C, et al. Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2014 Sep 5. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 25189795.
30. Tejero Salguero RA, Morán RM. Measuring problem video game playing in adolescents. *Addiction*. 2002 Dec;97(12):1601-6. PubMed PMID: 12472644.
31. Small GW, Moody TD, Siddarth P, Bookheimer SY. Your brain on Google: patterns of cerebral activation during internet searching. *Am J Geriatr Psychiatry*. 2009 Feb;17(2):116-26. doi: 10.1097/JGP.0b013e3181953a02. PubMed PMID: 19155745.
32. Griffiths M. Video games and health. *BMJ*. 2005 Jul 16;331(7509):122-3. PubMed PMID: 16020833; PubMed Central PMCID: PMC558687.
33. Gangadharbatla, 2008. <http://www.me.gov.ar/escuelaymedios/material/redes.pdf>.
34. Strasburger VC; American Academy of Pediatrics. Council on Communications and Media. *Policy statement-children, adolescents, substance abuse, and the media*. *Pediatrics*. 2010 Oct;126(4):791-9. doi: 10.1542/peds.2010-1635. Epub 2010 Sep 27. PubMed PMID: 20876181

Los autores declaran no tener conflictos de interés, en relación a este artículo.