

Consecuencias del uso desmedido de las redes sociales en la adolescencia

Consequences of the excessive use of social networks in adolescence

Carmen Idalmis Toledo Fernández¹

E-mail: carmentoledofdez@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2961-9371>

Jorge Félix Massani Enríquez²

E-mail: jmassani@ucf.edu.cu

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1942-5546>

¹Policlínico docente "Manuel Piti Fajardo". Cienfuegos, Cuba

²Universidad de Cienfuegos Carlos Rafael Rodríguez. Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Toledo Fernández, C. I., Massani Enríquez, J. F. (2024). Consecuencias del uso desmedido de las Redes Sociales en la adolescencia. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 9(1), 221-229. <http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd>

RESUMEN

En Cuba durante los últimos años se ha incrementado el número de personas que acceden a las redes sociales, entre ellas los adolescentes. Este grupo etario resulta vulnerable ante el consumo desmedido de las tecnologías móviles y la Web Social, lo que conduce a consecuencias negativas. Las distorsiones en las relaciones sociales, las conductas inadecuadas debido a la existencia de anonimato y falseamiento de identidad, el exhibicionismo, agresividad, engaño, burlas y ciberadicción constituyen las más preocupantes. El presente artículo tiene como objetivo analizar el tema de las adicciones a las redes sociales en los adolescentes. Para la elaboración del mismo se realizó una búsqueda y revisión de la información en bases de datos especializadas tales como SCIELO y DIALNET siguiendo criterios de selección determinados. Se concluye que resulta perjudicial el uso desmedido de las redes sociales, lo cual tiene repercusiones a nivel biológico, psicológico y social. Por ello es importante fomentar el adecuado uso de las mismas y promover una conciencia de riesgos y daños provocados por determinadas conductas inadecuadas en el consumo de las tecnologías.

Palabras clave:

Adicción, Adolescencia, Redes sociales, Conducta social, Identidad digital

ABSTRACT

In Cuba, in recent years, the number of people who access social networks has increased, including adolescents. This age group is vulnerable to the excessive consumption of mobile technologies and the Social Web, which leads to negative consequences. Distortions in social relationships, inappropriate behavior due to the existence of anonymity and false identity, exhibitionism, aggressiveness, deception, teasing and cyber addiction are the most worrying. The objective of this article is to analyze the issue of addictions to social networks in adolescents. To prepare it, a search and review of information was carried out in specialized databases such as SCIELO and DIALNET following specific selection criteria. It is concluded that the excessive use of social networks is harmful, which has repercussions at a biological, psychological and social level. Therefore, it is important to encourage their proper use and promote awareness of the risks and damages caused by certain inappropriate behaviors in the consumption of technologies.

Keywords:

Addiction, Adolescence, Social networks, Social behavior, Digital identity.

INTRODUCCIÓN

La palabra comunicación es definida por la Real Academia Española como acción y efecto de comunicarse. Se trata de un proceso dinámico, en el que necesariamente participan una fuente o emisor que envía un mensaje a través de un canal o medio a un potencial receptor que, a su vez, puede convertirse también en emisor (Bretones, 2017). La posibilidad de respuesta por parte de quien recibe el mensaje y que ésta se traduzca en otro mensaje por parte de quien inició el intercambio, hace que el proceso se extienda casi ilimitadamente.

El siglo XX marca un antes y un después en el ámbito de la comunicación. Se producen cambios cuantitativos y cualitativos como resultado de dos procesos sociales de trascendental importancia: el surgimiento de una sociedad de masas y un proceso de avances tecnológicos que conlleva transformaciones sustanciales en la esfera de las comunicaciones (Bretones, 2017). Si antes las relaciones humanas giraban en torno a la expresión oral y escrita, ahora lo audiovisual, es decir la radio, la televisión, el cine, o la computadora personal, constituyen un eje central de la comunicación humana.

La creación de Internet por parte del Departamento de Defensa de Estados Unidos en 1969 promovió el desarrollo y la masificación de nuevos aparatos tecnológicos, como computadores personales, teléfonos inteligentes y tabletas, generando un intercambio global y expedito, que plantea una modificación de los paradigmas de la comunicación. Este medio ha hecho posible que los usuarios intercambien opiniones, datos y sin encontrar la censura que, en la prensa escrita, la radio o la televisión era común (Castro y Moral, 2017).

Con el uso de la Internet y el surgimiento de la Web 2.0, aparecen las Redes Sociales (RS) virtuales, las cuales se definen como una interconexión entre usuarios a través de una plataforma virtual. Son medios de interacción cuya estructura social representa el dinamismo entre las redes y las personas que las utilizan sin importar las barreras geográficas, idiomáticas y culturales (Correa y Vitaliti, 2018).

Cabero et al. (2020) asumen que es un lugar donde un grupo de personas se relaciona, comparte información, se comunica e interacciona entre sí y crea comunidades. Desde esta perspectiva, se reconoce que las RS siempre han existido; lo que ha traído Internet es la inmediatez para la comunicación.

Los adolescentes constituyen uno de los principales grupos consumidores de tecnologías y medios sociales, el uso de estas herramientas se va produciendo paulatinamente a edades cada vez más tempranas. Sin embargo, el uso abusivo y problemático de las tecnologías, sobre todo en este grupo etario, a quienes se los considera nativos digitales, está llevando a desarrollar una línea de análisis e investigación enfocada en el estudio de la adicción que provocan las RS y las posibles consecuencias que eso conlleva. Autores tales como Rodríguez y Magdalena (2016), y Espinoza et al. (2018), han analizado como los adolescentes utilizan las redes sociales y el impacto que estas tienen en su aprendizaje y rendimiento académico.

En Latinoamérica hay datos que revelan que los jóvenes entre los 15 y 24 años pasan aproximadamente el 48 % de su tiempo conectados a la Internet y representan un 33.1 % de la población que utiliza este medio y las redes sociales con frecuencia en esta región (Arab y Díaz, 2015).

Cuba no ha estado ajena a este impacto tecnológico, pues a pesar de las dificultades económicas existentes se ha extendido socialmente la utilización de las nuevas tecnologías. En varias investigaciones realizadas por los Estudios de Animación del Instituto Cubano del Arte e Industria Cinematográfica (ICAIC), de conjunto con estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, se han constatado que los escolares habaneros pasan mucho tiempo frente a las pantallas, que incluyen el elevado consumo de videojuegos como una de las principales actividades de recreación, mayoritariamente sin compañía de adultos (Mayo, 2020; Palay, 2021).

Por tanto, si los adolescentes son grandes consumidores de las RS, es posible plantear como objetivo conocer las consecuencias negativas que esto pudiera ocasionarles en el ámbito psicológico y social.

Materiales y Métodos

El estudio que se presenta se sustenta en el método de revisión bibliográfica. Se realizó una búsqueda documental en Google Scholar y se consultaron diferentes Bases de datos entre ellas: SCIELO, DIALNET, SCOPUS, y Web of Science. Para la selección de los artículos se utilizaron los descriptores: adolescentes, redes sociales, uso y adicción, obteniendo 84 resultados. Se seleccionó una muestra de conveniencia de los 29 artículos más relevantes (según filtro del buscador) acotados al período 2017-2023, por el carácter exploratorio del estudio y los vertiginosos cambios que se han producido en el medio digital. Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta para la selección de los artículos fueron: que los sujetos de estudio fueran adolescentes; artículos en idioma inglés o español; y estudios que revelen las consecuencias del uso excesivo de las RS en adolescentes.

Resultados y Discusión

Adicción a Internet: conceptualizando esta problemática

El uso de las tecnologías de la información y de las comunicaciones (TIC's) es muy común en la sociedad de hoy. En la actualidad hay mucho más acceso a estas y si bien pueden servir de ayuda para el estudio y las investigaciones, su uso no está exento de problemas. El empleo de los dispositivos móviles en el desempeño cotidiano, ya sea para facilitar el trabajo, el estudio e incluso el bienestar personal y la recreación, no resulta nocivo en sí; pero sí puede generar consecuencias negativas su uso excesivo.

Es decir, las tecnologías en sí no dañan, pero sí la relación problemática que en ocasiones se establece con estas. En sus inicios las RS, el celular, los videojuegos, marcaron pautas en la población, permitiendo la comunicación entre las personas. Sin embargo, con el paso del tiempo empezaron a hacerse más activas en la vida del hombre, llegando a convertirse en una necesidad, o una adicción difícil de abandonar.

Uno de los primeros intentos por conceptualizar la adicción a Internet partió del psiquiatra Goldberg (1995), quien propuso un conjunto de criterios para el diagnóstico del trastorno de adicción a Internet (IAD) basados en los criterios diagnósticos del abuso de sustancias. También Griffiths (1995) hizo una definición de lo que han llamado adicciones tecnológicas y argumenta que el uso del término se justifica por la serie de comportamientos que, si bien no suponen la ingestión de alguna droga, sí son potencialmente adictivos (apuestas, ejercicios físicos, videojuegos, comer en exceso, entre otros) y se refiere a ellas como adicciones no químicas (de comportamiento) que suponen la interacción entre personas y máquinas.

Posteriormente la doctora Young (1996), creadora del Center for On-Line Addiction de la Universidad de Pittsburg, estableció un grupo de criterios para diagnosticar el síndrome de la Adicción a Internet (info addiction disorder [IAD]) adaptados de los utilizados para el diagnóstico de Juego Patológico. Al mismo tiempo propuso un cuestionario de nueve ítems, considerando adicto a Internet a la persona que puntúa afirmativamente a cinco o más de los ítems y siempre que los síntomas no se expliquen por la existencia de un trastorno mental (manía).

Otros autores como Shapira et al. (2003) destacan como elementos fundamentales en el uso problemático de Internet: preocupación maladaptativa por el uso de Internet, tal como experimentar una urgencia irresistible de usarla, su uso más tiempo del previsto, así como angustia clínicamente significativa o funcionamiento maladaptativo en las áreas social y debido al uso excesivo de Internet.

Adolescencia y medios sociales

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años (OMS, 2022). Más allá de la maduración física y sexual, durante este periodo se producen varias experiencias que incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas (OMS, 2022).

En efecto, la adolescencia es un fenómeno psicológico, biológico, social, espiritual y cultural. Es el periodo donde el individuo se desarrolla hacia la adquisición de la madurez psicológica, a partir de construir su identidad personal, y esta característica convierte este periodo en uno de los más susceptibles de sufrir conductas adictivas u otros trastornos psicológicos relacionados con el uso de alguna de las aplicaciones de las nuevas tecnologías. Representa la etapa donde el adolescente quiere conocerse a sí mismo, establecerse como individuo único y replantearse su relación con la sociedad. En fin, es determinante en la constitución del sujeto como persona/personalidad (Águila et al., 2018).

Este período se caracteriza además por ser una de las épocas de mayor transformación, que implica cambios de autodefinición y subjetividad. Se comienzan a conducir de un modo más analítico, en sus percepciones y observaciones,

en su retentiva y forma de pensar. Comienza el tránsito del periodo de operaciones concretas a lógico-formales. Hay tendencia a la búsqueda de la novedad y el riesgo con un sistema evitativo menos sensible, lo que influirá en una menor valoración de las probables consecuencias que pueden derivarse de una conducta. Todo queda unido a la poca experiencia de vida que poseen y la necesidad de ser aceptados en el grupo al cual pertenecen (Águila et al., 2018).

Los adolescentes son usuarios habituales de la red porque les da la posibilidad de hacerse visibles ante los demás, localizar personas y estar conectados con los amigos, mandar mensajes públicos y privados, fortalecer la identidad individual y de grupo, crear un mundo de fantasía, una identidad personal ideal y estar en contacto con su grupo de iguales sin estar físicamente juntos. El anonimato y la ausencia de contacto visual en la red facilitan expresarse y hablar de temas que cara a cara les resultarían difíciles abordar. En definitiva, el uso de Internet y las redes sociales posibilitan en el adolescente obtener una respuesta y recompensa inmediata, así como la participación en diferentes actividades, lo que le hace ser un recurso de gran atractivo y con fuerte carga emocional (Águila et al., 2018).

Las adicciones comportamentales presentan características clínicas similares a las adicciones con sustancia, como la pérdida de control sobre la conducta, la excitación excesiva antes de realizar dicha conducta y el alivio en el momento de realizarla. Por ello, mientras que las personas que no presentan adicción se conectan a Internet o usan las RS por la utilidad o el placer que les produce, las personas adictas mantienen estas actividades para aliviar el malestar emocional que les genera la ausencia de las mismas (Sánchez et al., 2018).

En el contexto internacional el consumo inadecuado de las RS es un problema que se incrementa vertiginosamente causando daños a nivel psicológico y social. Cuba no está exenta de esta problemática. Nuestros adolescentes y jóvenes hacen un uso inadecuado de las RS y en su mayoría desconocen las normas de conducirse en las mismas.

En la actualidad los medios de comunicación masiva están en el centro de la vida de las personas. Muchos no conciben su existencia sin ellos y les parece imposible vivir sin ver televisión, escuchar radio, leer periódicos, ir al cine, navegar por la web, conectarse con otros a través de una red social, etc. Los medios cumplen o deben cumplir importantes funciones sociales. Al constituirse en las instituciones reconocidas por los Estados como encargadas de brindar información a las personas y a los grupos sociales, participan activamente en la conformación de la opinión pública, son vehículos para el conocimiento de su entorno y del mundo, y vías para el entretenimiento (Gordo, et al., 2018).

El uso problemático de Internet se relaciona directamente con la falta de apoyo familiar offline y por consiguiente, los adolescentes no aprenden a desarrollar habilidades que les ayuden en la regulación emocional, debido a que el mundo virtual ofrece la evitación experiencial (Gioia, et al., 2021). Según Cuervo y Etxague (2021) el 26,8% de jóvenes españoles ha manifestado en los últimos años adicción

o dependencia. Mientras que, en Chile, el 58 % de estos jóvenes utilizan el Internet estando solos, sin supervisión familiar en el caso de ser menores de edad y que el 36,7 % de estos no tiene un límite respecto al tiempo que están conectados a la red (Cebollero et al., 2021).

El 91 % de los jóvenes de 16 a 24 años usan Internet para acceder a las RS, hecho que, según el informe sobre Las Tendencias Digitales, Redes Sociales y Mobile (Digital Report, 2022) muestra un aumento significativo de los usuarios de Internet y de las RS en los últimos 12 meses. Ahora hay 4,620 millones de usuarios de redes sociales en todo el mundo, lo que representa un crecimiento interanual de más del 10 % (424 millones de nuevos usuarios) desde el año pasado (We Are Social, 2022).

De acuerdo con Echeburúa (2012) existen ciertos factores de riesgo que aumentan la vulnerabilidad de adquirir una adicción por el uso de las nuevas tecnologías y las redes sociales; estas son: "la impulsividad, autoestima baja, intolerancia a estímulos displacenteros, búsqueda exagerada de emociones fuertes, estilo de afrontamiento inadecuado de las dificultades, estado de ánimo disfórico, carencia de afecto..., cohesión familiar débil y relaciones sociales pobres" (p. 140-141).

En el Reino Unido, según Livingston y Smith (2014), se demuestra que el uso del Internet en casa está fuertemente relacionado con la edad, en donde es utilizado por el 33 % de los niños entre los 3 y 4 años de edad, esto escala al 65 % de niños en edades entre los 5 y 7 años, a un 83 % de los niños entre los 8 y 11 años hasta llegar al 92 % de los adolescentes entre los 12 y los 15 años, lo cual se relaciona con el hecho de que el 82 % de los jóvenes en este rango de edad ya cuentan con un dispositivo móvil, de los cuales el 62 % tiene entre 2 o más dispositivos. Estos datos son similares a los encontrados en Estados Unidos, en el que se revela que el 72 % de los adolescentes de esta nación plantean que tienen acceso a un teléfono inteligente (We Are Social, 2022).

En un estudio realizado por Pew Research Center a 1316 adolescentes del 14 de abril al 4 de mayo de 2022, se evidencia que el 55 % de los adolescentes dice que es difícil dejar las RS. Las elegidas por los adolescentes españoles son Instagram, Twitter y Facebook (Golpe-Ferreiro et al., 2017), mientras que en Estados Unidos triunfa YouTube, Instagram y Snapchat (Colás-Bravo et al., 2018; Pastor et al., 2019).

En cuanto a los tiempos de exposición, se plantea que el consumo de RS de tres a cuatro horas diarias es una señal de alarma, que se asocia con problemas relacionados al descanso, ansiedad y nerviosismo (Cruces et al., 2016; Bueno, 2022). El mayor tiempo que indicaría una señal de alerta relevado es de seis horas diarias de conexión (Contreras-Aburto et al., 2017). McNamee, et al. (2019) practicaron un estudio en adolescentes de 10 a 16 años de edad en Reino Unido y señalaron que, la exposición superior a 3 horas diarias a redes sociales, incrementa los efectos negativos sobre sí mismos respecto a su autoestima; por lo tanto, resulta más perjudicial para su bienestar mental. Así también, esto se asoció a un mayor nivel de hiperactividad y déficit de atención. Otra consecuencia del

uso inadecuado de los dispositivos móviles es el *vamping*, en el que los jóvenes "permanecen despiertos hasta altas horas de la noche, mientras utilizan sus computadoras portátiles, móviles o Tablet... Esto genera cansancio, alteraciones del sueño, de alimentación, estrés y mal humor" (Díaz-Bohórquez, 2018, p. 31).

Prete y Redon (2020) en su estudio realizado con adolescentes chilenos analizaron cómo la necesidad de pertenecer y ser aceptado por los pares es un mandato imperativo que lleva a los jóvenes a buscar interacciones donde se sientan aprobados, valorados e incluidos. Esta necesidad de inclusión los lleva a modificar lo que publican en las redes sociales utilizando la autocensura cuando detectan que no están siendo validados. Se esfuerzan por mostrar que están dentro de la homogeneidad grupal y adecuan sus gustos, intereses y actividades a lo esperado socialmente. Esta pérdida de libertad para mostrarse tal como son va moldeando su identidad de acuerdo a los estándares que perciben en estas plataformas.

Otros autores tales como Gómez y Marín (2017), y Tito y Quispe (2019), coinciden que 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 (Malo y Martín, 2018).

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 (Arab y Díaz, 2015).

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 y han revelado falla en la toma de decisiones en los adictos a juegos online (Gómez y Marín, 2017). Asimismo, en un estudio elaborado por Martínez-Ferrer y Moreno Ruíz (2017) en nueve centros de Enseñanza Secundaria Obligatoria en España a 1952 adolescentes con edades comprendidas entre 11 y 16 años, concluyó que el "uso excesivo de redes sociales virtuales se asocia con el aumento de expresiones de conductas violentas de tipo relacional hacia sus iguales" (p. 112); como por ejemplo, cuando alguien siente enfado, deja de hablarle o trata con indiferencia o desprecio a otra persona.

Por ello, y a pesar de los incuestionables beneficios y ventajas que aportan las tecnologías de la información y la comunicación en múltiples ámbitos, en los últimos años están creciendo rápidamente los problemas asociados al uso inadecuado de estas tecnologías entre la población adolescente y joven, ante la incapacidad de muchas personas para controlar su uso. En paralelo al incremento de los casos de uso problemático o aditivo de Internet y las RS, se observa como en estos espacios virtuales se reproducen diversas conductas de riesgo o problemáticas, como el ciberacoso, el sexting, el grooming, el acceso a contenidos inapropiados (violentos, racistas, pornográficos, que incitan al odio, etc.), las relaciones inapropiadas con desconocidos, la falta de privacidad y/o difusión de datos personales o el uso indebido de los mismos (Ikemiyashiro, 2017).

Algunos de estos vacíos son, según American Psychological Association (2017) la falta de consenso en la definición de «uso excesivo» de las RS. No hay un criterio universalmente aceptado sobre cuánto uso de las RS es excesivo o abusivo, lo que dificulta la comparación de los estudios y la identificación precisa de los efectos negativos.

Contexto Cubano

En Cuba, dado lo novedoso del tema y la reciente incorporación del uso masivo de las redes sociales, en la literatura revisada no se encontraron abundantes estudios que recojan las incidencias negativas del uso de las mismas en adolescentes, ni se definen pautas para establecer el consumo inadecuado de estas.

Según datos estadísticos, en el 2014 Cuba no aparecía con registros en las RS; por ejemplo, Facebook no reportaba a sus usuarios cubanos. Según Arevich Marín, ministra de Comunicaciones de la República de Cuba, en el país hoy hay más de 7 500 000 personas con acceso a Internet, de las cuales el 80 % lo hace a través del teléfono celular. Existen más de 7 200 000 líneas de telefonía celular y hay unos 251 000 hogares conectados mediante nauta hogar (Figueredo- Reinaldo et al., 2022).

La Unicef (2021) como parte de la campaña “Mídete contra la violencia en la niñez y la adolescencia”, el Centro a+ Espacios Adolescentes y UNICEF, consideró pertinente investigar las prácticas de consumo de contenidos en los sitios de redes sociales y medios digitales por adolescentes cubanos, así como las principales figuras influenciadoras que siguen para, en base a los resultados, producir contenidos que logren posicionarse de forma efectiva en este público.

Se conformó una muestra de 12 adolescentes de varias provincias del país. Los resultados arrojaron que el 94 % de las personas encuestadas declararon conectarse varias veces al día, todos los días; solo el 4,5% se conecta una vez al día, todos los días, y solo uno se conecta 2-3 veces a la semana. En cuanto a la cantidad de tiempo que pasan conectados a Internet en un día, la respuesta mayoritaria fue de 2 a 5 horas, seguido por “más de 11 horas”. Este resultado demuestra que cada vez más adolescentes y jóvenes pasan la mayor parte del día conectados, una tendencia que continúa en crecimiento en Cuba, coincidiendo con tendencias mundiales.

La edad de acceso a Internet por primera vez predominante entre las personas encuestadas es de 11 a 13 años. En sentido general, los y las adolescentes cada vez se conectan en edades más tempranas a Internet, pasan el día mayormente conectados y poseen horarios invertidos en el día (por lo general, se conectan en las noches y madrugadas, dejando las mañanas para dormir). Los lugares de conexión no necesariamente tienen que ser privados y los dispositivos que más emplean para acceder son los teléfonos móviles.

WhatsApp goza de gran popularidad debido a las facilidades de comunicación que brinda entre adolescentes y con sus familiares y amigos. Por otra parte, Instagram desde hace unos años ha revelado que su uso está mayormente asociado a jóvenes, con creciente incremento del público adolescente. Entre las razones por las que se conectan frecuentemente a Instagram estuvieron: para “estar actualizados” y para “seguir personas famosas y sus publicaciones”.

Resultó interesante el número de respuestas obtenidas en la encuesta en cuanto a WattPad, en su mayoría, adolescentes entre los 13 y 15 años. Esta red social basada principalmente en la lectura, “conecta una comunidad global de 90 millones de lectores y escritores a través del poder de las historias”, como declara la propia red en su portal de inicio. De acuerdo a una investigación realizada en Internet en julio de 2020, el 85% de los lectores de esta red social (hasta esa fecha) tenían entre 13 y 30 años, y de ellos el 50% tenía menos de 18 años. Por tanto, se observa un incremento del uso de esta plataforma en Cuba, aunque aún moderado. En cuanto a otros sitios de redes sociales como Tik Tok, Snapchat y Likee, aunque algunas personas reconocieron usarlas, no se encontraban entre la mayoría. Entre las principales razones puede estar la dificultad para acceder a ellas desde Cuba o la posibilidad que brinda Instagram de tener integradas varias de las ventajas que estas tres redes juntas otorgan (como los reels o los filtros para fotos).

El consumo de temas en las redes sociales por adolescentes es muy variado, aunque está asociado en su mayoría al entretenimiento, como se ha podido entender. Entre todas las cuentas estudiadas como parte del análisis de contenido, convergen los temas relacionados a la “farándula” así como los memes de “producción nacional”, basados en el “día a día del cubano”. Parte de la idiosincrasia nacional está “reírse de los propios problemas” y de esta forma hacer más llevadera la vida, y así lo demuestran las publicaciones que consumen y comparten adolescentes en Cuba.

Otro estudio relevante realizado por Gonzalez Peña et al. (2023) titulado: Mediación por padres y maestros del consumo de videojuegos en escolares habaneros. Este consistió en caracterizar la mediación por padres y maestros del consumo de videojuegos en escolares habaneros y en una segunda etapa proponer recomendaciones, dirigido a padres, para favorecer la mediación del consumo de videojuegos y pantallas realizado por estudiantes de la enseñanza primaria de La Habana. La muestra estuvo compuesta por 7 investigaciones realizadas en La Habana, desde 2017 al 2021. Los estudios abarcaron 10 de los 15 municipios de la capital. En todas las investigaciones revisadas, se destaca

la elevada motivación de los escolares por el videojuego. La diversión y el entretenimiento se repiten como los principales motivos para el consumo, seguidos por el gusto por el producto. El aprendizaje ocupa los últimos lugares y en una de las investigaciones ni siquiera es mencionado.

Entre los videojuegos preferidos algunos cumplen su función de entretener y poseen excelentes gráficos; pero otros también en sus contenidos se caracterizan por la alta violencia, alusión a actividades de delincuencia, al sexismo explícito e implícito, lenguaje vulgar, racismo, entre otros. De estos títulos que están entre los preferidos, varios de ellos son recomendados para mayores de 18 años por sus contenidos no apropiados para las etapas escolar y adolescente.

Al comparar las preferencias de los escolares con los que los adultos creen que son los que más les gustan a los infantes, es evidente que no saben reconocer los videojuegos y muchas veces se limitan a mencionar las plataformas o alguna característica del propio videojuego. Incluso, padres que sí reconocen títulos de videojuegos, mencionan algunos no aptos para la edad. Esto es uno de los elementos que cuestiona la calidad de la mediación del adulto durante el consumo de videojuegos.

En Cuba, las investigaciones relacionadas con el tema se han realizado esencialmente desde el enfoque de la comunicación social y se han enfocado en las redes sociales como herramientas más que como un fenómeno que produce un impacto en las formas de ser, estar y percibir al mundo. Por tal motivo la rama de la psicología como especialidad encargada del estudio de los procesos cognitivos también ha hecho su aporte a los estudios sobre el uso de las RS en nuestro país. En el 2023 se presentó un estudio exploratorio realizado a 3345 jóvenes cubanos durante los meses de mayo y julio del 2022, con el objetivo de caracterizar el proceso de socialización digital en dicha muestra. Los resultados del mismo permitieron comprender el impacto de los contenidos consumidos por los jóvenes en las redes sociales digitales en su forma de pensar, lo que se evidencia en las nociones que se construyen de pasar un tiempo de calidad. Las redes sociales tienen una amplia cantidad de información, que se van reduciendo según los intereses de cada persona, por lo que a decir de los participantes las nociones que se construyan de un tiempo libre de calidad depende de qué tipo de información consume cada cual. De esta forma puede variar desde pasar una tarde en algún lugar tranquilo comiendo, bebiendo y compartiendo con amistades, salir, pasear, hacer ejercicio, compras, lectura, tiempo en pareja, con amistades o familia, hasta publicar las aventuras que se vivan. Existe una relación entre los niveles de influencia de las redes sociales en las formas de pensar; y el contenido consumido con respecto a los intereses, concepciones, motivaciones de los individuos. Sin embargo, no se puede negar que existe una sociedad, con determinadas dinámicas y normas, en donde las redes sociales siguen estas pautas. Por lo que muchas veces el imaginario de pasar un tiempo libre de calidad se ve marcado por tendencias, resultado de estas dinámicas. (Corcho y Torralba, 2023)

Un estudio del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas de Cuba publicado en la revista Razón y

Palabra por Alarcó Estevez (2022) analizó los usos sociales de WhatsApp que realizan jóvenes cubanos. De igual forma, este grupo de jóvenes identifican un conjunto de beneficios y limitaciones que dan cuenta del significado que tiene para ellos WhatsApp y que se relacionan con las prácticas que realizan. En principio, sus ventajas son disímiles, aunque se asocian fundamentalmente con la facilidad de manejo de la aplicación, la rapidez e inmediatez de la comunicación y el contacto con otros, así como el intercambio de cualquier tipo de información o contenido; estas coinciden con algunas de las identificadas por los(as) jóvenes en varios acercamientos realizados (Barceló, 2019; Caro, 2015; Domínguez et al. 2012). Se precisa, además, su relativo carácter económico, su utilidad para actividades diversas; se constituye como un recurso para el entretenimiento y gestionar cuestiones de la cotidianidad. Otras de las vivencias favorables tienen que ver con el teletrabajo o estudio online, el acceso a cursos online para la superación profesional o como afición y para la compra de productos de primera necesidad (siendo también este un espacio que se abre al mercado informal), particularmente señalan su uso en las condiciones de la pandemia COVID-19.

De igual forma, algunos dedican varias horas al día a la utilización de la aplicación y les posibilita, hacer gestiones y resolver situaciones cotidianas sin salir de la comodidad y bajo consumo de la aplicación; intercambiar sobre temas diversos, especialmente de estudio o trabajo de forma rápida, provechosa y mantenerse informado,

Las desventajas tienen que ver con, la pérdida de la comunicación cara a cara y su desplazamiento al universo online, carácter más superficial de las relaciones, mayores gastos económicos al adquirir los paquetes de Internet para datos móviles, además es una fuente de distracción y crea adicción. Resulta relevante que los(as) jóvenes entrevistados(as) afirmaron que los usos de las TIC y particularmente WhatsApp, generan diferencias en la juventud cubana. En ese sentido, pueden constituir indicadores de desigualdades sociales, el tipo de dispositivo móvil que poseas; el nivel socioeconómico que permita costear el servicio; las características individuales; el propio uso generalizado de WhatsApp entre los(as) jóvenes como principal vía de comunicación que desplaza a las formas más tradicionales y se extiende por todas las esferas de lo cotidiano, que en algunos casos incluso, alerta como posible indicador de exclusión social; la falta de infraestructura tecnológica que no permite una buena cobertura en determinadas zonas y se menciona además, las posibilidades actuales de acceder mediante las oficinas de telecomunicaciones a teléfonos móviles en moneda libremente convertible (MLC) lo que aumenta las diferencias, pues tampoco la mayoría de jóvenes pueden obtener divisas.

También un estudio desarrollado en el Instituto Preuniversitario Martín Dihigo Llano, en la ciudad de Cienfuegos, Cuba, en el período de diciembre de 2020 a octubre de 2021 permitió arribar a conclusiones importantes que favorecen un acercamiento a esta problemática en incremento en Cuba. En primer lugar, se constató un uso frecuente de los videojuegos en la muestra de adolescentes estudiados, encontrándose una edad de inicio

de su uso entre 5 y 10 años, predominó del uso recreativo, fundamentalmente entre semana y prefieren jugar solos y también con otras personas.

En segundo lugar, se encontró que durante la etapa de confinamiento producto de la COVID-19 reportan un incremento en el uso de Internet, RS y también de los videojuegos respecto a etapas anteriores. Finalmente se establecieron correlaciones positivas entre el desarrollo de los factores de protección y la disminución en la dependencia a los videojuegos y entre la presencia de factores de riesgo y el aumento de esta dependencia, con una situación más desfavorable para los varones (Fernández-Castillo et al., 2022).

Por otro lado, Mora–Martin et al. (2020) realizó una caracterización del uso de las RS en los estudiantes de cuarto año de la Carrera de Medicina de la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Los resultados arrojaron que de los 238 estudiantes que acceden a las RS, el 60,1 % se interesó por sí mismo a crearse una cuenta. El 40,1 % de los estudiantes refirieron haber tenido incidencias en estas. No existen actitudes de consumo en los estudiantes en un 37 %. El 76,5 % respetan las normas de uso de la red social.

CONCLUSIONES

El fenómeno de las redes sociales se ha convertido en un tema importante de exploración a nivel mundial, dado la manera cómo influyen en la conducta del adolescente. La adicción a las redes sociales es entonces el uso inapropiado y excesivo de estas, propiciando repercusiones negativas a nivel biológico, psicológico y social.

La etapa más vulnerable a esta adicción es la adolescencia debido al tiempo libre que naturalmente se tiene en esta fase y a la necesidad de conexión e identificación. Al respecto, la preocupación más grande es la pérdida de las habilidades en el intercambio personal y la creación de relaciones sociales ficticias. De la revisión bibliográfica se desprende que el control parental y el interés de los padres sobre la actividad de los adolescentes pueden funcionar como una estrategia preventiva que permita regular la utilización de las TIC's.

Por ende, es importante ayudar a reflexionar sobre cómo emplean el tiempo y la necesidad de combinarlo con otras actividades, sin que Internet y la conexión a las RS sean utilizadas en exceso. Al tiempo que resulta fundamental fomentar el buen uso de las redes sociales, promover una conciencia social de riesgos y daños provocados por determinadas conductas inadecuadas en consumo de las tecnologías.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abreu-Martin, R. (2020, 11 de febrero). *Adolescentes cubanos en Internet: el eslabón más débil*. Juventud Rebelde. <https://juventudrebelde.cu/opinion/2020-02-11/adolescentes-cubanos-en-internet-el-eslabon-mas-debil>

Águila Calero, G., Díaz Quiñones, J.A., y Díaz Martínez, P.M. (2018). Adolescencia y tecnologías de la información y comunicaciones. Un reto para la sociedad cubana actual. *Revista Medisur*, 16(5) 14-19.

Arab, E., y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista de Medicina Clínica Condes*, 26(1), 7- 13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>

Bretones, M. T. (2017). *Los medios de comunicación de masas: desarrollo y tipos*. Universidad de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/5924/1/Los%20medios%20de%20comunicaci%C3%B3n%20de%20masas.%20Desarrollo%20y%20Tipos.%20%20Bretones.pdf>

Bueno, D. (2022). *El Cerebro del Adolescente: Descubre Cómo Funciona Para Entenderlos y Acompañarlos*. Editorial Grijalbo.

Cabero-Almenara, J., Pérez-Diez, de los Ríos, J.L., y Valencia-Ortiz, R. (2020). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Revista Convergencia*, 27(29), 56-68 <https://doi.org/10.29101/crcs.v27i83.11834>

Castro, A., y Moral, M.V. (2017). Uso problemático de redes sociales 2.0 en nativos digitales: análisis bibliográfico. *Salud y Drogas*, 17(1), 73-85. <https://doi:10.21134/haaj.v17i1.284>

Cebollero Salinas, A., Cano Escoriaza, J., y Orejudo Hernández, S. (2021). Abuso de Internet y adolescentes: gratificaciones, supervisión familiar y uso responsable. *Digital Education Review*, 39, 42-59. <https://doi.org/10.1344/der.2021.39.42-59>

Colás-Bravo, M., de Pablos-Pons, J., y Ballesta-Pagán, J. (2018). Incidencia de las TIC en la enseñanza en el sistema educativo español: una revisión de la investigación. *Educación a Distancia*, 18(56), 1-23. <http://dx.doi.org/10.6018/red/56/2>

Contreras-Aburto, J., Beverido-Sustaeta, P., de San Jorge-Cárdenas, X., Salas-García, B. y Ortiz-León, M., C. (2017). Uso de Internet e impulsividad en estudiantes mexicanos de secundaria y bachillerato. *Revista Internacional de Investigación en Adicciones*, 3(2), 3-11. <https://riiad.org/index.php/riiad/article/download/riiad.2017.2.02/173?inline=1>

Corcho, E. y Torralbas J.E. (2023). Producciones subjetivas sobre tiempo libre vinculadas a la socialización digital en redes sociales en jóvenes cubanos. *Revista Cubana de Psicología*, 5(7), 119-136. <http://www.psicocuba.uh.cu>

- Correa, M.S., y Vitaliti, J.M. (2018). Estudio sobre las redes sociales personales y las redes sociales virtuales en la cibercultura adolescente actual. *Summa psicológica*, 15(2) 134-144. <https://www.academica.org/jose.maria.vitaliti/32>
- Cruces Montes, S., J., Guil Bozal, R., Sánchez Torres, N., y Pereira Núñez, J. A. (2016). Consumo de nuevas tecnologías y factores de personalidad en estudiantes universitarios. Commons. *Revista de Comunicación y Ciudadanía Digital*, 5(2). <https://revistas.uca.es/index.php/cayp/article/view/3241>
- Cuervo, S., y Etxague, I. (2021). *Percepción de riesgo de las redes sociales en alumnado universitario*. Estudio de caso (ponencia). Symposium UNESCO DCMÉT. <https://symposium.unesco-dcmet.com/wp-content/uploads/2021/05/Simposio-UQO-Texto-Sandra-Cuervo-e-ltxaro-Etxague.pdf>
- Díaz-Bohórquez, J. (2018). *Los desafíos de la familia en la era digital*. Universidad de La Sabana. <https://elibro.net/es/lc/uazuay/titulos/116739>
- 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*, 37(4), 435-447. https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4_5.pdf
- Espinoza, E., Cruz, L., y Espinoza, E. (2018). Las redes sociales y rendimiento académico. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 1(3), 38-44. <http://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA>
- Fernández-Castillo, E., Concepción Martínez, A., y Herrera Jiménez, L.F (2022). Uso de los videojuegos y su relación con factores protectores de la salud mental en adolescentes cubanos. *Revista Información Psicológica*, (123), 55-65. <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.1927>
- Figueredo-Reinaldo, O., Fariñas-Acosta, L., Jorge-Blanco, A., Fonseca-Sosa, C. y Alvarez-Guerrero, A. (2022). *Mayra Arevich: Las telecomunicaciones y la informatización, una necesidad para elevar la calidad de vida*. *Cubadebate*. <http://www.cubadebate.cu/noticias/2022/12/13/mayra-arevich-las-telecomunicaciones-y-la-informatizacion-una-necesidad-para-elevar-la-calidad-de-vida/amp/>
- Gioia, F., Rega, V., y Boursier, V. (2021). Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry*, 18(1), 41-54. <http://doi.org/10.36131/cnforitieditore20210104>
- Golpe-Ferreiro, S., Gómez-Salgado, P., Harris, S.K., Brana, T., y Rial, A. (2017). Diferencias de sexo en el uso de internet en adolescentes españoles. *Behavioral Psychology*, 25(1), 129-146. <https://www.researchgate.net/publication/317024119>
- Gómez Ferreira, K. K., y Marín Quintero, J. S. (2017). *Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años* [tesis de grado, Universidad Bucaramanga]. <https://hdl.handle.net/20.500.124947747>
- Gonzalez Peña, N., Barrios Mojena, M. y Rodriguez Pelaez, JP (2023). Mediación por padres y maestros del consumo de videojuegos en escolares habaneros. Sistematización de investigaciones y experiencias digitales. *Revista Flacso* 11(2), 231- 249 <https://revistas.uh.cu/revflacso>
- Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder. Dignostic criteria*. *Internet Addiction Group (IASG)* <http://www.iucf.indiana.edu/brown/hyplan/addict.html>
- Gordo, López, A., García, Arnau, A., de Rivera, J., y Diaz-Catalan, C. (2018). *Jóvenes en la encrucijada digital. Itinerarios de socialización y desigualdades en los entornos digitales*. Morata.
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76.
- Ikemiyashiro Higa, J. (2017). *Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana* [tesis de grado, Universidad San Ignacio de Loyola]. <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/2766>
- Livingstone, S., y Smith, P. K. (2014). 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. *Journal of child psychology and psychiatry*, 55(6), 635-654.
- Malo Cerrato, S., y Martin Perpiña, M. (2018) Uso excesivo de redes sociales: perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Comunicar*, (56), 101-110. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>
- Martínez-Ferrer, B., y Ruiz Moreno, D. (2017). Dependencia de las redes sociales virtuales y violencia escolar en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 105-114. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/923/802>
- Mayo, C. F. (2020). *Mediación y consumo cultural de videojuegos en estudiantes de la escuela "Felipe Poey Aloy"* [tesis de grado, Universidad de La Habana].
- McNamee, P., Mendolia, S., y Yerokhin, O. (2019). *Social media extensive use and emotional and behavioural outcomes in adolescence: Evidence from British longitudinal data*. IZA Discussion Paper (12834), 1-46.

- Mora-Martin, F., Aguiar-Ivargollin, K., Rodriguez-Molina, F. y Díaz- Díaz, J. (2020). Caracterización del uso de las redes sociales por estudiantes de Medicina. *Medisur*, 18(5). <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4676>.
- Palay, I. (2021). *Mediación, videojuegos y escolares habaneros: una mirada desde la perspectiva de los padres* [tesis de grado, Universidad de la Habana].
- Pastor Ruiz, Y., Martin Nieto, R., y Montes Vozmediano, M. (2019). Patrones de uso, control parental y acceso a la información de los adolescentes en la red. *Estudios sobre el mensaje periodístico*, 25(2), 995-1012. <https://doi.org/10.5209/esmp.64821>.
- Prete, A., y Redon, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 86-96 <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>
- Rodríguez, L., y Magdalena, J. (2016). Perspectiva de los jóvenes sobre seguridad y privacidad en las redes sociales. *Revista ICONO14*, 14(1), 24-49. <https://doi.org/10.7195/ri14.v14i1.885>
- Sánchez Pardo, L., Benito Corchete, R., Serrano Badia, A., Aleixandre Benavent, R., y Bueno Cañigral, F. (2018). *Programa de prevención del uso problemático del internet y las redes sociales Clickeando*. Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (UPC-CA-València)
- Shapira (2003). Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety. The Official Journal of ADAA*, (17), 207-216.
- Tito, Y., y Quispe, J. (2019). *La red social Facebook y su relación con la construcción de la identidad en las estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa Micaela Bastidas de Arequipa* [tesis de grado]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9959>
- Unicef (2021). *Adolescentes en Internet. Consumo de contenidos en redes sociales y medios digitales por adolescentes cubanos*. www.unicef.org/cuba/informes/adolescentes-cubanos-en-internet-consumo-de-contenidos-en-redes-sociales-y-medios-digitales-por-adolescentes-cubanos/amp/
- We Are Social. (2022, enero). *Digital report 2022: El informe sobre las tendencias digitales, redes sociales y mobile*. <https://wearesocial.com/es/blog/2022/01/digital-2022/>
- Young, KS (1996, August). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder* (ponencia). 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.