







Internet, smartphone y redes sociales: entre el uso y abuso, previo a la adicción

Internet, smartphone & social networks: between use and abuse, before addiction

-  **Dr. Eneko Tejada-Garitano** es profesor agregado de la Universidad del País Vasco (España) (eneko.tejada@ehu.eus) (<https://orcid.org/0000-0002-6013-222X>)
-  **Ander Arce-Alonso** es doctorando en la Universidad del País Vasco (España) (arce.ander3@gmail.com) (<https://orcid.org/0000-0002-2172-6025>)
-  **Dra. Naiara Bilbao-Quintana** es profesora adjunta de la Universidad del País Vasco (España) (naiara.bilbao@ehu.eus) (<https://orcid.org/0000-0001-9876-4874>)
-  **Dra. Arantazu López de la Serna** es profesora adjunta de la Universidad del País Vasco (España) (arantazu.lopez@ehu.eus) (<https://orcid.org/0000-0002-9297-8641>)

Recibido: 2022-12-14 / **Revisado:** 2022-12-20 / **Aceptado:** 2022-12-22 / **Publicado:** 2023-01-01

Resumen

El uso intensivo de la tecnología digital para ver videos en internet, comunicarse a través del *smartphone* e interactuar en las redes sociales produce satisfacción y contribuye al desarrollo psicosocial de las personas más jóvenes, de ahí su éxito. Sin embargo, cuando se inician a una edad demasiado temprana, pueden acabar abusando de ellas y finalmente caer en la adicción. Por ello, para que los escolares no tengan problemas en el futuro este estudio tiene por objetivo conocer si se está produciendo algún tipo de abuso tecnológico para identificar e intervenir en los sujetos que lo están desarrollando. La muestra de esta investigación la componen 197 estudiantes entre 11 y 12 años de sexto de Educación Primaria, quienes respondieron un cuestionario validado (Ministerio de Interior, 2014) que analiza los hábitos de uso tecnológico de los jóvenes. El instrumento se organiza en preguntas de opción múltiple que ofrece información sobre cuestiones como frecuencia de uso, lugar de uso, internet, redes sociales, etc. Los resultados evidencian que la mayoría de estudiantes que participaron en el estudio utiliza la tecnología digital de forma razonable. Sin embargo, uno de cada diez estudiantes hace uso abusivo de la misma. Por ello, se sugiere que se intervenga educativamente para que este alumnado no caiga en la dependencia y adicción, dado las potenciales influencias negativas en la vida personal y académica que estos hábitos tendrían.

Descriptor: Abuso, adicción, jóvenes, smartphone, internet, redes sociales.

Abstract

The intensive use of digital technology for watching videos on the Internet, communicating through Smartphones and interacting on Social Networks brings satisfaction and contributes to the psycho-social development of young people, which is why they are so successful. However, when they start at too early an age, the abuse and future addiction might be a risk. Therefore, to prevent schoolchildren's problems in the future, the present study has the objective of finding out whether any type of technological abuse is occurring in order to identify and intervene in the subjects who are developing it. The sample of the present research is made up of 197 students between 11 and 12 years of age, all of them in the sixth year of Primary Education, who answered a validated questionnaire (Ministerio de Interior, 2014) that analyses the technological use habits of young people. The instrument is organized into multiple-choice questions that provide information on issues such as frequency of use, place of use, internet, social networks, etc. The results obtained show that most of the students who participated in the study use digital technology in a reasonable way. However, one in ten students misuse it. Therefore, it is suggested that educational intervention is needed to prevent these students from falling into dependence and addiction, given the potential negative influences on their personal and academic lives that these habits could have.

Keywords: Abuse, addiction, teenagers, smartphone, internet, social networks.

1. Introducción

En la actualidad las personas viven inmersas en una modernidad líquida que se caracteriza por la vertiginosa rapidez de cambios que debilitan las estructuras económicas, políticas, institucionales y finalmente los vínculos humanos y sus relaciones (Bauman, 2000). La tecnología se ha incorporado a los procesos de comunicación de forma intensiva y ha generado una nueva dimensión digital que influye en la realidad tradicional (Nitsevich, 2018), concretamente, en los usos y hábitos sociales (Besolí *et al.*, 2018; Martínez-Rodrigo *et al.*, 2019).

El smartphone se ha convertido en un dispositivo de comunicación muy extendido en la sociedad, especialmente entre los más jóvenes. Esto se debe en parte a que ha evolucionado mucho en los últimos años, ofreciendo cada vez más. Además, su accesibilidad y facilidad de uso lo han convertido en un instrumento muy valioso para mantenerse conectado y comunicarse con otras personas en cualquier momento y lugar (Altuzarra Artola, 2018). Su uso está muy generalizado, hasta el punto que tres cuartas partes de estudiantes entre once y doce años tiene uno en propiedad (Garmendia *et al.*, 2019; AIMC, 2018).

En España, aunque hay personas que viven en áreas rurales o zonas remotas donde la conectividad puede ser más limitada, el acceso a internet es generalmente bueno y la mayoría de la juventud tiene internet en su hogar (González Fernández *et al.*, 2020).

Las redes sociales, por su parte, tienen un gran impacto en la sociedad y especialmente entre los jóvenes ya que les permite compartir contenido, conectarse con sus amistades y familiares y participar en comunidades en línea. Además, también ofrecen una amplia gama de opciones de entretenimiento, como juegos y música, por lo que tienen un gran impacto entre la juventud (Moreno Freites y Ziritt Trejo, 2019).

Los datos obtenidos en diferentes estudios (López-de-Ayala *et al.*, 2020; ONTSI, 2019) permiten señalar que los jóvenes comienzan a usar

un smartphone de forma autónoma siguiendo un patrón simple. Concretamente, se observa que los chicos preadolescentes se inclinan al principio por utilizar el móvil para jugar a videojuegos y observar cómo se desempeñan los *gamers* en Twitch, una red social vertical que aglutina a las personas que se interesan por esta temática. Por otra parte, se aprecia que las chicas tienden a incorporarse directamente a las redes sociales de carácter horizontal o genéricas, en las que apenas interactúan o comparten imágenes o vídeos y se dedican a observar lo que ocurre a través del móvil (Garmendia-Larragaña *et al.*, 2016; González García y Martínez Heredia, 2018).

Una vez que finalizan esta fase de experimentación inicial del uso del dispositivo móvil de forma libre o independiente, en el que han incorporado y encajado el smartphone a su desempeño cotidiano, tanto los chicos como las chicas se unen de forma generalizada a las *social networks* de referencia y que más éxito tienen en ese momento. De esta forma, se inician en el uso intensivo de YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok y Snapchat (Rivero, 2019; Spain IAB, 2019), sin que previamente alguien les haya enseñado o siquiera mostrado cómo interactuar de forma correcta y segura en las redes sociales (Tejada *et al.*, 2019). Y es que, aunque los jóvenes utilicen smartphones para acceder a estos ecosistemas digitales, *per se* no tienen la competencia digital suficiente para desempeñarse correctamente (Fernández-Montalvo *et al.*, 2015).

Muchas familias introducen a sus hijos e hijas en la utilización autónoma del smartphone a edades muy tempranas, antes de los catorce o quince años, debido a que no reflexionan sobre cuál es la edad más adecuada hacerlo (Zubizarreta *et al.*, 2018) y por la inercia social en la que se ven envueltas junto a otros padres y madres. Como consecuencia de ello, los niños y niñas se incorporan a través del móvil a las redes sociales, también, antes de lo que deberían. Y es que a pesar de que la mayoría estima que para acceder hay que tener por lo menos trece años o más, los niños y niñas evitan relativamente fácil



esta barrera alterando la fecha de nacimiento en el registro de entrada, cuestión que en ocasiones realizan con la ayuda algún adulto (Del Prete y Redon Pantoja, 2020).

Las redes sociales se han convertido en un recurso fundamental para las personas jóvenes que las utilizan como un recurso o instrumento de socialización (Cantor-Silva *et al.*, 2018). Se trata de un catalizador de inclusión o exclusión que para algunos autores (Bonilla del Río y Sánchez Calero, 2022) ha contribuido a que las relaciones interpersonales de los más jóvenes se transformen en un hecho todavía más complejo y en ocasiones problemático. No en vano, las conductas de acoso, ahora, también pueden desarrollarse digitalmente.

Otro de los problemas que ha generado a los y las jóvenes la pronta incorporación del smartphone es la dependencia al propio dispositivo y a las acciones que se realizan a través del mismo. El hecho de que los jóvenes se encuentren en un periodo crítico de su desarrollo psicológico y social (Ortega *et al.*, 2012) dificulta que puedan medir y valorar el uso excesivo e intensivo que hacen de las redes sociales y de la tecnología digital en general (Gordo *et al.*, 2018)

Los y las jóvenes responden de forma positiva a las dinámicas de interacción que les proponen las redes sociales y publican y comparten información que pertenece a su ámbito personal y privado de forma continua. Y lo hacen, fundamentalmente, porque de esta forma definen sus características personales a través de la aceptación de los demás (Pérez *et al.*, 2009). Concretamente, incorporan nueva información con mucha frecuencia, principalmente imágenes y vídeos, con objeto de que otras personas las vean y valoren.

Muchos jóvenes tienen la necesidad de conectarse constantemente a las redes sociales para publicar y observar las respuestas que generan sus publicaciones, ya que a través de estas acciones liberan dopamina en el cerebro que les provoca placer (Martín Critikián y Medina Núñez, 2021). De esta forma, como cada interacción genera un estímulo bajo, las personas interactúan de forma

recurrente para obtener un conjunto de micro-incentivos de satisfacción, pasando así del uso al abuso de las redes sociales, lo que puede derivar en un desencadenamiento de problemas de carácter bio-psicológicos, sociales y familiares cuando las redes se convierten en adictivas (Silva-Ortega y Zambrano-Villalba, 2018).

Las personas que abusan del uso de las redes sociales e internet se caracterizan por ser sujetos que pueden tener tanto un alto grado de sentimiento de soledad y aburrimiento (Zhou y Leung, 2012), como de extraversión y baja responsabilidad y porque les permite interactuar manteniéndose en el anonimato a través de una identidad ficticia (Wilson *et al.*, 2010)

El uso desmedido del smartphone, internet y las redes sociales representa el paso previo a la dependencia que eventualmente puede derivar en una adicción no química, también conocida como adicción comportamental o sin sustancias, que hace referencia a un conjunto de trastornos mentales en los que una persona tiene una necesidad compulsiva de realizar ciertas actividades, como jugar a videojuegos, ver pornografía, apostar, comprar compulsivamente, entre otras. Estas adicciones pueden ser tan fuertes como las adicciones químicas, como el alcoholismo o la drogadicción, y pueden tener un impacto negativo en la vida de una persona, afectando su salud mental y física, su relación con los demás y su desempeño laboral y académico (Becoña, 2018). En las personas jóvenes se relaciona más con la ruptura respecto a algunos hábitos que desarrollan en su vida cotidiana (Del Castillo, 2013).

Asimismo, la filosofía de la cultura contemporánea consumista puede contribuir a la aparición de adicciones no químicas, al enfatizar en la importancia del consumo excesivo y la búsqueda de la satisfacción inmediata sin importar las consecuencias. Esta cultura puede llevar a las personas a buscar constantemente nuevas experiencias y estimulación, lo que puede desencadenar una necesidad compulsiva de realizar ciertas actividades (Pérez del Río y Martín, 2007).

Para valorar en qué medida los jóvenes abusan de la tecnología digital, no existen ins-



trumentos al uso, ni medidas o estándares que permitan estimar la situación de riesgo en la que se puede encontrar un estudiante. Sin embargo, sí que se puede medir la frecuencia y el tipo de interacciones que desarrollan los jóvenes en las redes sociales y contrastarlas con el conjunto de respuestas o acciones que llevan a cabo las personas de su misma edad y los adultos, no debiendo superar a los dos en ninguno caso.

1.1 Objetivos

La investigación llevada a cabo recoge la preocupación que expresan algunos trabajos llevados a cabo sobre el comportamiento adictivo en relación con el uso de medios virtuales y las redes sociales (Basteiro *et al.*, 2013; Ecurra y Salas, 2014; Peris *et al.*, 2018) y se relaciona con trabajos que abordan el uso de la tecnología digital (Keller *et al.*, 2020; Marín-Suelves *et al.*, 2022).

De esta forma, el principal objetivo que persigue esta investigación es conocer el uso que el alumnado de sexto de Educación Primaria hace del smartphone, internet y redes sociales y valorar en qué medida están abusando de los mismos. Para ello, pretende responder a las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Para qué utiliza internet el alumnado?
- ¿A qué edad adquirieron los y las estudiantes el smartphone?
- ¿Utilizan las redes sociales de forma segura?

2. Metodología de investigación

2.1 Muestra

Dadas las limitaciones para desarrollar la investigación por la temática, se llevó a cabo un muestreo no probabilístico y la selección de los centros educativos que participaron en el estudio se hizo a conveniencia. De esta forma, en el desarrollo de la misma participaron cuatro centros y la muestra del alumnado participante en este estudio la conforman 197 estudiantes que han participado

de forma voluntaria en el estudio. El 51 % de este alumnado son hombres (N=101) y el 49 % restante mujeres (N=96). El estudiando que ha participado en el estudio fue de sexto de educación Primaria y tenía una edad de 11 a 12 años.

2.2 Instrumento de investigación

La herramienta utilizada para llevar a cabo esta investigación ha sido el cuestionario “Encuesta sobre hábitos de uso y seguridad de internet de menores y jóvenes en España”, diseñado por el Ministerio del Interior (2014). Este instrumento de preguntas de opción múltiple, permite conocer la frecuencia de uso, lugar de uso, internet y redes sociales, etc. El análisis de fiabilidad confirma una consistencia interna aceptable del cuestionario al obtener un valor de 0,78 en el coeficiente alfa de Cronbach.

2.3 Procedimiento

Antes de iniciar la investigación, se explicó el propósito del trabajo a la dirección de cada institución educativa y se obtuvo la aprobación y consentimiento informado de los familiares y tutores de los y las estudiantes. Finalmente, se les dijo que completar la encuesta era completamente voluntario. Así que participaron en el estudio, contestaron las preguntas electrónicamente y dispusieron de veinticinco minutos.

2.4 Diseño de la investigación

El trabajo realizado es de carácter cuantitativo y exploratorio, por lo que se efectuó un análisis y estudio de frecuencia de las respuestas a los ítems de opción múltiple de la encuesta, para calcular el porcentaje que representan.

3. Resultados

Los datos obtenidos ponen de manifiesto que solo un 10,8 % de estudiantes señaló que se conecta pocas ocasiones a internet, la cuarta



parte del alumnado (15,3 %) una o dos veces a la semana, el 31,8 % casi a diario y finalmente el 40,1 % a diario. En el último sentido, tanto las chicas (42,9 %) como los chicos (37,5 %) acceden a la red en la misma proporción.

Respecto a la frecuencia de horas que invierte el alumnado en internet, el 71,8 % declaró que se conecta una hora o menos al día, el 11,5 % reconoció que a diario dos y tres horas y el 1,3 % afirmó que no se conecta diariamente. Asimismo, un 15,9 % afirmó desconocer el tiempo que dedica a internet.

El estudio realizado también evidencia que el alumnado percibió que utilizan internet fundamentalmente para ver vídeos (87,3 %), realizar trabajos académicos (80,9 %), comunicarse (61 %) y jugar a videojuegos (42 %). También se acreditó que las chicas (85,7 %) utilizan en torno a un 10 % más que los chicos (76,25 %) la red con el objeto de realizar tareas académicas.

En cuanto a los recursos para acceder a internet, el alumnado señaló que el dispositivo que más utiliza es el smartphone que tiene en propiedad (42,7 %), seguido del ordenador (34,8 %) y la Tablet (23,6 %). El estudio destaca que el recurso que menos utilizan para esta cuestión es el teléfono móvil de sus padres y madres (1,3 %).

Asimismo, en torno al periodo de adquisición del móvil, se observa que la mayoría de las chicas que ha participado en el estudio (80,07 %) recibió el smartphone en su cumpleaños y en cambio los chicos en verano (61,15 %) duplica al de chicas (30,65 %). El 60,7 % de las chicas y el 36,2 % de los chicos valoraron que utiliza el móvil para comunicarse con sus amistades. En cuanto al uso de los móviles, un 63,6 % de las chicas y un 24,8 % de los chicos manifestaron que tienen opciones de utilizar datos para usar el móvil, es decir, más del doble.

El alumnado también manifestó que para comunicarse con sus amistades se inclinan fundamentalmente por la mensajería instantánea (61,4 %), siendo las chicas (57,15 %), frente a los chicos (40 %) las que más la utilizan. Asimismo, las chicas (16,9 %) también prefieren más que los chicos

(2,5 %) el email como medio de comunicación para relacionarse con sus compañeros y compañeras. Sin embargo, entre los y las estudiantes que se comunican a través de los recursos que poseen las redes sociales, como los chats, el 13,4 % representa a los chicos y el 7,6 % chicas. Con los videojuegos online también ocurre lo mismo ya que todos los que señalaron que se comunican en este entorno fueron chicos (5,7 %).

El alumnado encuestado también manifestó que YouTube (68,8 %) y WhatsApp (61,1 %) son las redes sociales que más utilizan y en menor medida Instagram (36,6 %) y TikTok (28 %), por destacar algunas de las más importantes. Por contra, las redes que menos utilizan son Twitter (8,3 %) y Facebook (4,5 %). Desde la perspectiva del sexo, las chicas (71,4 %) y los chicos (66,25 %) utilizan YouTube en la misma medida y, en cambio, las chicas (71,4 %) utilizan 20,15 % más que los chicos (51,25 %) WhatsApp y TikTok, 44,15 % y 31,65 %, respectivamente.

Respecto a la configuración o diseño que realizan los estudiantes en sus redes sociales el 62,5 % afirmó que no tiene ningún perfil. Entre el alumnado que sí tiene uno, el 33,1 % confirmó que muestra una foto propia en su perfil, el 14,6 % su nombre y apellidos, el 5,1 % el lugar donde se desempeña académicamente, el 4,5 % su edad real y el 8,9 % una falsa. También se observa que apenas el 1,9 % incluye su número de teléfono y el 0,6 % la dirección del domicilio. Finalmente, se observó que el 11,15 % reconoce que usa datos falsos en su perfil social.

Por otra parte, la mayoría del alumnado (79,6 %) reconoce que no se ha puesto en contacto a través de una red social con personas desconocidas y, sin embargo, el 10,8 % de estudiantes declara haberlo hecho. El 85,7 % de las respuestas corresponden a las chicas y el 73,75 % a los chicos.

El 8,9 % del alumnado señaló que en el último año ha incorporado a sus contactos a personas que no conocía y el 5,1 % ha buscado nuevos amigos en internet. Asimismo, el 3,8 % reconoció haber intentado ser una persona que realmente no es.fff



Tabla 1

Información de los perfiles en las redes sociales (frecuencias)

Ítem	Chicos	Chicas
Me identifico en mi perfil por medio de una foto personal real	33,75 %	32,5 %
Me identifico en mi perfil por medio de una foto que no permite identificarme	22,5 %	33,75 %
Muestro mi edad real	5,2 %	3,75 %
Muestro una edad falsa	10 %	7,8 %
Muestro mi identidad (nombre y apellidos)	17,5 %	11,7 %
Muestro el centro educativo donde estudio	3,75 %	6,5 %
Muestro mi teléfono personal	3,75 %	1,25 %
Muestro datos falsos	11,25 %	11,7 %

Los chicos (12,9 %) han incorporado más contactos que no conocían de antemano a sus redes que las chicas (5,2 %). Asimismo, el 6,25 % de los chicos ha buscado nuevos amigos en internet, frente al 3,75 % de las chicas. Sin embargo, el 5,2 % de las chicas ha intentado ser una persona que realmente no es, frente al 2,5 % de los chicos.

Finalmente, el 63,1 % de estudiantes señaló que percibe que tiene el control de las redes sociales, concretamente, el 63,65 % de las mujeres y el 62,5 %. Por el contrario, menos de una cuarta parte (19,7 %) consideró que no.

4. Conclusiones

De la investigación realizada se concluye fundamentalmente que el alumnado que ha participado en el estudio hace un uso razonable del smartphone, internet y redes sociales. No obstante, se advierte que algunos estudiantes hacen un uso abusivo de la tecnología digital, tanto por el tipo de publicaciones que realiza, como por la frecuencia con que lo hacen.

De esta forma, se observa que cuatro de cada diez estudiantes entran a diario en internet y que tanto los chicos como las chicas, en general, lo hacen con la misma asiduidad. Asimismo, se constata que siete de cada diez estudiantes se conectan entre treinta y sesenta minutos al día, por lo que no superan a los adultos en el hábito de conectarse a la red y se encuentran dentro del rango de uso que hacen los jóvenes y que señalan

otros estudios (Spain IAB, 2020; Ministerio del Interior español, 2014).

No obstante, sí se han encontrado evidencias de que algunos escolares pasan demasiadas horas o hacen un uso abusivo de internet lo que concuerda con lo que señala Blanco *et al.* (2022). Concretamente, uno de cada diez estudiantes encuestados permanece en la red entre dos y tres horas diarias y el mismo número de escolares no tiene desconoce el tiempo que se encuentra conectado. Por esta razón, sería conveniente realizar estudios prospectivos o de seguimiento al alumnado a edades tempranas para identificar nominalmente a los estudiantes que destacan haciendo un uso intensivo de internet. Esto permitiría prevenir futuras dependencias y adicciones a tecnológicas y digitales (Soto *et al.*, 2018).

Respecto a las acciones que realizan los estudiantes en internet, se constata que la mayoría se desempeña dentro de los límites que señalan los trabajos sobre seguridad en la red. Concretamente, ocho de cada diez estudiantes se conectan para ver videos y realiza tareas escolares y estos datos coinciden con lo que señalan Rivero (2019) y con el estudio de Spain IAB (2020), siendo las chicas las que en ambos casos superan a los chicos (Holtz y Appel, 2011; Fernández-Montalvo *et al.*, 2015). Por lo tanto, se concluye, por una parte, que el alumnado utiliza internet para desempeñarse académicamente y para ello se valen del ordenador personal, ya que el uso del smartphone no logra normalizarse para el uso



escolar (Romero Rodríguez *et al.*, 2021). Por otra parte, también se concluye que los estudiantes utilizan la red para entretenerse y consumir ocio, ya que la creación de contenido digital audiovisual no se produce y evidencia, tal y como ocurre en estudiantes de mayor edad.

Del estudio se extrae que las chicas tienden a comunicarse más que los chicos a través de la mensajería instantánea, así como por email. Sin embargo, los chicos utilizan más que las chicas los recursos comunicativos que están insertos en las redes sociales, lo mismo que señala el estudio de Valencia-Ortiz *et al.* (2020) realizado con adultos. Por todo ello, sería conveniente también identificar a este alumnado que estaría fuera de la convención social que corresponde a su edad.

En cuanto al uso de las redes sociales la mayoría de estos estudiantes utiliza YouTube, WhatsApp, TikTok e Instagram y al contrario de lo que hacen las personas adultas no penetran tanto en Facebook, tal y como recoge el estudio Spain IAB (2022), las dos redes sociales más utilizadas en España.

El alumnado de esta investigación realiza numerosas acciones de sobreexposición en las Redes Sociales, a pesar de que creen que saben utilizarla. De esta forma, los chicos muestran imágenes que reflejan su identidad en los perfiles de las redes sociales y las chicas tienden a todo lo contrario. Asimismo, los chicos se inclinan por poner una edad distinta a la suya y las chicas lo omiten directamente. En cualquiera de los casos, no muestran el número de teléfono y su domicilio, lo que concuerda con lo que ya señalaba el informe del Ministerio de Interior en el trabajo llevado a cabo en 2014.

Por otra parte, aunque la mayoría del alumnado no se ha puesto en contacto con una persona que no conoce de antemano, uno de cada cien alumnos ha realizado esta acción y se puede decir que esta actitud no es segura. Además, los hombres han realizado más que las mujeres este tipo de acciones (Spain IAB, 2020).

Es necesario educar al alumnado en el uso seguro y responsable de la tecnología y en la

protección de su privacidad en línea. Esto puede incluir enseñarles a configurar sus cuentas de redes sociales de manera segura y a ser cuidadosos con la información personal que comparten. También es importante recordarles que no deben compartir imágenes o información personal que pueda comprometer su seguridad o la de otros (Castillejos *et al.*, 2016).

Finalmente se concluye que el abuso de la tecnología educativa puede generar una dependencia que puede tener un impacto negativo en la vida cotidiana de las personas y de estudiantes que se encuentran inmersos en procesos madurativos psicosociales.

Por lo tanto, es importante prestar atención a los hábitos de uso de las redes sociales y tomar medidas para prevenir la adicción a las mismas. Esto puede incluir establecer límites en el tiempo dedicado a las redes sociales, buscar actividades alternativas para ocupar el tiempo libre y buscar apoyo profesional si es necesario.

Referencias bibliográficas

- AIMC (2018). Estudio General de Medios octubre 2017- mayo 2018 (EGM). Madrid: AIMC Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación.
- Altuzarra Artola, A., Gálvez Gálvez, C. y González Flores, A. M. (2018). Explorando el potencial de los dispositivos electrónicos y de las Redes Sociales en el proceso enseñanza-aprendizaje de los universitarios. *EduTec: revista electrónica de tecnología educativa*. <https://doi.org/10.21556/edutec.2018.64.1031>
- Basteiro, J., Robles-Fernández, A., Juarros-Basterretxea, J. y Pedrosa, I. (2013). Adicción a las Redes Sociales: creación y validación de un instrumento de medida. *Revista de Investigación y Divulgación en Psicología y Logopedia*, 3(1), 2-8. <https://bit.ly/3WeSv9u>
- Bauman, Z. (2000). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica
- Becoña, E. (2018). Adicciones comportamentales: separando el grano de la paja. *INFONOVA, Revista profesional y académica sobre adicciones*, 34, 11-21. <https://bit.ly/3jhUvz4>



- Besolí, G., Palomas, N. y Chamorro, A. (2018). Uso del móvil en padres, niños y adolescentes: Creencias acerca de sus riesgos y beneficios. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 36(1), 29-39. <https://doi.org/10.51698/aloma.2018.36.1.29-39>
- Blanco, O., Moral-García, J. E., Revesado Carballares, D. y Maneiro Dios, R. (2022). Actitudes y conductas en el uso de Internet en estudiantes de la provincia de Badajoz (España). *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(289). <https://bit.ly/3jqb4sQ>
- Bonilla del Río, M. y Sánchez Calero, M. L. (2022). Inclusión educativa en tiempos de COVID-19: Uso de Redes Sociales en personas con discapacidad intelectual. *RIED. Revista iberoamericana de educación a distancia*, 25(1). <https://doi.org/10.5944/ried.25.1.30875>
- Cantor-Silva, M. I., Pérez-Suárez, E. y Carrillo-Sierra, S. M. (2018). Redes sociales e identidad social. *Aibi Revista de Investigación, Administración e Ingeniería*, 6(1), 70-77. <https://doi.org/10.15649/2346030X.477>
- Castillejos López, B., Torres Gastelú, C. A., y Lagunes Domínguez, A. (2016). La seguridad en las competencias digitales de los millennials. *Apertura*, 8(2), 54-69
- Castro Zubizarreta, A., Caldeiro Pedreira, M. C. y Rodríguez-Rosell, M. M. (2018). El uso de smartphones y tablets en Educación Infantil. Una propuesta de investigación que empodera a la infancia. *Aula Abierta*, 47(3), 273-280. <https://doi.org/10.17811/rife.47.3.2018.273-280>
- Del Castillo, J. A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y drogas*, 13(1), 5-13. <https://bit.ly/3VIGKMV>
- Del Prete, A. y Redon Pantoja, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 86-96. <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>
- Escurre, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(1), 73-91. <https://bit.ly/3FKCbGk>
- Fernández-Montalvo, J., Peñalva, A. e Irazabal, I. (2015). Hábitos de uso y conductas de riesgo en Internet en la preadolescencia. *Comunicar*, XXII(44), 113-120. <https://doi.org/10.3916/C44-2015-12>
- Garmendia, M., Jiménez, E., Karrera, I., Larrañaga, N., Casado, M.A., Martínez, G. y Garitaonandia, C. (2019). Actividades, mediación, oportunidades y riesgos online de los menores en la era de la convergencia mediática. Instituto Nacional de Seguridad (INCIBE). <https://bit.ly/3FMC793>
- Garmendia-Larrañaga, M., Jiménez-Iglesias, 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). Red.es/Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea.
- González García, E. y Martínez Heredia, N. (2018). Redes sociales como factor incidente en el área social, personal y académica de alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *Tendencias pedagógicas*, (32), 133-146. <https://doi.org/10.15366/tp2018.32.010>
- González Fernández, N., Salcines Talledo, I. y Ramírez García, A. (2020). Conocimiento y comunicación de las familias españolas ante los Smartphone y Tablet. *Revista de educación*. <https://bit.ly/3vknja>
- Gordo, A., García-Arnau, A., Rivera, J. de y Díaz-Catalán, C. (2018). Jóvenes en la encrucijada digital: Itinerarios de socialización y desigualdad en los entornos digitales. Morata. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3638173>
- Holtz, P. y Appel, M. (2011). Internet use and video gaming predict problem behavior in early adolescence. *Journal of Adolescence*, 34, 49-58. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.02.004>
- Keller, V., Gorbunova, A. y Kapuza, A. (2020). "Last seen recently": How primary school students use social networks and internet for communication. *EDULEARN20 Proceedings* (pp. 7847-7852). IATED.Ke
- López-de-Ayala, M. C., Vizcaíno-Laorga, R. y Montes-Vozmediano, M. (2020). Hábitos y actitudes de los jóvenes ante las Redes Sociales: influencia del sexo, edad y clase social. *Profesional de la información*, 29(6). <https://doi.org/10.3145/epi.2020.nov.04>
- Marín-Suelves, D., Becerra-Brito, C. V. y Rego-Agraso, L. (2022). Digital educational resources in early childhood Education. *Digital Education Review*, (41), 44-64. <https://bit.ly/3Gkup7P>



- Martín Critikián, D. M. y Medina Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55-76.
<https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Martínez-Rodrigo, E., Martínez-Cabeza Jiménez, J. y Martínez-Cabeza Lombardo, M. A. (2019). Análisis del uso de dispositivos móviles en las aulas universitarias españolas. *Revista Latina de Comunicación Social*, 74, 997-1013.
<https://doi.org/10.4185/RLCS-2019-1368>
- Ministerio de Interior español (2014). *Encuesta sobre hábitos de uso y seguridad de Internet de menores y jóvenes en España*. Madrid.
<https://bit.ly/1x31JXy>
- Moreno Freites, Z. M. y Ziritt Trejo, G. (2019). Redes sociales como canales de digi-impacto en la participación ciudadana. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 24(3), 30-45.
<https://bit.ly/3PluSDy>
- Nitsevich, V. (2018). Digital sociology: theoretical and methodological origins and bases. *Digital Sociology*, (1), 18-28.
<https://doi.org/10.26425/2658-347X-2018-1-18-28>
- ONTSI. (2019). La Sociedad en Red. Transformación digital en España. Informe Anual 2018. EDICI ~ ON 2019. In Red.Es, ONTSI.
<https://bit.ly/3VgTTqA>
- Ortega, R., Elipe, P., Mora-Merchán, J.A., Genta, M.L., Brighi, A., Guarini, A., Smith, P., Thompson, F. y Tippett, N. (2012). The emotional impact of bullying and cyberbullying on victims: a European cross-national study. *Aggress. Behav.* 38, 342-356.
<https://doi.org/10.1002/ab.21440>
- Pérez del Río, F. y Martín, I. (2007). *Nuevas adicciones: ¿adicciones nuevas?* Intermedio.
- Pérez, R., Rumoroso, A. M. y Brenes, C. (2009). El uso de tecnologías de la información y la comunicación y la evaluación de sí mismo en adolescentes costarricenses. *Revista Interamericana de Psicología*, 43(3), 610-617.
<https://bit.ly/3PKt2Cg>
- Peris, M., Maganto, C. y Garaigordobil, M. (2018). Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente a las Redes Sociales e Internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 30-36.
<https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.4>
- Rivero, F. (2019). Informe ditrendia: Mobile en España y en el Mundo 2018. *Inf. técnico, Ditrendia*.
- Romero Rodríguez, J. M., Aznar Díaz, I., Hinojo Lucena, F. J. y Gómez García, G. (2021). Uso de los dispositivos móviles en educación superior: relación con el rendimiento académico y la autorregulación del aprendizaje. *Revista complutense de educación*, 32(3).
<https://doi.org/10.5209/rced.70180>
- Silva-Ortega, V. y Zambrano-Villalba, C. (2018). conducta adictiva al internet: Redes Sociales, uso del teléfono móvil y su incidencia en la personalidad. *Psicología Unemi*, 2(2), 41-49.
<https://bit.ly/3BVk0MW>
- Soto, A., De Miguel, N. y Díaz, V. P. (2018). Abordaje de adicciones a nuevas tecnologías: una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación. *Papeles del Psicólogo*, 39(2), 120-126.
<https://bit.ly/3YFHAqQ>
- Spain, IAB. (2019). *Estudio anual de mobile & connected devices*. <https://bit.ly/3PIafaJ>
- Spain, IAB. (2020). *Estudio anual de Redes Sociales 2020*. <https://bit.ly/3HQXdFR>
- Spain IAB. (2022). *Estudio de Redes Sociales 2022*. IAB Spain. <https://bit.ly/3VktGHI>
- Tejada Garitan. E., Castaño Garrido, C. y Romero Andonegui, A. (2019). Los hábitos de uso en las Redes Sociales de los preadolescentes. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 119-133.
<http://dx.doi.org/10.5944/ried.22.2.23245>
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J. y Garay, U. (2020) Influencia del género en el uso de las Redes Sociales por el alumnado y profesorado. *Campus Virtuales*, 9(1), 29-39.
<https://doi.org/10.21556/edutec.2020.72.1649>
- Wilson, K., Fornasier, S. y White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 13(2), 173-177. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0094>
- Zhou, S. X. y Leung, L. (2012): Gratification, loneliness, leisure boredom, and self-esteem as predictors of SNS-game addiction and usage pattern among Chinese college students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2(4), 34-48.
<https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2012100103>

