

# USO Y ABUSO DE REDES SOCIALES

Rosario Valverde Aramburo, DNI: 15425397-X; M<sup>a</sup> del Mar Sáez Aramburo, DNI: 76634048-A  
E-mail: xari\_xaro@hotmail.com

## INTRODUCCIÓN / OBJETIVOS

Las grandes protagonistas actuales de la sociedad digital son las redes sociales. Los principales usos son: mantenimiento de amistades, nueva creación de amistades, entretenimiento y gestión interna de organizaciones empresariales.

En nuestra sociedad, conductas como comprar, jugar, trabajar, practicar sexo, etc. Son conductas socialmente aceptadas. Cuando la relación comienza a ser problemática, se considera que la persona padece una adicción conductual. El progreso social y el avance de las tecnologías de la información y comunicación promueven nuevos patrones de comportamiento susceptibles de promover un abuso y cierta dependencia.

A nivel demográfico, los adolescentes constituyen un grupo de riesgo porque buscan sensaciones nuevas y son los que más se conectan a internet. En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad.

Hasta ahora, no existe una definición concreta de lo que podría considerarse adicción a internet. Sólo se ha llegado a encontrar algunos síntomas característicos, entre los que se destacan preocupación, impulsividad incontrolable, tolerancia, síndrome de abstinencia y uso y esfuerzo excesivo.

➤ **Objetivo:** Conocer la literatura científica, el conocimiento existente en lo referente al uso y abuso de redes sociales y medidas de prevención.

## MÉTODOS

Se ha realizado una revisión sistemática de artículos en inglés y castellano. Se han excluido los artículos en los que sólo se trataba la tipología e impacto de redes sociales.

**Fuentes de revisión:** se han consultado estas 5 bases de datos: Scielo (Scientific Electronic Library Online), Cinahl, google académico, Cochrane library y Cuiden. Scielo (Scientific Electronic Library Online), Cinahl, Medline, Cuiden, Elsevier y Cochrane Library.



## RESULTADOS

Se seleccionan 10 artículos. 3 hablan de los diferentes tipos de redes sociales existentes. 4 hablan de patologías psiquiátricas relacionadas con mayor susceptibilidad de abuso de redes sociales y 3 hablan de ventajas e inconvenientes del uso de redes sociales.

## CONCLUSIONES

✓ Como **medidas preventivas** de abuso de redes sociales, los padres y educadores deben ayudar a los adolescentes a desarrollar la habilidad de comunicación cara a cara: limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso del ordenador, fomentar la relación con otras personas, potenciar aficciones como la lectura, el cine y otras actividades culturales, estimular el deporte y las actividades en equipo, etc.

✓ Los **adolescentes** constituyen el mayor **grupo de riesgo** de presentar mal uso o abuso de redes sociales.

✓ Las redes sociales **no sólo** tienen **aspectos negativos**, ya que son y serán claves en nuestra vida.