

Trastornos de conducta y redes sociales en Internet

Néstor Fernández Sánchez¹

Actualización por temas

SUMMARY

The paper describes and analyzes the concepts related to social networks in Internet addiction psychological and behavioral disorders from a psychological perspective in order to understand the phenomenon of persistent use of ISN and its possible implications. Due to the above, some recommendations are made that will support professional human behavior to identify and avoid or minimize potential abuse problem involving activity belonging to such networks.

Key words: Internet social networking, psychological addiction, behavioral disorders.

RESUMEN

Se describen y analizan los conceptos relacionados con las redes sociales en Internet, la adicción psicológica y los trastornos de conducta desde una perspectiva psicológica con el fin de comprender el fenómeno de la persistencia de uso de las RSI y sus posibles implicaciones. Derivado de lo anterior se exponen algunas recomendaciones que apoyarán a los profesionales en el estudio del comportamiento humano para identificar y evitar o minimizar un potencial problema por el abuso de la actividad que implica pertenecer a dichas redes.

Palabras clave: Redes sociales en Internet, adicción psicológica, trastornos de conducta.

INTRODUCCIÓN

Redes sociales

Con el advenimiento de las tecnologías de la información y la comunicación y su inserción en la sociedad, las formas de comunicación han tenido un cambio los últimos 10 años en prácticamente todo el mundo. A excepción de los ciudadanos de países que practican la ciberensura, como Arabia Saudita, Armenia, Bahrain, Bielorrusia, Birmania, China, Cuba, Irán, Corea del Norte, Corea del Sur, Siria, Turkmenistán, Uzbekistán y Vietnam (CPJ, 2012;¹ Wikipedia²), entre otros, prácticamente la mayor parte de la sociedad mundial tiene acceso a Internet y, en consecuencia, a las denominadas redes sociales en Internet (RSI).

Hablar de redes sociales implica la comprensión de su significado. Una red social es una estructura compuesta por un conjunto de actores, individuos u organizaciones que están vinculados por lazos interpersonales, que se pueden interpretar como relaciones de amistad, parentesco o intereses comunes. Considerándolas así, todos pertenecemos, de una u otra forma, a una red social. Hoy en día, y de manera específica las redes sociales en Internet (RSI), son esquemas

que permiten a los individuos atender un punto de interés común para compartir contenidos en diversos formatos de comunicación y establecer relaciones interpersonales. Su peculiaridad es la posibilidad de comunicación por medio de la red de redes.

Toda vez que las personas requieren de forma natural establecer comunicación con los demás y las RSI han roto las barreras del tiempo y espacio para establecer y continuar las relaciones interpersonales por medio del intercambio de ideas, las RSI se han convertido en una importante oportunidad para los usuarios ya que se proveen medios de comunicación asíncrona y síncrona.

La importancia de las RSI radica en la facilidad que hoy se tiene para suscribirse a ellas, la rapidez para el envío y recepción de información, el resguardo y distribución de la narrativa que se expresa, la adición y multiplicación de contactos, la versatilidad de temas a atender prácticamente al mismo tiempo, la forma expedita de allegarse nuevas relaciones e, incluso, para desapegarse de ellas. De acuerdo con la organización ComScore,³ el uso de RSI es la actividad más popular en todo el mundo, representan casi uno de cada cinco minutos empleados en Internet a nivel mundial. En el 2011 se calculó que, de las personas mayores de 15

¹ División de estudios profesionales. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México

Correspondencia: M. en Ps. Néstor Fernández Sánchez. Periférico Sur 7666-344, Rinconada Coapa, Tlalpan, 14330, México, DF. Tel: (52) 55 5594 0624. E-mail: nnffs@gmail.com

Recibido: 13 de febrero de 2013. Aceptado: 28 de agosto de 2013.

años de edad, el 82% accede a Internet desde una computadora personal en casa o el trabajo y cada uno de ellos tiene una cuenta en alguna RSI, twitter y correo electrónico. En ese entonces, Facebook tenía más de la mitad (55%) de la audiencia mundial.

Es interesante conocer que existe un gran número de RSI con gran diversidad de temáticas y su popularidad depende en gran medida del área geográfica en la que se ubica la fuente de soporte, el tema que se atiende y el o los idiomas originales de los usuarios destinatarios. Diversas fuentes de información han intentado medir el *ranking* de las RSI y la mayoría coinciden en que Facebook, Flickr, LinkedIn, Myspace, Twitter, Badoo, hi5, Orkut, Qzone, Renren fueron las principales 10 RSI en el mundo durante 2010–2011, según reportan Google,⁴ Periodista Digital,⁵ Web Empresa 2.0,⁶ Taringa,⁷ SocialDente⁸ y El Economista.es.⁹

En un estudio realizado por Mashable,¹⁰ se reportó el número de cuentas que acogen las siguientes RSI en el primer cuarto del 2012 en Estados Unidos: Facebook, siete billones; Twitter, 182 millones; Pinterest, 104 millones; LinkedIn, 86 millones; Tagged, 72 millones; Google+, 61 millones. En el caso de México, la Asociación Mexicana de Internet (AMIPICI)¹¹ reportó que el 90% de los encuestados en un estudio realizado en el 2012, usan FaceBook, Twitter, YouTube, Google+ y LinkedIn. Los grupos de edad de los usuarios que más utilizan Facebook, Twitter, YouTube y Google+ oscilan entre los 12 y los 34 años, siendo la mayor proporción los que se encuentran entre los 12 y los 24 años. Parte de esta información se confirmó por medio de la Consulta Mitofsky,¹² que aseveró que el 57% de los usuarios de Facebook tiene entre 18 y 30 años. En el caso de Twitter, la mayor penetración está en los jóvenes, personas escolarizadas y en niveles socioeconómicos altos; el 60% de sus usuarios tiene entre 18 y 30 años. Por su parte, Social Baker¹³ afirmó que existen cerca de 40 millones de cuentas en Facebook registradas en México, con lo que ocupa el quinto lugar en el *ranking* mundial. Con respecto a Twitter, Semiocast¹⁴ relató, a inicios del 2012, la existencia de cerca de los 10.5 millones de cuentas registradas desde México, ocupando así el séptimo lugar mundial.

Si bien es cierto que existen diversos medios de comunicación apoyados por las tecnologías de la información y la comunicación, no todas las opciones proveen al usuario de la diversidad que ofrecen las RSI especializadas. En el caso de la plataforma Facebook tenemos la posibilidad, entre otras, de revisar perfiles de los amigos potenciales y los aceptados; buscar, invitar, recibir o rechazar contactos, formar nuevas comunidades o grupos, sub grupos o combinaciones de ellos; colocar imágenes, clasificarlas, asignarlas al muro, calificar, tocar y etiquetar éstas; enviar mensajes instantáneos (*chat*) o usar el correo electrónico con una bandeja para integrar o compartir mensajes recibidos; interactuar cara a cara por medio de videoconferencias; jugar en miles de espacios recreativos sociales; postear mensajes sindicados

(RSS), usarla como espacio de referencia para redirigirse a otros sitios Web de interés y combinar herramientas de comunicación con otros recursos de la Web, incluyendo Twitter; administrar eventos con calendario que alerta sobre las fechas registradas, así como localizar, compartir, ver y escuchar archivos de música o video.

En su caso, Twitter es una aplicación *web* gratuita de *microblogging* (140 caracteres en el mensaje) que reúne las ventajas de los *blogs*, las redes sociales y la mensajería instantánea. Ambas aplicaciones, Facebook y Twitter, funcionan vía *web*, en el teléfono móvil u otros dispositivos que se conectan a la red de redes.

COMUNICACIÓN

No obstante la diversidad de funciones de corte comunicacional que pueden aprovecharse en los escenarios de las RSI, es importante aclarar que una cosa es el "proceso de transmisión de información" y otra el "proceso comunicativo". En el primero prevalece el carácter estático en el rol del emisor, mientras que el proceso comunicativo se caracteriza por la acción recíproca entre emisor y receptor al cambiar constantemente dichos roles. El envío de un mensaje (datos) a través de los medios de comunicación de la RSI no garantiza que el potencial receptor lo reciba para transformarla en información. Cuando el emisor envía un contenido hacia otra persona —el potencial receptor— y ésta lo decodifica (lo descifra y lo entiende= información) para cambiar posteriormente su rol de receptor al de emisor y actuar de manera recíproca para retroalimentar al emisor original acerca del contenido recibido, se promueve la interacción social según lo explica Saladriga.¹⁵ Visto desde esta perspectiva el proceso comunicacional, es menester recordar algunas de las definiciones de la comunicación:

"...intercambio de sentimientos, opiniones o cualquier otro tipo de información mediante habla, escritura u otro tipo de señales";

"...es un proceso de transmisión de estructuras entre las partes de un sistema que son identificables en el tiempo o en el espacio";

"...mecanismo por medio del cual existen y se desarrollan las relaciones humanas, es decir todos los símbolos de la mente junto con los medios para transmitirlos, a través del espacio y preservarlos en el tiempo";

"...fenómeno transaccional en que se influyen o afectan recíproca o mutuamente los miembros integrantes". (Tomadas de Flores).¹⁶

La diversidad de definiciones obedece a que los estudiosos de la comunicación han centrado su atención en el proceso de transmisión del mensaje, la eficacia del proceso, el significado del mensaje o en la transmisión simbólica, según informó Beltrán¹⁷ en el 2006.

Trastornos de conducta

El mundo va cambiando y con la popularización de las RSI se ha identificado una diversidad de nuevas conductas en las sociedades y sus individuos. En el campo de la salud, hoy en día se habla de un nuevo género de "adicciones" como la *Adicción a Internet*, al *cibersexo* o la *Adicción a las redes sociales*, temas que la literatura internacional de la psiquiatría y la psicología aún estudian. La repercusión de las apreciaciones interpretadas como conductas atípicas por el uso de los recursos en Internet promovió que durante el 2012 se analizara la pertinencia o no, de considerar a éstas dentro de la clasificación de la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5)¹⁸ que se publicó en mayo del 2013 por la American Psychiatric Association, ya que en el mismo Manual, en su versión DSM-IV, no se incluyó el tema, como comenta Luengo.¹⁹

Fuera de la posible inserción de las diversas "adicciones" derivadas del uso de Internet en el Manual comentado, en este tema ha sido evidente cada vez más una variedad de conductas que anteriormente no se observaban en las personas, precisamente porque no existían los recursos que hoy ofrece Internet; al menos no estaban a disposición del público como ahora. Este tipo de conductas "anormales" fueron estudiadas desde la segunda mitad de la década de 1990, aún como posible adicción a Internet pues no se había difundido ni desarrollado la amplia variedad de recursos de comunicación que se tienen hoy en día. Actualmente se ha tomado con dedicación el tema y existen organizaciones que dan por hecho la existencia de adicciones ligadas al uso de Internet o sus servicios. Como ejemplo, se pueden observar los siguientes Sitios Web que apoyan a la sociedad en la identificación o análisis de la posible adicción a Internet y los posibles tratamientos: la Rider University,²⁰ el Center a place of hope²¹ o el Healthy Place de la American's Mental Health Channel.²²

Es necesario aquí dirigir nuestra atención en el término "anormal" pues su significado tiene diversas interpretaciones. Iniciemos con la pregunta ¿anormal (en contraposición a "normal")... para quién? Veamos algunos ejemplos:

En el 2011, en la ciudad de Oaxaca, México, le fue negado a una pareja de mujeres la solicitud para contraer matrimonio por la vía civil. Las autoridades respectivas sustentaron la negativa en el Código Civil Estatal, mismo que considera al matrimonio como la unión legal entre un hombre y una mujer (Periódico Provincia).²³

En este caso, lo "normal" está supeditado a la "norma", derivada de los usos y costumbres de una comunidad, no obstante que en otros Estados de la República Mexicana y otros países se han modificado los códigos civiles en el tema y es permitido el matrimonio entre personas del mismo sexo.

Otro ejemplo: para un gran número de personas mayores de 65 años, una videoconferencia a través de una

computadora puede parecerle algo "no normal" (anormal) ya que en gran parte de su vida no tuvo contacto con este recurso; pero para la mayoría de los jóvenes de hoy es parte de la vida cotidiana, igual que lo es el uso de los dispositivos móviles y las RSI. Aquí, lo normal se subordina al criterio relativo del número o frecuencia de uso del elemento en cuestión, con respecto a la vida de las personas.

En China se penaliza, so riesgo de ser bloqueados y hasta perseguidos por la ley, a los usuarios de las RSI que usan el nombre del político "Bo Xilai" o sus siglas "BXL" debido a que las autoridades del país interpretan dicha acción como amenaza, por los posibles rumores relacionados con protestas civiles, que pueden encauzar problemas sociales orientados hacia un "golpe de Estado", según reportó Lara.²⁴ Es decir, para el gobierno chino, el uso de las RSI para comunicar mensajes de índole política atenta contra la funcionalidad de su organización. Hacer uso del medio para enviar mensajes de índole política es anormal entre los chinos.

De lo anterior podríamos aceptar que el comportamiento, calificado como "anormal" es aquel que se desvía de las reglas o criterios de lo que se considera correcto en un cierto grupo de personas, en una cultura y en un momento histórico determinado.

De manera específica, en el campo de estudio del comportamiento humano el tema ha sido analizado desde varias ópticas para intentar comprender las denominadas conductas anormales (Sarason y Sarason)²⁵ y, en términos generales, el hito de la psicología anormal está en la comprensión y descripción de aquello que provoca estados de infelicidad y conductas desordenadas en las personas. Por lo anterior es que estudia las *conductas desadaptadas* (desequilibrio entre lo que la gente hace y desea hacer, además de lo que le requiere el ambiente en que se desenvuelve), sus causas, consecuencias y tratamiento. Como comentó Chopitea,²⁶ esto incluye lo referente a lo que se siente ser diferente, lo que significa serlo y la manera de tratar, por parte de la sociedad, a las personas que considera diferentes. Concatenado a lo anterior, es menester precisar que los *trastornos de la conducta* o trastornos psicológicos se refieren a la disfunción del comportamiento o a los impedimentos en el funcionamiento de la persona que se evidencian con una respuesta no característica o no esperada socialmente. Esta disfunción psicológica puede manifestarse en las esferas cognoscitiva, emocional o social del individuo.

Una vez declarado lo anterior, es oportuno dejar en claro que, en el campo de lo social, los trastornos de conducta se pueden presentar en diferentes magnitudes. Los trastornos de mayor interés son los calificados como "graves", patrones de comportamiento que persisten a lo largo del tiempo que afectan a los derechos de los otros y violentan las normas apropiadas para la edad de la persona y que llegan

a ser vistos con frecuencia como inmanejables o incontrolables, según afirmaron Kazdin y Buela.²⁷

Retomando el tema de la edad, ya se ha comentado arriba que la mayoría de los usuarios de Internet y las RSI son las personas que cuentan entre 12 y 30 años. Preocupa sobremanera el tema cuando puede afectar el desarrollo de los adolescentes ya que podemos dar por entendido que los adultos pueden asumir la responsabilidad de sus actos; no así los adolescentes (figura 1).

Adicción a Internet

Algunos de los trabajos pioneros que versan sobre este tema fueron expresados por Ivan Goldberg (referido por Tracy),²⁸ Enrique Echeburúa²⁹ y Nacho Madrid,³⁰ entre otros. Madrid orienta su análisis hacia las adicciones psicológicas y brinda algunas explicaciones de los motivos por los que las personas pueden presentar un síndrome de tipo adictivo al uso de Internet. Servirá como eje temático la aportación de este autor y los recursos bibliográficos en que se basó para analizar el tema de los trastornos de conducta y las redes sociales en Internet.

Primeramente ha de tomarse en cuenta que el término "adicción" se suscribe a un contexto del uso de elementos químicos, invasivos para el organismo. De ahí que agentes como el alcohol, el tabaco u otras sustancias, consumidas en abuso, sí se consideran como parte de las adicciones, de manera particular a las "adicciones químicas".³¹ En contraparte, se consideran como adicciones no químicas, más bien "adicciones psicológicas",^{32,33} a conductas como el juego, la comida, el sexo, el trabajo o las compras, practicadas de manera

atípica. Como se mencionó, estos posibles padecimientos no se incluían en el DSM-IV. En su caso, se interpretaban dentro de los "Trastornos de los hábitos y del control de los impulsos", como aparece "el juego patológico", en la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud (CIE-10).³³ Se trata de un trastorno altamente incapacitante que cursa de forma progresiva y crónica, que deteriora todas las áreas del individuo.³⁴

Con base en la caracterización de las adicciones químicas, se pueden retomar algunos elementos de referencia para poder identificar a la posible y denominada hasta ahora "adicción a las redes sociales".

- Saliencia. Cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo, domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.
- Modificación del humor. Experiencias subjetivas, de tipo emocional, que la persona experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad problemática.
- Abstinencia. Estados emocionales desagradables, incluso con consecuencias físicas, que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.
- Conflicto. Se refiere a los problemas que se desarrollan entre el adicto y
 - a) aquellos que le rodean (conflicto interpersonal),
 - b) las responsabilidades asumidas (laboral o social),
 - c) el propio individuo (conflicto intrapsíquico) por estar involucrado con la actividad particular.
- Recaída. Tendencia a repetir los patrones tempranos de la actividad problemática después de haberse retirado de ella o de, aparentemente, haberla controlado.

¿Adicción a las redes sociales en Internet?

Con lo anteriormente descrito, intentemos ubicar con palabras más claras el posible problema de los trastornos de conducta y la adicción en el uso de Internet o las RSI, usando una analogía en el contexto de la medicina: Si se identifica que una persona piensa de manera recurrente en acudir a un bar -y, de hecho acude frecuentemente- y su perseverante conducta le produce cambios emocionales y problemas en su trabajo o en su familia, no es permisible calificar una "adicción a los bares". Alguien podría afirmar que no es la adicción a los bares el problema, sino una adicción a las bebidas alcohólicas. Pero... ¿a qué tipo de bebida?, existe una gran variedad de bebidas alcohólicas (y de vinos). Por supuesto, la posible adicción es a la sustancia, el alcohol (de manera especial, el etanol). Entonces, la "adicción a Internet" no es tal. Tampoco lo será a las redes sociales en Internet sino a acciones específicas del entorno de estas RSI o a los contenidos que suministra dicho entorno.³⁵ Siguiendo con la misma idea, el efecto y problemas que causa el insumo abusivo del alcohol (en cualquier presentación) son los denominados Trastornos por Consumo de Alcohol



Figura 1.

(TCA): dependencia orgánica (recuérdese que estamos tratando de ubicar el tema en el campo puramente médico), disminución de la memoria, alteración del metabolismo encargado al hígado, erosiones en la mucosa estomacal, deshidratación, alteración en la función respiratoria, aceleración cardíaca y disminución de los azúcares en la sangre.³⁶ Los trastornos psicológicos derivados de esta conducta anómala pueden afectar a las personas que rodean al adicto y a él mismo. Valdría la pena cuestionar ¿Cuáles son los motivos o circunstancias que dieron lugar al inicio de la conducta que posteriormente se convierte en adicción?

Retomando el tema de las RSI, el síndrome tipo adictivo podrá caracterizarse cuando el usuario de los recursos de dichas redes:

- Es dominado en sus pensamientos, sentimientos y conducta por su uso (saliencia).
- Invierte grandes cantidades de tiempo y esfuerzo en la actividad e incremento de ésta.
- Altera sus estados emocionales (ansiedad, enojo) como consecuencia de implicarse en la actividad (modificación del humor).
- Se perturba cuando es interrumpido en la actividad o se le reduce el acceso (abstinencia).
- Comienza a enfrentar problemas con las personas que le rodean (dentro y fuera de las RSI) o consigo mismo, so motivo de la persistencia de la actividad o deja de atender las responsabilidades asumidas o impuestas en el trabajo, la escuela o el hogar (conflicto). En el caso de la interacción social fuera de las RSI, ésta se va reduciendo.
- Reanuda la actividad de manera persistente una vez que, aparentemente, la ha dejado o la ha reducido (recaída).
- Niega tener consecuencias por la actividad y se jacta de poderla abandonar en cualquier momento (y no lo demuestra o efectúa).

Otras conductas, de menor magnitud, pero que pueden ser síntomas de alarma:

- Aislarse de las relaciones sociales presenciales (cara a cara), sustituyendo este tipo de relación por las RSI.
- Bajar el rendimiento escolar so motivo de la presencia permanente en las RSI.
- Descuido de responsabilidades o actividades consideradas como importantes en el entorno laboral, escolar, familiar o de pareja.
- Manifestar euforia cuando se está participando de las actividades de las RSI.
- Manifestar irritación o ansiedad excesiva cuando no hay conexión a Internet y, por consecuencia, a las RSI.
- Mentir sobre el tiempo que se está conectado o sobre lo que se está haciendo en las RSI.
- Pensar y hablar persistentemente de los temas y circunstancias que suceden en la red, entre los conocidos; aunque no se esté conectado a ella en ese momento.

- Pérdida de la noción del tiempo o del espacio debido a la permanencia frecuente o constante en las RSI.
- Privación del sueño por estar conectado a las RSI.
- Protagonizar discusiones en relación con el uso de las RSI con las personas que rodean al usuario, como los compañeros de trabajo, escuela o familiares.

Vuelve aquí a surgir la pregunta a cuestionar ¿Cuáles son los motivos o circunstancias que dieron lugar al inicio de la conducta que posteriormente se convierte en adicción?

Regularmente, las conductas atípicas vienen acompañadas o surgen cuando el individuo sufre (consciente o inconscientemente) de problemas consigo mismo, situación que favorece la incursión hacia problemas con los demás y que, desgraciadamente, aumentan la desadaptación personal; un círculo vicioso de posibles consecuencias funestas. Súmese a lo anterior el hecho de que los padres pueden ser demasiado permisivos o dominantes y de ello resulte que el muchacho interprete que no es comprendido, escuchado o amado. En otros casos, el uso de las RSI es un paliativo para satisfacer la necesidad de pertenencia de grupo que todo tenemos.

Como aseveraron Xavier Mañé et al.,³⁵ el tema aún es un reto pues la adicción a la Internet es un fenómeno en crecimiento que se vive en la actualidad, comienzan a surgir las primeras teorías y no existen criterios unificados sobre las opciones de diagnóstico y la misma adicción que se puede desarrollar por el uso exagerado del medio. Si el tema es difícil de concretar, más lo es en estos momentos determinar la posible adicción a las Redes Sociales en Internet.

No obstante lo anterior, como en todo tipo de comportamiento que altera la vida de los individuos, lo mejor es prevenir. A continuación, algunas recomendaciones que los estudiosos del comportamiento humano pueden expresar a los padres de familia:

- Establecer tiempos para el uso del dispositivo que permite la conexión a las RSI.
- Supervisar de vez en cuando los contenidos a los que accede el hijo. Obviamente, deberá existir la confianza para que los padres ingresen a la cuenta personal.
- Si se usa una computadora para acceder a las RSI (cuidado, también se hace por el teléfono celular), ésta deberá ubicarse en un lugar común de la casa y colocada de forma tal que sea posible supervisar visualmente lo que aparece en la pantalla.
- Promover la realización de actividades fuera de las RSI que encaucen o fortalezcan el aprendizaje, la actividad física o las relaciones sociales con gente de la misma edad. Importante será que dichas actividades se realicen en familia y, algo muy importante:
- Conocer, como padres, el funcionamiento y opciones que proveen las RSI. Esto permitirá tener mayor acercamiento con los hijos y, de alguna forma, manifestarles la comprensión de los alcances y límites de permanecer en activo en estas redes.

A la fecha, no existe un instrumento confiable que pueda aportar datos que apoyen un diagnóstico acerca de la posible adicción a las RSI debido a que prevalece en los sujetos adictos la negación de los hechos. Tanto los posibles trastornados, como alguien que no lo está, responderán negativamente a un cuestionamiento que evidencia si es adicto o si distrae sus responsabilidades por permanecer activo en la dinámica de las RSI.

CONCLUSIONES

La denominada adicción a Internet y la adicción a las Redes Sociales en Internet no pueden ser calificadas como tales. No existe una adicción a Internet sino problemas de conducta derivados del acceso a la diversidad de contenidos que provee la Internet. El concepto de adicción se aplica cuando el agente nocivo es una sustancia. Antes de intentar asignar un calificativo a las conductas anormales derivadas del excesivo uso de las RSI, es necesario atender el tema de los posibles trastornos que puedan resultar de un desmedido uso de éstas. La población más vulnerable hacia los posibles efectos del uso excesivo de las RSI son los adolescentes y los jóvenes. Mientras los estudiosos del tema concilian la terminología del fenómeno, será prudente que los especialistas en el tema provean a los padres de familia algunas estrategias preventivas, como se ha hecho para otro tipo de conductas que distorsionan la realidad de los individuos, cuando esto no es producto de un trastorno grave.

Queda abierto el tema para continuar compilando información, principalmente en la práctica de la Psicología y la Psiquiatría, para contar con elementos que permitan la prevención, el diagnóstico y el tratamiento –en su caso– de los trastornos de conducta relacionados con el uso de las RSI.

REFERENCIAS

1. CPJ, Committee to Protect Journalists. (2 de mayo de 2012). Los 10 países donde existe más censura. Recuperado el 16 de enero de 2013, de Committee to Protect Journalists: <http://cpj.org/es/2012/05/los-10-paises-donde-existe-mas-censura.php#runners-up>
2. Wikipedia. Internet censorship by country. Recuperado el 18 de enero de 2013, de Wikipedia: http://en.wikipedia.org/wiki/Internet_censorship_by_country
3. ComScore. (21 de diciembre de 2011). It's a Social World: Social Networking Leads as Top Online Activity Globally, Accounting for 1 in Every 5 Online Minutes. Recuperado el 10 de enero de 2013, en ComScore: http://www.comscore.com/Insights/Press_Releases/2011/12/Social_Networking_Leads_as_Top_Online_Activity_Globally
4. Google. (s/f). Las principales redes sociales. Recuperado el 14 de enero de 2013, de Google: <https://sites.google.com/site/listaredessociales/listaredessociales>
5. Periodista Digital (27 de julio de 2012). Facebook sigue siendo el gran líder. La lista de las 26 redes sociales más concurridas del mundo. Recuperado el 18 de enero de 2013, de Periodista Digital. Tecnología: <http://www.periodistadigital.com/tecnologia/herramientas/2012/07/27/la-lista-de-las-26-redes-sociales-mas-concurridas-del-mundo.shtml>
6. Web Empresa 2.0. (2012). Web Empresa 2.0. Recuperado el 21 de enero de 2013, de las 40 redes sociales más populares: <http://www.webempresa20.com/blog/456-las-40-redes-sociales-mas-populares.html>
7. Taringa (2012). Taringa. Inteligencia colectiva. Recuperado el 18 de enero de 2013, de las 10 redes sociales más usadas del 2012: <http://www.taringa.net/posts/info/14973712/Las-10-redes-sociales-mas-usadas-del-2012.html>
8. SocialDente. (14 de abril de 2011). Las 74 redes sociales más importantes del planeta. Recuperado el 20 de enero de 2013, de <http://www.socialdente.com/2011/04/14/las-74-redes-sociales-mas-populares-del-planeta>
9. El Economista.es. (12 de junio de 2012). Las 10 redes sociales preferidas. Recuperado el 21 de enero de 2013, en <http://listas.eleconomista.es/tecnologia/1037-las-10-redes-sociales-preferidas>
10. Mashable (6 de abril de 2012). Pinterest is Now the No. 3 Social Network in the U.S. Recuperado el 21 de enero de 2013, de Mashable: <http://mashable.com/2012/04/06/pinterest-number-3-social-network/>
11. AMIPCI (30 de agosto de 2012). Asociación Mexicana de Internet. Recuperado el 21 de enero de 2013, de MKT digital redes sociales en México: <http://www.amipci.org.mx/?P=editomultimediafile&Multimedia=198&Type=1>
12. Consulta Mitofsky (22 de enero de 2012). Consulta Mitofsky The poll reference. Recuperado el 21 de enero de 2013, de Usuarios de redes sociales, encuesta nacional en viviendas: <http://consulta.mx/web/index.php/estudios/mexico-opina/507-usuarios-de-redes-sociales-encuesta-nacional-en-viviendas>
13. Social Bakers (enero de 2012). Social Bakers. Recuperado el 18 de enero de 2013, de México Facebook Statistics: <http://www.socialbakers.com/facebook-statistics/mexico>
14. SemioCast (31 de julio de 2012). Geolocation analysis of twitter accounts by SemioCast. Recuperado el 21 de enero de 2013, de SemioCast: http://semioCast.com/publications/2012_07_30_Twitter_reaches_half_a_billion_accounts_140m_in_the_US
15. Saladriga MH. Introducción a la teoría y la investigación en comunicación. Cuba: Félix Varela; 2005.
16. Flores DJ. 2010. La comunicación humana. Recuperado el 16 de enero de 2013, de Universidad Autónoma de San Luis Potosí, Facultad de Ingeniería: <http://ingenieria.uaslp.mx/web2010/Estudiantes/apuntes/HUMANIDADES%20B.pdf>
17. Beltrán PR. Aportes al objeto de estudio de la comunicación, una propuesta desde la psicología cognitiva. Honolulu: Atlantic International University; 2006.
18. DSM-5: The future of psychiatric diagnosis. Recuperado el 22 de enero de 2013, de American Psychiatric Association: <http://www.dsm5.org/Pages/Default.aspx>
19. Luengo LA. Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. Revista Profesional Española Terapia Cognitivo-Conductual 2004;(2):22-52.
20. Suler J. (s/ fecha). The Psychology of Cyberspace. Department of Psychology, Science and Technology Center. Rider University. Recuperado el 16 de enero de 2013 en <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/psycyber.html>
21. Center a place of hope. Disponible en <http://www.aplaceofhope.com>
22. Healthy Place de la American's Mental Health Channel. Disponible en <http://www.healthyplace.com/>
23. Provincia. (11 de 12 de 2012). Confían sentar bases en Oaxaca para matrimonios gay en México. Recuperado el 21 de enero de 2013, <http://www.provincia.com.mx/2012/12/confian-sentar-bases-en-oaxaca-paramatrimonios-gay-en-mexico/>
24. Lara P. (14 de 07 de 2012). Gobierno chino controla y censura redes sociales. Recuperado el 21 de enero de 2013, de Excelsior: <http://www.excelsior.com.mx/2012/07/14/dinero/847711>
25. Sarason IG, Sarason B. Psicopatología. Psicología anormal: el problema de la conducta inadapta. México: Pearson Educación; 2006.
26. Chopitea L. (3 de 6 de 2008). Conducta anormal. Recuperado el 23 de enero de 2013, de psicología actual: <http://psicotendencias.blogspot.mx/2008/06/conducta-anormal.html>

27. Kazdin AE, Buela CG. Conducta antisocial. Madrid: Piramide; 1999.
28. Tracy N. (18 de diciembre de 2008). Internet Addiction (Online Addiction). Healty Place. Recuperado el 22 de enero de 2013, de Healty Place: <http://www.healthyplace.com/addictions/internet-addiction/internet-addiction-online-addiction/>
29. Echeburúa E. ¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet. Bilbao: Desclee de Brower; 1999.
30. Madrid LN. (2000). La adicción a Internet. Recuperado el 18 de enero de 2013, de Psicología Online: <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>
31. First BM. DSM-IV-TR: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. España: Editorial Masson; 2009.
32. De la Cuesta AJ. Adicciones químicas y adicciones sin drogas. Su incidencia en la responsabilidad penal. Navarra, España: Aranzadi; 2005.
33. Clasificación Internacional de Enfermedades, 10a versión en español, de la International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. Disponible en <http://cie10.org>
34. Mora SA. Adicciones psicológicas: conceptualización e intervención. Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiátrica de enlace 2009;(92)11-17.
35. Mañé JX, Plana OJ, Riego SC, Trallero NA. (9 de 12 de 2010). Adicción a las redes sociales. Recuperado el 24 de enero de 2013, de Universitat Oberta de Catalunya: http://cv.uoc.edu/~00_997_01_files/rmaso/20101224/liadoenlared.pdf
36. Martínez AL (13 de 10 de 2010). 7 efectos del alcohol en el organismo. Recuperado el 23 de enero de 2013, de Salud180: <http://www.salud180.com/jovenes/7-efectos-del-alcohol-en-el-organismo>.

Artículo sin conflicto de intereses