

Enviado 24/11/2021
Aprobado 14/02/2022
Publicado 02/01/2023

PATOLOGÍAS Y DEPENDENCIAS QUE PROVOCAN LAS REDES SOCIALES EN LOS JÓVENES NATIVOS DIGITALES

Pathologies and addictions that social networks cause in digital native youth

Matías López-Iglesias:

Universidad Europea Miguel de Cervantes. España.
mlopez@uemc.es

Alejandro Tapia-Frade:

Universidad Loyola Andalucía. España.
ajtapia@uloyola.es

Claudia-María Ruiz-Velasco:

Universidad Europea Miguel de Cervantes. España.
cmruiz8078@alumnos.uemc.es

Cómo citar el artículo:

López-Iglesias, M., Tapia-Frade, A. y Ruiz-Velasco, C.-M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las Redes Sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1-22. <http://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>

Financiación. Investigación realizada en el Departamento de Ciencias Sociales de la Universidad Europea Miguel de Cervantes dentro del Grupo de Investigación en Comunicación y Marketing Digital.

Resumen

Los jóvenes han crecido inmersos en la tecnología digital, por ello se les denomina nativos digitales. Deberían saber identificar la sintomatología de las nuevas enfermedades causadas por las plataformas digitales mejor que cualquier otra franja de edad. Metodológicamente, se han obtenido datos mediante cuestionario autoadministrado de 9 preguntas a una muestra de 192 *centennials*. Los resultados muestran que la mayoría no es consciente de haber sufrido patologías derivadas de ellas considerando falso que impacten en su salud mental. Sin embargo, algunos casos refieren síntomas relacionados con el abuso de las redes sociales. El mundo virtual puede provocar nuevas patologías cuya existencia es ignorada por la juventud. La principal conclusión es que, los altos porcentajes recogidos muestran que la gran mayoría de los *posmilénicos* han experimentado en alguna ocasión ansiedad, depresión e insomnio. Las redes sociales impactan directamente en la salud. El estudio refleja que los jóvenes desconocen la terminología de las patologías como son el cibermareo, el síndrome de la llamada imaginaria, la nomofobia o la

cibercondria. Afortunadamente una mayoría de estos integrantes de la Generación Z son conscientes de que el abuso de las redes sociales puede crear adicción y pueden constituir una amenaza a su privacidad.

Palabras clave: Redes sociales, *Centennials*, Salud Mental, Adicción, Ansiedad, Depresión, Alfabetización Digital, Psicología del Adolescente.

Abstract

The youth have grown up immersed in digital technology, which is why they are called digital natives. They should know how to identify the symptoms of new diseases caused by digital platforms better than any other age group. Methodology: Primary data were obtained with a 9-question self-administered questionnaire from a sample of 192 centennials. Results: Respondents mostly are unaware of having suffered pathologies due to this digital world, considering false that it may impact on their mental health. But some cases refer issues related to the abuse of social networks. Many of these young centennials are unaware of the problems caused by digital tools in mental health, since they are not aware of the new pathologies that exist in this virtual world. For the reason that they don't know new conditions that exist in this digital world. In conclusion, data collected show that the vast majority of post-millennials have experienced anxiety, depression and insomnia at some point. Social media directly impacts health. The study reflects that young people are uninformed of the terminology of pathologies such as cyber dizziness, imaginary call syndrome, nomophobia or cyberchondria. Fortunately, a majority of these members of Generation Z are conscious that the abuse of social networks can create addiction and can constitute a threat to their privacy.

Keywords: Social Media, Youth, Mental Health, Addiction, Anxiety, Depression, Digital Literacy, Adolescent Psychology.

1. INTRODUCCIÓN

Las redes sociales son usadas a diario por jóvenes nativos digitales, también denominados *centennials*, estos nacieron en torno al año 2000 y que, por ende, pertenecen a la llamada Generación Z. Se trata de usuarios más expuestos a poder sufrir patologías y tipos de acoso como el *grooming* o el *ciberacoso*. Sin embargo, no son conscientes de las adicciones que provocan (Odriozola, 2012, pp. 437-444). En la literatura publicada se encuentra infinidad de amenazas que la sociedad, en general olvida (Veloz-Aguilar, 2017; Vega, 2017). Un uso inapropiado de estos medios sociales puede llegar provocar desmotivación y perjuicios legales, que atentan con la integridad de los menores (Argente et al., 2017, p. 123).

Este trabajo tiene como propósito explicar y detallar las posibles enfermedades mentales que son adquiridas por la población juvenil al utilizar las redes sociales. Para ello se analiza cómo los *centennials* las perciben. Se revisan patologías mentales que son causadas en los usuarios.

Freeman (2004, pp. 8-9) define red social como una comunidad instalada en la web donde los usuarios pueden compartir opiniones, gustos, ideologías, sentimientos, etc.; además, se incluyen otras funciones tales como económicas, políticas, entre otras. Según Zamora y Cobo Romani

(2019) la sociedad carece de herramientas para abordar los cambios provocados por las redes sociales.

1.1. Análisis estadísticos del uso del móvil en *centennials*

El Instituto Nacional de Estadística constata que, el uso de Internet es una práctica mayoritaria en los menores de 16 a 24 años, computado con un 99,9% en los hombres y un 99,6% en las mujeres. El teléfono móvil integra aplicaciones inteligentes que permiten acceder en todo momento y lugar a la red de internet. Los menores con acceso de teléfono móvil crecen a medida que aumenta su edad, pasando de un 85.7% a los 13 años hasta un 96.3% a los 15 años de edad. Siendo los jóvenes de 16 a 24 años 93,2% la franja poblacional que participa más en redes sociales con un 93.2% en los últimos 3 meses (INE, 2020).

Según el informe de Simon Kemp (2021) *We are social* el 92% de los españoles utilizan Internet a diario. En España, los usuarios de Internet han aumentado en 4 millones, alcanzando el 93% de la población. En España hay 28 millones de usuarios de redes sociales. Las redes sociales preferidas por los españoles son: YouTube 89%, WhatsApp 87%, Facebook 82%, Instagram 54% y Twitter 49% (González, 2019).

En los *centennials*, el teléfono móvil ha irrumpido drásticamente. Forma una parte natural de su vida y de las actividades que organizan y realizan en su vida cotidiana. Sin olvidar el vínculo social (Oksman y Rautiainen, 2017 pp. 305).

Otro estudio del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de la Fundación FAD Juventud, anteriormente Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, en España ha crecido casi un 90% los adolescentes españoles que tienen un *smartphone*. Un 89,9% de los adolescentes encuestados disponen de un teléfono móvil y un 76% de un ordenador portátil. Más de la mitad 69% tiene un *tablet* (Kuric Kardelis et al., 2020). En cuanto al uso principal que realizan de Internet, destaca escuchar música con un 75,6%, seguido de mantener el contacto con personas a las que no ven habitualmente 45,8%. Las apps de redes sociales se encuentran presentes en el 84,1% de los móviles en España y se podría decir que 45 minutos al día los pasan dentro de estas aplicaciones móviles los menores. En el informe *Mobile Millennials* (Chicón y Juan, 2017) señala que los jóvenes entre 25 y 34 años utilizan más asiduamente en altas horas de la madrugada.

Según el último informe *Mobile en España y en el Mundo 2019* (Ditrendia, 2020) el número de dispositivos conectados crecerá un 23% al año hasta 2021, alcanzado un total 16.000 millones en el mundo. El móvil es el dispositivo más utilizado en España para acceder a internet, usado ya por el 94,6% de los españoles, cayendo la venta y uso de las tabletas en todo el mundo. Thompson y Strickland (2004 pp. 369), definen las tecnologías de información y comunicación, como aquellos dispositivos, herramientas, equipos y componentes electrónicos, capaces de manipular información que soportan el desarrollo y crecimiento económico de cualquier organización. Las TIC'S provocan amplios cambios en la sociedad, sobre todo a la hora de comunicarse (Castells, 2006). Según proponen los autores Grande, Cañón, y Cantón (2016 pp. 228-229) sus características específicas consisten en: interactividad, interconexión, inmaterialidad instantaneidad, digitalización, calidad de la información y mayor influencia en los procesos. *The Communications Market 2020*, (Ofcom, 2020), investigación centrada en el Reino

Unido, refleja que el 37% de los usuarios habla con gente que no conoce, el 45% no configura su privacidad para que no sean “excesivamente públicos” y el 34% aportan más información personal que la necesaria.

Las redes sociales a pesar de solo existir en un mundo que es el virtual, son un lugar donde las personas comparten toda su información e interactúan con otros usuarios. No debemos olvidar a Morduchowicz y sus “tres C”: comunicación mediante un diálogo, comunidad mediante la integración de grupos afines y cooperación a través de la promoción de acciones compartidas (Morduchowicz, 2018, pp. 14).

1.2. Edad de acceso a las redes sociales y repercusiones en la salud mental juvenil

La mayoría de los estudios latinoamericanos indican que, casi la mitad de las enfermedades mentales aparecen a los 14 años (Fiestas y Piazza, 2014, p. 40; Arango-Dávila et al., 2008, p. 540), también hay estudios similares en España (Hernán, et al., 2004, p. 48). Según un estudio del hospital Sant Joan de Déu en Barcelona (Costa et al., 2016, p. 1121), muchos *centennial* no han conocido el mundo sin acceso a Internet y redes sociales. El uso diario de Internet ha aumentado en los últimos años. En 2007, sólo el 22% de las personas del Reino Unido tenían al menos un perfil en las redes sociales; mientras que en 2016, esta cifra había aumentado al 89% (Ofcom, 2020). Un nuevo estudio (Bowen y Lowell, 2019), realizado entre menores británicos, se centra en un problema muy particular: el bienestar y la salud mental de los usuarios de estas aplicaciones, sobre todo *Instagram*, la que se considera la peor red para la salud mental de los adolescentes.

Algunas de las repercusiones en la salud mental causadas por un mal uso del móvil que se recogió del estudio del hospital San Joan de Diu de Barcelona son: comportamiento alterado, fuerte y compulsivo, aislamiento, nomofobia, ansiedad, empobrecimiento del lenguaje, depresión y bajo rendimiento escolar (Costa et al., 2016).

Las redes sociales crean una fuerte adicción. Un estudio realizado entre más de mil estudiantes dirigido por la Universidad de Maryland sobre los medios de comunicación social (Moeller et al., 2012 pp. 45-52) muestra que los menores experimentan un claro ejemplo de abstinencia a la adicción a las drogas cuando se separan de las redes sociales o de internet. El *bullying* cara a cara es el más extendido: el 11% de los menores dijeron haber sufrido algún acoso de este tipo, mientras que el 5% dijo haberlo sufrido a través de Internet y el 2%, por medio del teléfono móvil con imágenes o mensajes. en el *bullying* a través de Internet la edad es un factor determinante. La incidencia de este tipo de acoso pasa del 1% entre menores de 9 y 10 años al 7% entre menores de 15 y 16 años (Cerezo, 2009). El acoso entre menores o *bullying* es otro de los problemas que más preocupación ha despertado en los últimos años en relación con los menores y, particularmente, en lo que se refiere a la convivencia escolar. El *grooming*, es definido en la Guía legal sobre *ciberbullying* y *grooming* del Observatorio de la Seguridad de la Información de INTECO, “Situaciones de acoso con un contenido sexual explícito o implícito” (Alcocer, 2017, p. 26). Por suerte la comunidad educativa ha abordado este problema creando programas para prevenir los daños emocionales que ocasiona (Martínez et al., 2018, p. 33).

Las enfermedades mentales más comunes y características que pueden provocar las redes sociales son; la adicción, ansiedad, depresión, miedo, insomnio e incluso anorexia y bulimia (Carbonell et al., 2012).

1.3. Adicción, ansiedad, depresión, FOMO e Insomnio

La adicción a las redes sociales es un problema que afecta sobre todo a los *centennials* como una nueva forma de adicción (Odriozola, 2012, p. 437). También existe el caso de la adicción al móvil, donde no existe esa sustancia tóxica, (Rojas-Jara et al., 2018, p. 42). Xavier Sánchez Carbonell (2008, pp. 156) afirma que el uso des adaptativo del móvil no representa una adicción en sí misma.

Las autoras Carmen Padilla y Juliana Ortega (2017:51) afirman que una posible explicación podría relacionarse con la presencia de algunos indicadores depresivos. Para demostrarlo analizaron la adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios, observando que el nivel severo de sintomatología depresiva se asocia a un nivel muy alto de dependencia a las redes, aunque la baja autoestima se caracterizada por el aislamiento social. Por su parte, Rodríguez Puentes y Fernández Parra relacionan el tiempo de uso de las redes con la salud mental (2014, p. 133). Otros autores comparan la depresión provocada por las redes sociales con la ocasionada a la adicción a videojuegos (Andreassen et al., 2018).

FOMO, en inglés se conoce como acrónimo de *fear-of-missing-out* (Torres Serrano 2020, p. 32) significa “miedo a perderse algo en las redes sociales o a quedar excluido de un evento”, lo que obliga a los que sufren este síndrome a permanecer conectados a Internet permanentemente. El exhibicionismo, o deseo de protagonismo, (Corrons, 2020) no es una novedad, la diferencia está en que las nuevas tecnologías nos proporcionan los medios necesarios para hacerlo de forma inmediata, y con imágenes que ilustran lo que queremos contar. Una reciente estadística indica que el 56 % de los universitarios son sensibles a la influencia de las redes sociales, y que la mitad ha aumentado en el último aco la frecuencia con la que visita esas webs (Lagla et al., 2017, pp. 59).

F. Sarrais y De Castro (2007, p. 122) definen insomnio como un trastorno del sueño consistente en la imposibilidad para iniciar o mantener el sueño, o de conseguir una duración y calidad de sueño adecuada para restaurar la energía y el estado de vigilia normal. El insomnio como síntoma es también elevado, ya que se estima que un 50% de los adultos sufren insomnio en algún momento de la vida y que un 25-35 % ha padecido insomnio ocasional. En el estudio sobre Alteraciones del sueño en los trastornos psiquiátricos (Medina Ortiz et al., 2007) indican que, en la mayoría de los casos, es un síntoma subyacente más que una enfermedad en sí misma. El insomnio acompaña a la casi totalidad de las enfermedades psiquiátricas. Un 40% de los pacientes con insomnio presentan un trastorno psiquiátrico, teniendo el 30% de los casos depresión y ansiedad.

1.4. La anorexia y la bulimia

Las redes sociales difunden contenidos altamente perjudiciales para la salud relacionados con la pérdida de peso (Lladó et al., 2017). La sociedad no es consciente de las enfermedades mentales que recaen sobre sus individuos. Una de las enfermedades mentales que conllevan son, la anorexia y la bulimia (Rivera Salas, 2019 p. 95). Hay cientos de páginas web que los promueven

no como enfermedades, sino como un estilo de vida y ahí está el verdadero problema. A partir de los 15 años y sobretodo en féminas (Duque, 2019). "En los últimos cuatro años hemos visto un incremento de un 15% de menores de 12 años", indica la coordinadora del equipo de Mar Faya, refiriéndose a los trastornos de la conducta alimentaria, coordinadora de la unidad de Trastornos de la Conducta alimentaria del Hospital Niño Jesús de Madrid (Villascusa, 2019).

A finales de 2012 aparece la red social Instagram. En apenas 4 años más de 4,5 millones de fotos colgadas en Instagram que llevan la etiqueta anorexia (Serra, 2015), alertan que las redes sociales son un peligro primordial en la sociedad por qué hacen más visibles esta clase de contenido sin ningún filtro.

Instagram se ha vuelto una carrera competitiva, una superación, quien suba más fotos con el "ideal cuerpo", se lleva la aprobación del público (Martínez y González, 2018) y es un reclamo sobre todo en los jóvenes. Como toda carrera tiene su meta, y la meta es llegar a estos -cuerpos idílicos-, ahí es donde encontramos el verdadero problema, ¿cuál o como es el cuerpo perfecto? (Carvajal y Terreros, 2019).

1.5. Cibermareo y síndrome de la llamada imaginaria

Esta palabra procede de los años 90, con la creación de los primeros dispositivos de realidad virtual. *Ciber*, viene de la palabra tecnología, del mundo del Internet y mareo de la enfermedad. Hace referencia al mareo que pueden sentir los usuarios de aparatos de realidad virtual, y que son semejantes a los que una persona puede sentir al viajar en un medio de transporte, solo que permaneciendo inmóviles (Castillo, 2017, p. 169). Esta dolencia se produce al entrar en contacto con los componentes de los dispositivos digitales, pantallas dobles, animaciones, pantallas LED o realidad aumentada (Quiroz et al. 2016). Diversas investigaciones han llegado a la conclusión de que el cibermareo (Gimeno Martín, 2018, p. 5) es un subtipo de mareo por movimiento. Generalmente los síntomas que provocan son náuseas, dolor de cabeza, ansiedad, y fatiga visual. El problema es que la mayoría de los afectados no creen que la causa sean los dispositivos digitales, sino que lo asocian a otro tipo de causas de su vida diaria y siguen abusando de estas tecnologías (Pinargote-Baque y Cevallos-Cedeño, 2020). Los dispositivos recrean y recrean una mayor concentración y movimiento en los ojos, provocando una mala sincronización (Distéfano et al. 2019, p. 2709). Otro de los factores es la alta exposición de horas prolongada a nuestros dispositivos, provocando la sensación de mareo (Pinargote y Cevallos, 2020).

También llamado el síndrome de la vibración fantasma (Sas y Estrada, 2019, p. 115). Es un comportamiento producto de la movilidad que ofrecen los dispositivos comunicativos que se pueden llevar a todos lados. De hecho, varias investigaciones realizadas (Cheever et al., 2018), hablaban de los problemas que causan las redes sociales y el uso abusivo por parte de las personas y los riesgos que estos conllevan. También explicaba que el 70 % de los consumidores de los dispositivos tecnológicos han percibido alguna vez esta simulación de sonido (Capilla y Cubo, 2017).

1.6. Nomofobia, cibercondria y el efecto Google

El término nomofobia proviene del inglés *no-mobile-phone phobia* o la dependencia al teléfono móvil (García, 2017, p. 7). Esta dependencia viene dada a raíz de la adicción o de problemas

psicológicos. Según un informe de Sanitas que refieren a datos del INE las estadísticas de actividad de dispositivos, con una media de 34 veces al día, del cual el 58% son hombres y un 48% son mujeres. De ese 48% de mujeres, un 9% se estresan de mantener los dispositivos apagados (Sanitas, 2019). Los síntomas son constantes observaciones al móvil, falta de sueño, fobia a no tener cobertura o wifi, no apagar el móvil en ningún momento o dependencia de lugares con enchufe para recargar la batería (Quiroz et al., 2016).

El neologismo médico *cibercondria* hace referencia a la preocupación obsesiva por la salud, lo que con lleva a una obsesión de consultar Internet continuamente y repetidas veces (Martín-Vilchis et al., 2021, p. 9) La persona que padece esta enfermedad tiene una necesidad constante de acudir a Internet para calmar la incertidumbre.

Dicho fenómeno consiste en olvidar la información de uso normal, debido a la búsqueda exagerada y repetitiva en buscadores de Internet. Un experimento de la Universidad de Columbia (Bohannon, 2011, p. 277) pretende demostrar que la confianza en poder encontrar un dato relaja el esfuerzo para recordarlo (Zapata et al. 2021, p. 57). Este exceso de búsqueda en Internet puede ocasionar pérdida de memoria al no ejercitarla a largo plazo.

2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

Este trabajo tiene como objetivo, analizar la percepción que tiene la población juvenil sobre las enfermedades mentales asociadas al uso de las redes sociales. Para ello se analiza cómo los *centennials* las perciben. Se revisan patologías mentales que sufren los usuarios.

Las hipótesis de partida son:

H1. La mayoría de los *centennials* sufren o han presentado síntomas de las patologías provocadas por las redes sociales.

H2. Al menos la mitad de los menores usuarios de las redes sociales no son conscientes de que el uso abusivo de redes puede provocarles patologías mentales.

H3: Son mayoría, los *centennials* españoles que perciben las redes sociales como un lugar lúdico y de entretenimiento y minoría los que son conscientes de la amenaza que representan las redes sociales.

3. METODOLOGÍA

Como estudio de campo, se ha realizado una investigación cuantitativa (López Romo, 1998 p. 40) recabando hechos empíricos que describen las percepciones sobre los problemas analizados en la población menor que usa las redes sociales. La metodología se centra en un análisis estadístico de un cuestionario estandarizado, usando 8 preguntas cerradas y una abierta. Este cuestionario se ha organizado en 9 preguntas sencillas y breves, que ha sido enviado a los menores con edades correspondidas entre 16 años y 18 años de distintas localidades de España. Para recoger los datos se ha utilizado una encuesta *online*.

Los sujetos elegidos que han participado en este estudio han sido 191 jóvenes adolescentes, más concretamente, de edades correspondidas entre 16 años y 18 años. Estudiantes, sin identificar su sexo, de bachillerato y ciclos formativos. No hubo ninguna premisa a la hora de seleccionar los

centros educativos. El motivo de esta elección es analizar a la generación Z (Martín y Medina, 2021). Por eso se ha comprendido una edad de 16 a 18 años ya que es el público usuario principal de *centennials* que usan las redes sociales (Arab y Díaz, 2015) y son los que más sufren dichas patologías y adicciones. Los sujetos residen en diferentes localidades de la provincia de Valladolid y se seleccionaron centros de formación públicos y privados. Se ha enviado el cuestionario a 3 centros educativos de la localidad vallisoletana: IES Vega del Prado, Instituto Politécnico Cristo Rey e IES Emilio Ferrari. Su distribución se realizó entre los meses de septiembre y octubre de 2020.

El método utilizado ha sido descriptivo a través de preguntas a los menores adolescentes sobre el conocimiento de los riesgos de las redes sociales y las patologías mentales que pueden provocar en su salud mental. Se ha podido obtener una muestra de datos suficiente para verificar las hipótesis y tener conocimiento de cuántos adolescentes han sufrido alguna vez alguna de estas patologías.

Este cuestionario se ha utilizado para identificar el conocimiento que tienen los *centennials* de las redes sociales, sus opiniones acerca de estas, conocer si alguna vez han tenido algún síntoma de estas patologías mentales y si las redes sociales afectan en la salud mental de los menores.

La estructura que se ha elegido para este cuestionario ha sido de 8 preguntas con posibilidad de 5/6 respuestas de selección variada y 1 pregunta con respuesta larga con posibilidad de explicarse. Los contenidos abarcan diferentes ámbitos: conceptos y conocimientos de las TIC, frecuencia de uso tanto de Internet como de las redes sociales, opiniones y síntomas relacionados con las patologías investigadas.

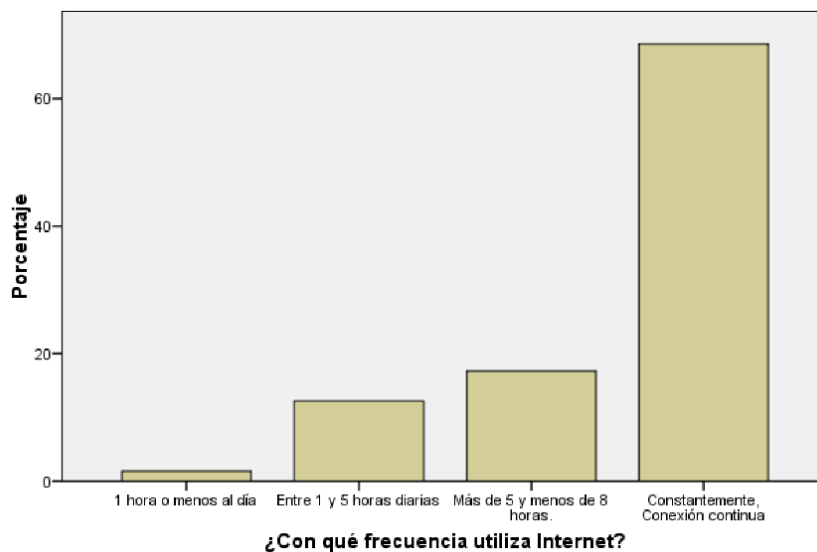
Tras contactar con varios centros educativos situados en Valladolid, se concertó una reunión con el personal directivo del centro. Tras la cual, se concertó una ronda de visitas a cada centro educativo. Durante el horario lectivo se realizó una breve presentación y explicación del estudio, 20 minutos, informando a los menores y resolviendo las dudas. Siendo estos los que rellenaban individualmente y anónimamente las encuestas desde casa. La distribución del cuestionario la realizó el propio profesor usando las listas de clase. Se realizó principalmente vía correo electrónico, aunque algún profesor afirmó que también la distribuyó mediante redes sociales de mensajería instantánea móvil como Whatsapp y Telegram para llegar con más facilidad a sus alumnos. Las respuestas que se obtuvieron han sido codificadas y analizadas estadísticamente mediante SPSS.

4. RESULTADOS

Según los datos obtenidos en este estudio todos los encuestados reconocen las nuevas tecnologías de la información como una puerta de acceso a las redes sociales. Predomina el uso de frecuencia de conexión continua 68,5%, y con más de 5 horas y menos de ocho 17,3% seguido de: entre 1 y 5 horas 12,6%. El menor porcentaje 1,6% con respuestas a frecuencia de conexión de 1 hora o menos.

Los *centennials* dan mucha importancia al uso de las redes sociales por placer y disfrute 82,7% siguiéndole un uso por interés y cotilleo del 9,4% y en tercer lugar por trabajo y realización del 6,3%, sin embargo, son minoría los que opinan que lo usan por presión social con un porcentaje del 1,6%.

Figura 1. Frecuencia de uso de Internet.

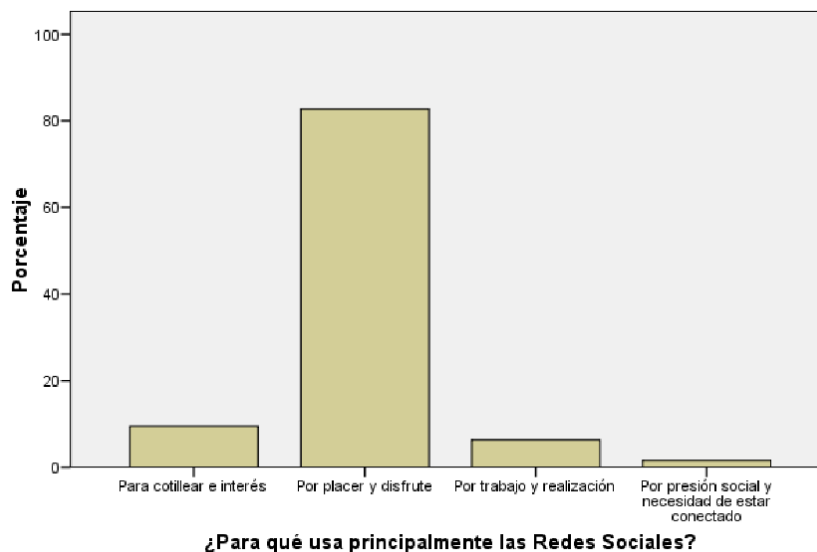


Fuente: *Elaboración propia.*

El 37,7% considera que las redes sociales son una oportunidad o entretenimiento en vez de una amenaza respecto al 62,3% que las consideran amenazas. Destacan las amenazas provocadas por las redes sociales percibidas en los *centennials* españoles. La principal con un 63,9% es la adición a dichas redes sociales. Siguiéndole con 29,8% la pérdida de la privacidad, finalizando con un porcentaje muy bajo, del *ciberbullying* 4,7% y casi nulo 1,6% el *grooming* o acoso sexual.

En cuanto a los síntomas relacionados con enfermedades mentales, poco más de un tercio, un 37,3% de los encuestados no sabe o no contesta a esta pregunta. En el caso de los que sí responden, los menores refieren sufrir, o haber sufrido, algún síntoma relacionado con alguna de las enfermedades investigadas en cuestión. La mitad de los que sí han manifestado síntomas en alguna ocasión, el 36,1% ha sufrido ansiedad y depresión, el 18,8% insomnio, siguiéndole un 6,3% FOMO y finalizando con poco más de un 1,5% que ha sufrido trastornos alimenticios como anorexia y bulimia.

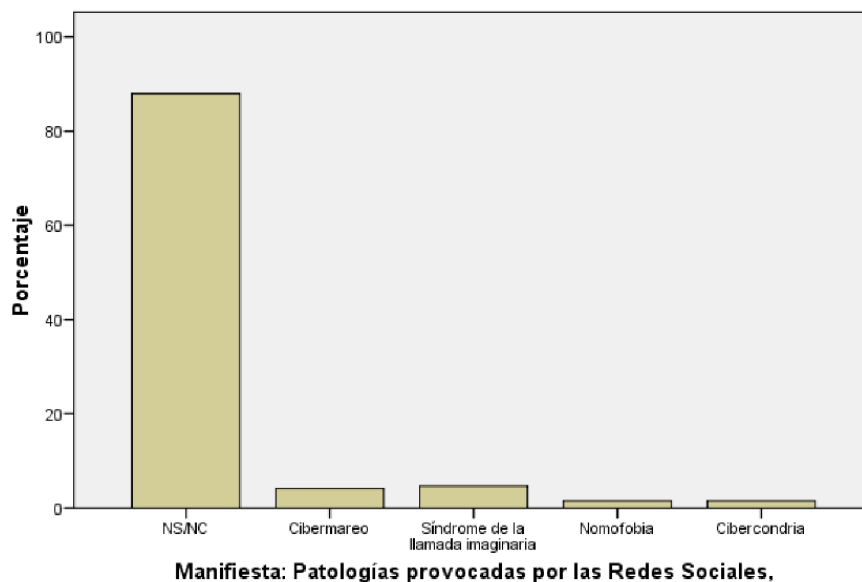
Figura 2: *Uso de las redes sociales.*



Fuente: *Elaboración propia.*

La gran mayoría de los jóvenes encuestados 88,0% desconoce haber sufrido alguna de las nuevas patologías mentales que han creado las redes sociales, pero el 4,7% ha sufrido el síndrome de la llamada imaginaria, el 4,2% ha sufrido *cibermareo*, en tercer puesto con un 1,6% padecen nomofobia y en el último puesto con un 1,5% también, han sufrido *cibercondria*.

Figura 3: *Patologías de las Redes Sociales.*



Fuente: *Elaboración propia.*

Al ser preguntados acerca de las recomendaciones de uso, se obtuvo 18 respuestas con sus respectivas recomendaciones. Se trata de una pregunta con respuesta abierta sin contestación obligatoria. En comparación con las anteriores hubo menos participación, pero muestran datos

clave. Se observan respuestas comunes y similares como puede ser: el control parental, la limitación de horas delante de dispositivos móviles, la disminución o la reducción de tiempo. Informar a los *centennials* de los riesgos en las escuelas, adaptar los dispositivos móviles con aplicaciones de control con resultado de controlar las horas de uso y así reducir la adicción. Además de crear intereses más allá de las redes sociales y motivaciones. Así como, limitaciones de uso fomentando y la realización de actividades no vinculadas a la tecnología móvil.

Al realizar correlaciones entre el resto de variables no obtenemos valores estadísticamente representativos que indiquen que, los encuestados que rellenaron la pregunta abierta, son distintos al resto. Sí que se ha observado una fuerte correlación al relacionar la manifestación de síntomas relacionados con enfermedades mentales y las patologías provocadas por las redes sociales. El 84% de los casos tiene una frecuencia esperada menor a 0,05 lo que nos da una significancia asintótica $p=0,02$.

Aproximadamente, un tercio de los casos se debe a que los encuestados manifestaron no saber nada de síntomas ni de patologías. 19 menores refirieron presentar síntomas y patologías. Entre ellos 5 personas reconocen tener insomnio y ser víctimas de la llamada imaginaria, y a otros 3 les produjo ansiedad, como puede observarse en la tabla nº 1.

Tabla 1. *Tabla de contingencia Manifiesta: Patologías provocadas por las Redes Sociales RR.SS., * Manifiesta síntomas relacionados con Enfermedades Mentales (Frecuencias).*

		Manifiesta síntomas relacionados con Enfermedades Mentales					Total
		NS/NC	Ansiedad y depresión	FOMO miedo a perderse algo en RR.SS.	Insomnio	Anorexia y bulimia	
Manifiesta: Patologías provocadas por las Redes Sociales	NS/NC	67	61	9	29	2	168
	Cibermareo	4	2	0	1	1	8
	Síndrome de la llamada imaginaria	0	3	1	5	0	9
	Nomofobia	0	2	1	0	0	3
	Cibercondria	0	1	1	1	0	3
Total		71	69	12	36	3	191

Fuente: *Elaboración propia.*

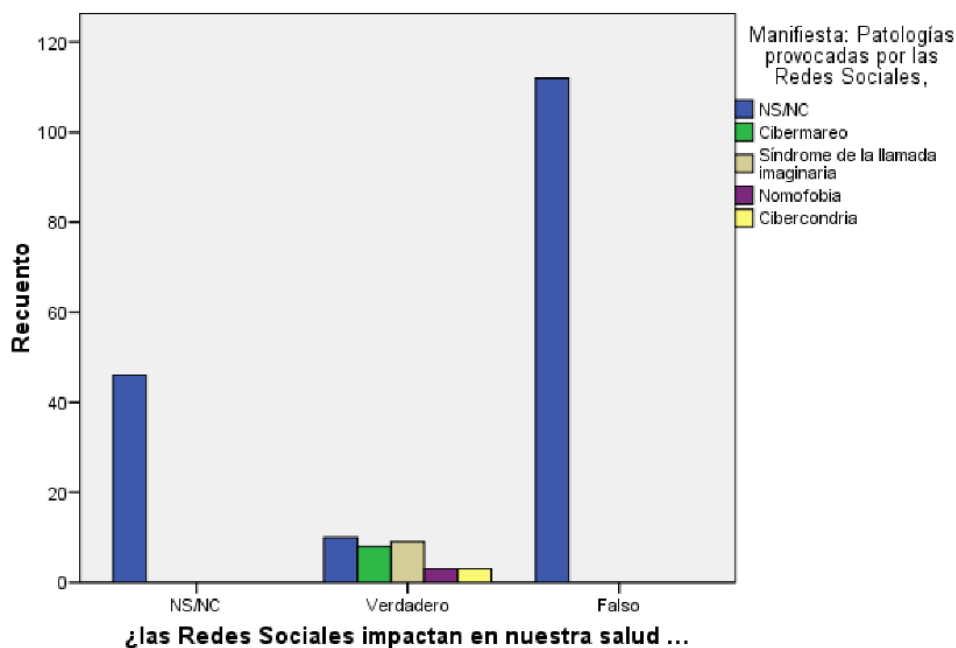
Finalmente, la última cuestión se ha basado en la hipótesis principal para determinar la opinión de los *centennials* acerca de si las redes sociales impactan en nuestra salud mental, con un porcentaje del 58,6%, que consideran que es falso. Tan sólo el 17,3% afirman que las redes sociales impactan en nuestra salud mental. El 24,1% restante no tienen una opinión formada sobre ello.

Al relacionar si, las redes sociales impactan en nuestra salud mental, con la pregunta sobre Patologías provocadas por las Redes Sociales, vemos una lógica relación. Aquellos jóvenes que han respondido han manifestado *cibermareo*, síndrome de la llamada imaginaria, nomofobia o

cibercondria, y son los que han respondido que efectivamente las redes sociales impactan en nuestra salud mental. Esto lleva a deducir que aquellos *centennials* que sufren las patologías son los que más concienciados están de lo dañino que puede ser el uso de las redes sociales. Sin embargo, una abrumadora mayoría de menores que no manifiestan patologías consideran que es falso que las redes sociales impacten en su salud mental considerando que esta afirmación es falsa.

Distinta lectura puede observarse en la Figura 4 al relacionar la respuesta de Impacto de las redes sociales en la salud con la pregunta de las patologías. Tal como indica Víctor Amar (2010, p. 117) es importante la educación en casa. Mostrar a los *centennials* cómo respetar a los demás cuando se usa Internet y asegurarse de que comprenden que las reglas del buen comportamiento no cambian respecto a las presenciales.

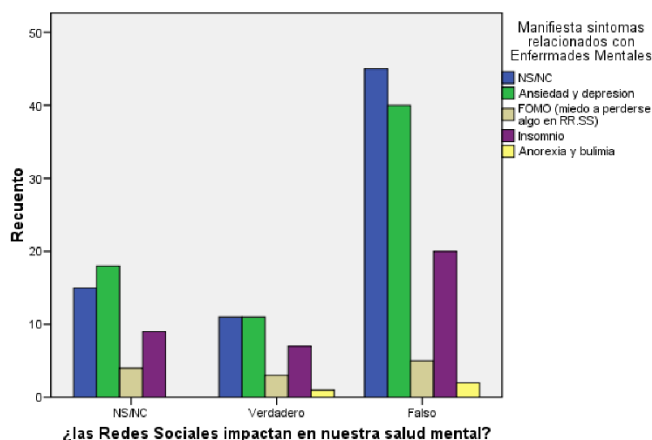
Figura 4: Correlación del Impacto de las redes sociales con la manifestación de patologías provocadas por las redes sociales.



Fuente: Elaboración propia. Nota: Significación = 0,887.

No se aprecia relación entre los síntomas de enfermedades detectados con el impacto en la salud mental. Se puede concluir que los jóvenes no consideran que desórdenes graves como son la ansiedad, depresión, el insomnio tienen impacto verdadero en su salud. Este aspecto es peligroso porque denota el riesgo de banalizar estos aspectos. Como puede observarse en la Figura 5.

Figura 5: Correlación del Impacto de las redes sociales con la manifestación de síntomas relacionados por las redes sociales.



Fuente: Elaboración propia.

Entre sus propias sugerencias realizadas por los encuestados se señalan: Configurar el *SafeSearch* del motor de búsqueda de Google para evitar que aparezcan páginas con contenido sexual, seleccionando la opción “utilizar el filtro estricto”, para filtrar tanto texto explícito como imágenes explícitas.

También los jóvenes han recomendado ubicar cualquier aparato tecnológico en zonas comunes del hogar, por ejemplo, en la zona común de estudio, salita, salón, etc. para, lograr que al agresor le resulte más difícil comunicarse con la víctima cuando el aparato tecnológico está en un lugar a la vista de todos los que habitan el hogar.

5. CONCLUSIONES

Conforme los datos recogidos en este estudio, se puede afirmar que, la hipótesis principal H1, la mayoría de los *centennials*, sufren o han presentado síntomas de las patologías provocadas por las redes sociales, sería constatada y verificada. La mayoría de los usuarios *centennials* 62.3% de las redes sociales manifiestan haber sufrido síntomas de las patologías realizadas en dicha investigación. La segunda hipótesis, planteaba que la mayoría de los jóvenes usuarios de las redes sociales no son conscientes que el uso abusivo de estas puede provocar patologías mentales, y así es con un 88%. Lo más destacable es que esos usuarios habían sufrido algún síntoma de estas patologías detectándose ansiedad y depresión en el 36.1% de los casos e insomnio en el 18.8% de los *centennials*.

Muchos estudios psicológicos apuntan a que las redes sociales impactan en la salud mental de una manera directa. Los altos porcentajes recogidos en este estudio indican que algunos *centennials* un 12% concretamente, han experimentado alguna de las patologías relacionadas con las redes sociales, al menos en alguna ocasión. Los datos son, todavía más alarmantes, al observar que un tercio de los jóvenes han sufrido ansiedad y depresión, presentando el tercio restante otros síntomas relacionados con el abuso de las redes sociales. Tan solo un tercio de los jóvenes encuestados no refieren síntomas relacionados con estas enfermedades mentales.

De acuerdo a la segunda hipótesis H2, al menos la mitad de los menores usuarios de las redes sociales no son conscientes de que el uso abusivo de redes puede provocarles patologías

mentales, podemos afirmar que los menores desconocen las patologías que provocan, como son el *cibermareo*, el síndrome de la llamada imaginaria, la nomofobia o la *cibercondria*.

Es claro el gran número de *centennials* desconocedor de las nuevas patologías mentales que causan las redes sociales, pero sí aprecian síntomas relacionados con alguna de estas patologías en algún momento de su vida, siendo las más frecuentes la llamada imaginaria y el dolor de cabeza o mareo propio del *cibermareo*.

Respecto a la tercera hipótesis H3: Son mayoría, los *centennials* españoles que perciben las redes sociales como un lugar lúdico y de entretenimiento y minoría los que son conscientes de la amenaza que representan las redes sociales, debe ser refutada ya que más de la mitad de los menores con un porcentaje preciso del 62,3% ven las redes sociales más como una amenaza que como una oportunidad o entretenimiento ven las redes sociales más como una amenaza que oportunidad o entretenimiento (37.7%). Todo lo anterior contrasta con que la mayor parte de los menores utilizan las redes sociales como herramienta de placer y disfrute (82,7%). Esto quiere decir que las redes sociales son percibidas más como un alivio y agrado, llegando incluso a ser una herramienta desestresante. No obstante, sí que son conscientes de las consecuencias y peligros que puede acarrear, destacando la adición y la pérdida de privacidad que provocan.

La parte positiva del estudio es que más de la mitad de los menores analizados sí reconocen las redes sociales: más como una amenaza que como una oportunidad de entretenimiento. En cierto sentido, es satisfactorio porque son conscientes que puede ser perjudicial y son uno de los grandes problemas de las consecuencias que causan estas, como la adición, el *grooming*, el *ciberacoso*, entre otras muchas. Es necesario concienciar a los adolescentes y especialmente a menores de edad para que denuncien estos actos y no se conviertan en víctimas ni en agresores. Esto se podría facilitar instaurando el programa educativo PRIRES, Programa de Prevención de Riesgos en las Redes Sociales (Avilés, 2014) o el Cyberprogram 2.0 (Garaigordobil y Martínez-Valderrey, 2018) en los centros educativos y en el ámbito familiar para llevar a cabo las recomendaciones de expertos.

Colateralmente se ha observado que los *centennials* abusan diariamente del consumo de Internet con una frecuencia reconocida de uso mayor a 5 horas diarias en el (85.7%) de los casos. Se observa una exposición excesiva de los aún menores de edad a internet. Ellos mismos declaran una frecuencia de uso constante y de conexión continua de más de 8 horas diarias. Los expertos deben analizar y ver la utilidad de implantar políticas necesarias para limitar el tiempo de uso. Son los propios *centennials* los que entienden el uso y la instalación de aplicaciones de control parental para tener un conocimiento previo del uso de los menores.

Una buena comunicación puede ser la clave para atajar los problemas que ocasionan las redes sociales en los menores. Padres y educadores han de ser capaces de prevenir los riesgos y enfrentarse a las enfermedades mentales y consecuencias que causan las redes sociales.

6. REFERENCIAS

Alcocer, I. B. (2017). Cyberbullying: Perfil del ciberagresor en los institutos de la comunidad de Madrid. *Revista de Educación en Ciencias de la Salud*, (14), 21-36. <http://hdl.handle.net/11162/142083>

- Amar, V. (2010). La educación en medios digitales de comunicación. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (36), 115-124. <https://recyt.fecyt.es/index.php/pixel/article/view/61339>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. y Pallesen, S. (2018). Adicción a Internet, redes sociales y videojuegos: La relación entre el uso adictivo de las redes sociales y los video juegos y síntomas de trastornos psiquiátricos: un estudio transversal a gran escala. *RET: revista de toxicomanías*, (81), 2-2. https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/ret_81_03.pdf
- Arab, E. L. y Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e Internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>
- Arango-Dávila, C. A., Fernández, J. C. R. y Moreno, M. (2008). Análisis de los aspectos asociados a la enfermedad mental en Colombia y la formación en psiquiatría. *Revista colombiana de psiquiatría*, 37(4), 538-563. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v37n4/v37n4a06.pdf>
- Argente, E., Vivancos, E., Alemany, J. y García-Fornes, A. (2017). Educando en privacidad en el uso de las redes sociales. *Education in the knowledge society*, 18(2), 107-126. <https://www.redalyc.org/pdf/5355/535554766007.pdf>
- Avilés, J. M. (2014). Programa educativo PRIRES: Programa de Prevención de Riesgos en las Redes Sociales. *Revista de Investigación en Psicología*, 17 (2), 13-23. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v17i2.11255>
- Bohannon J. (2011). Searching for the Google effect on people's memory. *Science*, 333(6040), 277. <https://doi.org/10.1126/science.333.6040.277>
- Bowen, M. y Lovell, A. (2019). Stigma: the representation of mental health in UK newspaper Twitter feeds. *Journal of Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1608937>
- Capilla Garrido, E. y Cubo Delgado, S. (2017). Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (50), 173-185. <http://dx.doi.org/10.12795/pixelbit.2017.i50.12>
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A. y Oberst, U. (2012). Adicción a Internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del psicólogo*, 33(2), 82-89. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77823407001.pdf>
- Carvajal Muñoz, M. F. y Terreros Briones S. M. (2019). Instagram: adolescentes mujeres y estereotipos de belleza. Estudio de caso: Unidad Educativa Bilingüe “La Inmaculada”. *ESTRATEGAS, Investigación en Comunicación*, 6. <https://marketing.udla.edu.ec/ojs/index.php/estrategas/article/view/177/>

- Castells. M. (2006). Internet y la sociedad red. *Contrastes: Revista cultural*, (43), 111-113.
- Castillo, J. O. (2017). La realidad virtual y la realidad aumentada en el proceso de marketing. *Revista de Dirección y Administración de Empresas*, 1(24). 155-229 <https://ojs.ehu.es/index.php/rdae/article/view/19141/17114>
- Cerezo, F. (2009). Bullying: análisis de la situación en las aulas españolas. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(3), 383-394. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56012884006>
- Cheever N. A., Moreno M. A. y Rosen L. D. (2018) When Does Internet and Smartphone Use Become a Problem? En: Moreno M. y Radovic A. (Eds.), *Technology and Adolescent Mental Health*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69638-6_10
- Chicón, L. y Juan, L. (2017). *Mobile Millennials 25-34*. Smartme Analytics. Madrid. <https://docplayer.es/55343600-Mobile-millennials-25-34.html>
- Corrons, F. (2020). Deseo y actuación del sexpectador en el acontecimiento performativo de la era digital. *Bulletin of Spanish Studies*, 97(1), 51-68. <https://doi.org/10.1080/14753820.2020.1734759>
- Costa-Sánchez, C., Túñez-López, M. y Videla-Rodríguez, J. J. (2016). Hospitales españoles en la web social. Gestión de Facebook y Twitter por el Hospital Sant Joan de Dèu (Barcelona). *Revista latina de comunicación social*, (71), 1108-1130. <http://www.revistalatinacs.org/071/paper/1137/57es.html>
- Distéfano, M. J., Labandeira, L. P., Tarnogol, F. M. y Mesurado, B. (2019). Presencia, malestar por simulador, ansiedad y variabilidad de la frecuencia cardíaca en población general al utilizar entornos de realidad virtual diseñados para el abordaje de fobias específicas. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(3), 2705-2732. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi1931.pdf>
- Ditrendia (2020). *Informe Mobile en España y en el Mundo 2019*. Asociación de Marketing de España y la MMA-Mobile Marketing Association. Ditrendia. <https://mktefa.ditrendia.es/informe-mobile-2019>
- Duque, S. (2019, Noviembre 29). La enfermedad invisible para el enfermo. *El Diario de Prensa Digital*. https://www.eldiario.es/opinion/zona-critica/enfermedad-invisible-enfermo_129_1229370.html
- Fiestas, F., y Piazza, M. (2014). Prevalencia de vida y edad de inicio de trastornos mentales en el Perú urbano: Resultados del estudio mundial de salud mental, 2005. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, (31), 39-47. https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rpm_esp/v31n1/a06v31n1.pdf

- Freeman, L. (2004). *The Development of Social Network Analysis*. Vancouver: Empirical Pres. Canada. pp. 1-167
https://www.researchgate.net/publication/239228599_The_Development_of_Social_Network_Analysis
- Garaigordobil, M. y Martínez-Valderrey, V. (2018). Technological resources to prevent cyberbullying during adolescence: the Cyberprogram 2.0 program and the Cooperative Cybereduca 2.0 videogame. *Frontiers in Psychology*, 9, 745.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00745>
- García Umaña, E. A. (2017). Impacto social y educativo del comportamiento mediático digital contemporáneo: Nomofobia, causas y consecuencias. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 5(1). 1-21.
<https://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/435/423>
- Gimeno Martín, D. (2018). *Adicción a las TIC en adolescentes: Estudio sobre el uso y abuso de smartphones en el aula* [Master's thesis, Universitat Politècnica de Catalunya].
<http://hdl.handle.net/2117/121417>
- González, A. (2019). El número de usuarios en Internet en España crece en 4 millones: el 93% de la población ya está conectada. *Revista online M4rketiing Ecommerce*.
<https://marketing4ecommerce.net/el-numero-de-usuarios-de-internet-en-espana-crece-en-4-millones-el-93-de-la-poblacion-ya-esta-conectada/>
- Grande, M., Cañón, R. y Cantón, I. (2016). Tecnologías de la información y la comunicación: evolución del concepto y características. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (6), 218-230.
<https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/1703>
- Hernán, M., Fernández, A. y Ramos, M. (2004). La salud de los jóvenes. *Gaceta Sanitaria*, (18), 47-55. <https://www.gacetasanitaria.org/es-pdf-13062251>
- INE (2020). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en Hogares*. INE: Instituto Nacional de Estadística.
https://www.ine.es/ss/Satellite?L=0yc=INEPublicacion_C&cid=1259925186941&p=1254735110606&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout
- Kemp, S. (2021) *Digital 2021 Global Overview Report*. Nueva York. WeAreSocial Hootsuite.
<https://wearesocial.com/digital-2021>
- Kuric Kardelis, S., Sanmartín Ortí, A., Ballesteros Guerra, J. C. y Calderón Gómez, D. (2020). *Jóvenes en pleno desarrollo y en plena pandemia. Cómo hacen frente a la emergencia sanitaria*. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, FAD. Madrid.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4290170>

- Lagla, G. A. F., Chisag, J. C. C., Moreano, J. A. C., Pico, O. A. G. y Pulloquina, R. H. M. (2017). La influencia de las redes sociales en los estudiantes universitarios. *Boletín Redipe*, 6(4), 56-65. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6119348.pdf>
- Lladó, G., González-Soltero, R. y Blanco, M. J. (2017). Anorexia y bulimia nerviosas: difusión virtual de la enfermedad como estilo de vida. *Nutrición hospitalaria*, 34(3), 693-701. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.469>
- López Romo, H. (1998). La metodología de la encuesta. En: Galindo Cáceres, L. J. (Coord.), *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación* (pp. 33-74). Logman. https://biblioteca.marco.edu.mx/files/metodologia_encuestas.pdf
- Martín Critikián, D. 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 Sanz, R. y González Fernández, C. (2018). Comunicación de Marca en Instagram, ¿una cuestión de género? El rol del *influencer* de moda. *Masculinidades y cambio social*, 7(3), 230-254. <https://doi.org/10.17583/mcs.2018.3693>
- Martínez-Vilchis, R., Reynoso, T. M. y Rivera, J. P. (2018). Efectos de un programa de competencias emocionales en la prevención de cyberbullying en bachillerato. *Pensamiento Psicológico*, 16(1), 33-44. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.epce>
- Martín-García, A. Vásquez Astudillo, M. y Ortiz Acuña, J. (2021). Tecnologías digitales en la postmodernidad: desafíos para la escuela. *ReTER, Revista tecnologías educacionais em rede* (2), 4-01. <https://periodicos.ufsm.br/reter/article/view/64023>
- Medina Ortiz, O., Sánchez Mora, N., Conejo Galindo, J, Fraguas Herráez, D. y Arango López, C. (2007). Alteraciones del sueño en los trastornos psiquiátricos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 36(4), 701-717. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502007000400009&lng=en&tlng=es
- Moeller, S., Powers, E. y Roberts, J. (2012). “El mundo desconectado” y “24 horas sin medios”: Alfabetización mediática para la conciencia crítica de los jóvenes. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 20(39), 45-52. <https://doi.org/0.3916/C39-2012-02-04>
- Morduchowicz, R. (2018). *Ruidos en la web: Cómo se informan los adolescentes en la era digital*. Ediciones B.
- Odriozola, E. 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), 435-448. https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4_5.pdf
- Ofcom (2020). *The Communications Market 2020*. Ofcom. <https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/multi-sector-research/cmr/cmr-2020>
- Oksman, V. y Rautiainen, P. (2017). Perhaps it is a body part: how the mobile phone became an organic part of the everyday lives of Finnish children and teenagers. En: Katz, J. E. (Ed.), *Machines that become us* (pp. 293-308). Routledge.
- Padilla Romero, C. y Ortega Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS Revista de investigación y casos en salud* 2(1). <https://doi.org/10.35626/casus.1.2017.31>
- Pinargote-Baque, K. Y. y Cevallos-Cedeño, A. M. (2020). El uso y abuso de las nuevas tecnologías en el área educativa. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 517-532. <https://doi.org/10.23857/pocaip>
- Quiroz Angel C. M., Martínez Chimal M. I., Ibarra Celaya N. M., García Vicente P. y Díaz Marrón M. A. (2016). Enfermo por el celular. *Cuidarte*. 5(10), 44-53. <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69115>
- Rivera Salas, P. (2019). Infografías de salud publicadas por organizaciones y autoridades sanitarias en la red social Pinterest. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información*, 7(13), 92-100. <https://www.riti.es/ojs2018/inicio/index.php/riti/article/view/155>
- Rodríguez Puentes, A. P. R. y Fernández Parra, A. F. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta colombiana de psicología*, 17(1), 131-140. <https://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.1.13>
- Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A. y Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Revista Española de Drogodependencias*, 43(4), 39-54. <https://www.aesed.com/upload/files/v43n4-2-rrss.pdf>
- Sánchez-Carbonell X., Beranuy M., Castellana M., Chamarro A. y Oberst, U. (2008) La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2), 49-160. <https://doi.org/10.20882/adicciones.279>
- Sanitas. (2019). *¿En qué consiste la Nomofobia?* Sanitas. <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/nomofobia.html>

- Sarrai Oteo F. y De Castro Manglano, P. (2007). El Insomnio: The insomnia. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra* 30(1). 121-134. <https://doi.org/10.4321/S1137-66272007000200011>
- Sas, O. R. y Estrada, L. C. (2019). Comunicación familiar en la era del vacío: nuevas patologías asociadas al uso problemático del móvil. *Revista de Psicología*, 18(2), 105-123. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe040>
- Serra, M. (2015). *Trastornos del comportamiento alimentario: enfoques preventivos*. Trastornos del comportamiento alimentario. Editorial UOC, 1-263.
- Thompson, A. y Strickland, A. (2004). *Administración Estratégica: Teoría y casos*. 18ª Edición Editorial Mc Graw Hill, México.
- Torres Serrano, M. (2020). Fear of missing out (FoMO) and Instagram use: Analysis of the relationships between narcissism and self-esteem. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 38(1). <https://doi.org/10.51698/aloma.2020.38.1.31-38>
- Vega, R. G. (2017). Redes sociales: riesgos y amenazas. *Cuaderno Jurídico y Político*, 2(7), 1-4. <http://www.journalprosciences.com/index.php/ps/article/download/27/39>
- Veloz-Aguilar, A. P. (2017). Las redes sociales y sus factores de riesgos. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación*, 1(5), 10-13. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000volliss5.2017pp10-13>
- Villascusa, A. (2019, Marzo 8). La presión de las redes sociales hace más frecuentes los casos de bulimia y anorexia entre menores de 12 años. *El Diario de Prensa Digital*. https://www.eldiario.es/opinion/zona-critica/enfermedad-invisible-enfermo_129_1229370.html
- Zamora, R. M. y Cobo Romani, C. (2019). Acepto las condiciones: Usos y abusos de las tecnologías digitales. *Methados. revista de ciencias sociales*, 7(2). <http://dx.doi.org/10.17502/m.rcs.v7i2.321>
- Zapata Henao, D., Medina Nuñez, D., Osorio Ocampo, G. P. Vanegas Palacio, M. L. y Valencia Villegas, B. M. V. (2021). Cómo perciben las generaciones actuales la marca Google en la era del marketing 4.0. *Revista CIES Escolme*, 12(1), 55-84. <http://www.escolme.edu.co/revista/index.php/cies/article/view/317>

CONTRIBUCIONES DE AUTORES, FINANCIACIÓN Y AGRADECIMIENTOS

Contribuciones de los autores: **Conceptualización:** López Iglesias, Matías y Claudia María Ruiz Velasco, Claudia María; **Metodología:** López Iglesias, Matías y Claudia María Ruiz Velasco, Claudia María; **Software:** no procede; **Validación:** Tapia-Frade, Alejandro; **Análisis**

Formal: López Iglesias, Matías; **Investigación:** López Iglesias, Matías, Tapia-Frade, Alejandro y Claudia María Ruiz Velasco, Claudia María; **Recuerdos:** López Iglesias, Matías y Claudia María Ruiz Velasco, Claudia María; **Curación de datos:** Tapia-Frade, Alejandro; **Redacción-preparación del borrador original:** López Iglesias, Matías y Claudia María Ruiz Velasco, Claudia María; **Redacción-revisión y edición:** López Iglesias, Matías; **Visualización:** López Iglesias, Matías; **Supervisión:** Tapia-Frade, Alejandro; **Administración de proyectos:** López Iglesias, Matías. **Todos los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito:** López-Iglesias, M., Tapia-Frade, A. y Ruiz-Velazco, C.-M.

Financiación: Esta investigación no recibió financiamiento externo.

Agradecimientos: El presente texto nace en de la Universidad Europea Miguel de Cervantes. Dentro del Grupo de Investigación en Comunicación y Marketing Digital.

AUTORES

Matías López-Iglesias

Profesor agregado de la Universidad Europea Miguel de Cervantes. Acreditado por el Comité de Ciencias Sociales y Jurídicas del Programa de Evaluación del Profesorado ANECA. Doctor con mención de premio extraordinario en Publicidad y RR.PP. por la Facultad de Ciencias Sociales, Jurídicas y de la Comunicación de la Universidad de Valladolid. Doctor en Comunicación y Licenciado en Publicidad y RR.PP. Director del Departamento de Ciencias Sociales. Investigador principal del Grupo de Investigación en Comunicación y Marketing Digital.

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-5896-8960>

Google Scholar: <https://scholar.google.es/citations?user=r6qZSMMAAAAJ&hl=es>

Alejandro Tapia-Frade

Licenciado en Publicidad y Relaciones Públicas y Doctor en el programa de Marketing, Departamento de Comercialización e Investigación de Mercados, por la Universidad Complutense de Madrid. Ha publicado en torno a 60 artículos en revistas indizadas, capítulos de libro. Su área de investigación preferente está relacionada con la neurociencia: Neuropublicidad, Neuromarketing y disciplinas afines. Profesor del grado de Comunicación, en el departamento de Comunicación y Educación. Evaluador Académico del programa Docencia durante 4 años. Evaluador varias revistas científicas y miembro de la asociación científica Icono14.

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-1071-4536>

Google Scholar: <https://scholar.google.es/citations?hl=es&user=CRPQeigAAAAJ>

Claudia-María Ruiz-Velasco

Graduada en Publicidad y RR.PP. por la Universidad Europea Miguel de Cervantes. Actualmente ejerce de investigadora en la agencia de comunicación y marketing digital Madison. Se centra en el análisis y hábitos de estudio de las redes sociales y el comportamiento del consumidor en medios digitales.

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-9215-6365>