ADICCIÓN DE LOS JÓVENES EN EL USO EXCESIVO DE LA TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

José Ángel Salcedo

salcedovillamizar@gmail.com

https://orcid.org/0000-0002-9002-7498

RESUMEN

El progreso tecnológico ha hecho posible que cada día los jóvenes cuenten con mejores herramientas que les permita acceder a contenidos informativos, transmitir datos e imágenes, comunicarse y relacionarse con otras personas. Muchas de las llamadas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), están basadas en el uso de Internet y se han incorporado como aplicaciones o servicios que se utiliza desde el ordenador, tablet o teléfono móvil. Por lo tanto, la vida del joven adolescente se desarrolla en un contexto caracterizado por la presencia de múltiples y variados soportes o herramientas de tipo digital. No obstante, existen riesgos de aislamiento social, pérdida de intimidad, abandono de otras actividades necesarias para su desarrollo, reducción de ciertas aptitudes intelectuales como la capacidad de abstracción, negativo impacto que puede provocar el acceso a ciertos contenidos (violencia, pornografía, entre otras). Por tal motivo, el presente artículo argumentativo está centrado en la adicción que puede generar en los jóvenes el uso excesivo de las redes sociales donde es evidente el querer controlar la información, el estar informado de lo que hacen los otros usuarios y experimentar el sentimiento de pertenecer a un grupo y así satisfacer su necesidad de sentirse seguros de sí mismos. Esta adicción, podría estar generada en la juventud como manera de compensar sus necesidades de comunicación, por lo tanto, se deben buscar mecanismos que contribuyan a que este sector de la población valore y acepte como son, reconozca los esfuerzos y progresos que realicen, con ello favorecerá a su equilibrio emocional y a que mantengan una actitud positiva para superar las adversidades cotidianas.

PALABRAS CLAVE:
Adicción, jóvenes, tecnología de la información y comunicación

YOUTH ADDICTION TO THE EXCESSIVE USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGY

José Ángel Salcedo

salcedovillamizar@gmail.com

https://orcid.org/0000-0002-9002-7498

ABSTRACT

Technological progress has made it possible for young people to have better tools every day that allow them to access information content, transmit data and images, communicate and interact with other people. Many of the so-called Information and Communication Technologies (ICT), are based on the use of the Internet and have been incorporated as applications or services that are used from the computer, tablet or mobile phone. Therefore, the life of the young adolescent takes place in a context characterized by the presence of multiple and varied media or digital tools. However, there are risks of social isolation, loss of privacy, abandonment of other activities necessary for their development, reduction of certain intellectual skills such as abstraction capacity, negative impact that access to certain content (violence, pornography, etc.) can cause.). For this reason, this argumentative article is focused on the addiction that excessive use of Social Networks can generate in young people, where it is evident that they want to control information, be informed of what other users do and experience the feeling of belonging to a group and thus satisfy their need to feel sure of themselves. This addiction could be generated in the young person as a way to compensate for their communication needs, therefore, mechanisms should be sought that contribute to the young people being valued and accepted as they are, recognizing the efforts and progress they make, thereby favoring to their emotional balance and to maintain a positive attitude to overcome daily adversities.

KEYWORDS: Addiction, youth, Information and Communication Technology

INTRODUCCIÓN

El impacto generacional que han producido las redes sociales en la vida de las personas y sobre todo en los jóvenes, es una verdad indiscutible, su uso creciente en diferentes áreas profesionales a la par de la transformación digital las han posicionado como una herramienta clave para los procesos de interacción virtual de la sociedad. Por lo tanto, la adicción al uso de las redes sociales es considerada una enfermedad mental, que está afectando cada vez con mayor frecuencia en adolescentes de todo el mundo, estas redes sociales y sistema de mensajería instantánea, a traen a los jóvenes ya que su funcionamiento proporciona interactividad inmediata y de manera remota, estas se emplean para comunicarse en un ámbito popular, muestra de ello, constituye las evidencias cotidianas en el hacer de nuestros intereses de búsqueda de información y comunicación, así bien el algoritmo de ellas selecciona según nuestra interacción e intereses, publicidad, personas que quizás conozca, cuántas con contenidos de interés entre otras cosas.

Esto, sin control educativo, puede llegar a transformar la realidad de algunos, sobre todo cuando hablamos de jóvenes adolescentes (entre 15 y 24 años) que se encuentran en su etapa de formación de la personalidad y el auto descubrimiento, esta adicción se ubica mayormente en jóvenes que poseen carencias emocionales, faltas parentales o figuras de autoridad que guíe su interacción en la sociedad virtual, y terminan por ir supliendo estas carencias, a través de perfiles irreales.

El uso de redes sociales por sí solo no es un problema o un caso de alarmarse, las ventajas que éstas ofrecen son bastante positivas, pero el problema ocurre cuando hay evidencias que dejan de lado todas las obligaciones y pierden la noción del tiempo, mientras están haciendo uso desmedido de algunas de las redes o todas en conjunto, perdiendo interacción con los más cercanos y dejando de lado prácticas de

interacción dialógica y vida social normal (estudiar, trabajar, hacer deporte, salir con amigos, relacionarse con la familia).

A tal efecto es importante destacar lo planteado por Hussain & Pontes (2018) quienes señalan que ciertas características de la personalidad aumentan la vulnerabilidad psicológica a sufrir adicciones, caracterizadas por el uso excesivo de Internet no sólo en términos de tiempo invertido en éstas, sino también dichos recursos tecnológicos impactan las áreas. Ello, al mantener su atención exclusivamente en una pantalla impacta en las áreas personales y sociales de la vida de los adolescentes como un desorden que depende tanto del medio como del mensaje.

Según Bringué y Sádaba (2009) los conocimientos y habilidades que tienen los adolescentes sobre las TIC son puramente instrumentales. Es decir, aunque sean capaces de manejarlas ágilmente, las suelen usar como herramientas para cubrir sus necesidades inmediatas de ocio y de relación. Para el uso responsable que ellas ofrecen para la información, conocimiento y comunicación activa será pues necesaria una educación por parte de la familia y la escuela.

En este sentido, Santana-Vega, Gómez-Muñoz, & Feliciano-García (2019) señala que “la formación de los adolescentes en el uso adecuado de las TIC consiste en una labor de padres, profesores y orientadores quienes deben crear un espacio de aprendizaje común” (p. 45). Según Gardner (2011), “la irrupción de las nuevas tecnologías nos obliga a educar a los niños de manera distinta”. (p.21). El gran reto de la educación, por tanto, consiste en saber cómo aprovechar los beneficios que ofrecen las TIC previniendo los riesgos derivados de un mal uso.

Dado que el reto de los padres es convertir a sus hijos en personas autónomas y con suficiente criterio para que puedan realizar un uso responsable de las TIC, es necesario crear normas conjuntamente, padres e hijos. En la misma línea, Šmahel y Blinka (2012), consideran que “los

padres deben implicarse activamente en las actividades online de sus hijos. Así, aunque dependerá de cada caso, es importante el desarrollo de estrategias que fomenten la autorregulación más que la restricción". (p. 63). Para ello, resulta imprescindible que las familias conozcan las funcionalidades de las TIC, el significado que tienen para los adolescentes, los usos que se derivan de ellas y sus principales riesgos.

Según Roca (2015) "El modelo de utilización de las TIC con el que queremos educar a nuestros hijos debe ser del todo coherente con el uso que los adultos hacemos de las TIC y con las actuaciones que llevamos a cabo" (p. 137). Al tener en cuenta esta observación representa la vía más directa y eficaz del aprendizaje, las actuaciones de los padres serán los fundamentos donde se sustentarán los valores y las actuaciones de sus hijos.

En correspondencia con lo descrito en el párrafo precedente, el uso excesivo de TIC y de redes sociales están relacionadas con la falta de autocontrol y de regulación emocional que hacen del adolescente un ser con adicción, por lo que se debiera plantean como propuestas de futuro, la puesta en marcha de intervenciones centradas en el desarrollo de programas que fomenten habilidades propias de la inteligencia emocional, tales como gestión de las propias emociones o la práctica de la atención plena.

Por ello, este ensayo basado en una investigación de tipo documental, utilizó la técnica documental para seleccionar las lecturas que dieran respuesta al objetivo enfocado en describir la adicción que puede generar en los jóvenes el uso excesivo de las redes sociales originadas quizás por la baja autoestima, la insatisfacción personal, la depresión o hiperactividad e, incluso, la falta de afecto motivos fundamentales que se manifiesta en su tendencia a la impulsividad, la necesidad de tener una influencia social amplia y expansiva y, finalmente, la necesidad de reafirmar la identidad de grupo.

DESARROLLO ARGUMENTATIVO

Como lo comenta Moreira, (2001) aunque desde una primera impresión el acceso a la información, la apertura hacia nuevas formas de comunicación y de creación de amistades supone un beneficio fundamental en la calidad de vida de las personas, también subyacen actividades en las cuales, estas herramientas pudieran considerarse como riesgos, en cuanto afectan la salud emocional, concretamente, algunos de los riesgos a los que se exponen las personas y específicamente los adolescentes por el uso de las TIC.

Rasgos emocionales de la adicción del adolescente

Los riesgos relacionados con la posible adicción o dependencia por la cantidad de horas que les dedican los jóvenes, en cuanto a la sensación de sentirse desconectados cuando no están utilizando las redes sociales de su preferencia, provoca una realidad de riesgos no las usan y los riesgos a los que se puedan ver sometidos por el hecho de estar conectados a Internet, sin supervisión adulta, lo que podría generar acceso involuntario a ciertas páginas web, recibir peticiones de amistad de desconocidos, recibir contenido inapropiado y nocivo, ciberbullying o acoso sexual.

En efecto, Malo-Cerrato, (2016) señala que la forma en la que los niños y adolescentes usan las TIC condiciona el carácter interrelacional de relacionarse en un mundo social equilibrado dentro de comportamientos positivos. De hecho, el uso excesivo de las redes sociales al igual que pueden establecerse mayores lazos de unión con otras personas, también dan lugar a que los jóvenes adolescentes experimenten soledad si se alejan de sus familiares y amigos por el número de horas que les dedican a estar conectados. Así, Arias et al. (2012) señalan el peligro que los adolescentes corren cuando hacen un uso excesivo de horas usando las TIC, cambiando su comportamiento en el entorno familiar, escolar y en su estado psíquico, por

sentir esa "euforia excesiva" o necesidad de estar conectado.

El uso de estas TIC como adicción puede provocar problemas psicológicos no solo porque ante su uso abusivo pierden el control y la noción del tiempo, sino porque la cultura en la que viven la juventud hace que sientan presión por caer bien dentro del grupo de amistades y esto les lleva a querer estar siempre conectados. De ahí que este grupo social pueda permanecer un excesivo tiempo usando las redes sociales para ocultar su propia forma de ser o el tener problemas de personalidad que derivan en miedos y depresiones. Echeburúa y Requesens, (2012) al respecto señalan que "utilizar las TIC para evadirse y hablar con los demás sin miedo a ser rechazado puede ser frecuente en aquellos niños que se sienten incómodos consigo mismos tanto física como psicológicamente" (p. 23).

Echeburúa y Requesens (ob. cit) afirman que la adicción tecnológica "es una relación de atracción compulsiva patológica que produce dependencia y que mengua la libertad al ser humano al inhibir gradualmente su conciencia y limitan la expansión de sus intereses" (p.49). Esto implica que la adicción tecnológica se definiría como un constructo que agrupa varios tipos de adicciones, como la adicción a la televisión, Internet, celular, redes sociales y ciberjuegos, los mismos que generan una serie de desórdenes conductuales en el adolescente manifestándose a través de características sintomatológicas y disfuncionales.

Respecto a este tipo de factores, cabe destacar, según el autor precitado que en algunos casos, ciertas características de personalidad o estados emocionales aumentan la vulnerabilidad hacia las adicciones tecnológicas como es el caso de la impulsividad, la disforia, la intolerancia a los estímulos poco placenteros por el poco incentivo hacia la explosión de adrenalinas y la búsqueda exagerada de emociones fuertes se pueden traducir en actividades explícitamente prohibidas

en la red y que transgreden las normas.

A tal efecto, el aislamiento social vendría a significar también una de las percusiones por el uso desmedido del internet, que afecta hoy en día a los jóvenes que tienen una afición extrema por las conexiones a la red, que eligen no ser partícipes de una sociedad, rechazando todo acto de comunicación y tomando una posición solitaria, que genera diferentes tipos de problemas ocasionando un desequilibrio físico y mental que se ve reflejado ante la sociedad.

Adicción a las Redes Sociales

La adición a las redes sociales socava el uso efectivo del tiempo para los aprendizajes significativos, en términos de autosuficiencia, valores como la responsabilidad compartida, las consultas de dudas a través de la Web. Al respecto Chen y Kim, (2013) señalan la adicción, subyace más al afianzamiento de un rasgo, a un problema de personalidad (por ejemplo: timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal) o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas. Los antecedentes psiquiátricos previos como la depresión, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, fobia social u hostilidad, aumentan la probabilidad de desarrollo de este tipo de conductas. Conviene decir que, a parte el riesgo de la propia adicción es importante destacar que mediante el uso abusivo de las nuevas tecnologías se promueve el acceso a contenidos inapropiados, el acoso o la pérdida de intimidad.

En este orden de ideas, cabe destacar que la utilización de las tecnologías en los adolescentes da lugar a una responsabilidad de doble dirección. Por un lado, los jóvenes pueden adiestrar a los padres en el uso de las nuevas tecnologías, de su lenguaje y sus posibilidades. Y, por otro lado, los padres, deben enseñar a los jóvenes a usarlas en su justa medida generando una serie de acciones dirigidas a evitar la aparición de riesgos para la salud del individuo, de la familia y la comunidad. Implica actuar para que un problema no

aparezca o, si ya lo ha hecho, para disminuir sus efectos. En palabras de Ramón y Cortés citado en Singh (2015):

> "Los padres y educadores deben ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades de la comunicación cara a cara, que, entre otras cosas, supone; limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso del ordenador, fomentar la relación con otras personas, potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales, estimular el deporte y las actividades en equipo, desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado y estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia" (p.92).

El establecimiento de normas y límites en el uso desmedido de la tecnología en la adolescencia, así como la ubicación de los dispositivos tecnológicos en lugares comunes y el control de los contenidos, constituyen estrategias adicionales de interés para evitar un consumo arriesgado de dichos elementos. La negativa ante el control de estos factores de riesgo y protección aumentará la probabilidad de comportamientos disfuncionales deteriorando el bienestar emocional, psicológico y social de las personas implicadas (Singh, 2015).

Tecnologías virtuales del aprendizaje como estrategia innovadora

Cabe destacar que las tecnologías virtuales conllevan estrategias innovadoras para el aprendizaje de las nuevas generaciones, cada vez más familiarizadas con el ciberespacio, sin embargo, se reconoce que la población estudiantil está en riesgo de incorporar costumbres de otras culturas electrónicas que afectan su salud y rendimiento académico tal como lo señalan (Quintero, Munévar, & Munévar, sf).

Por otra parte, las conductas sociales e interpersonales también están mediadas bajo influencias externas a los gustos personales,

generando la recreación de subculturas e ideales ya establecidos, que a lo largo del tiempo se van proyectando dependiendo de la percepción que tenga el manifestante de dicha relación generacional, formando nuevas formas de expresión, lenguaje y comunicación que se va adaptando mediante la evolución tecnológica y racionamientos individuales.

También se hace imprescindible señalar que las relaciones sociales pueden referirse a interacciones reguladas entre una o varias personas, asumiendo que cada usuario ejecuta un papel y tiene una posición ya establecida, en donde se aclaran los canales de comunicación y se inicia un proceso de decodificación, entre una o varias personas que se encuentran interactuando entre sí.

No obstante, el uso el internet, equipos electrónicos e incluso videojuegos, ha tenido una influencia sobre las nuevas generaciones y su empatía por la tecnología, ya que requieren al internet como una necesidad básica, generando un fenómeno que puede transformar la personalidad de quien se encuentra recibiendo todo el material suministrado por redes, internet, videojuegos, series y demás canales que suministran contenido o información.

Por lo tanto, cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses (Echeburúa & de Corral, 2010)

Por consiguiente, la no delimitación del uso de las nuevas tecnologías puede desarrollar adicciones que se transforman en problemas de salud para los jóvenes usuarios que están implicados de una manera desmedida con el uso de estas herramientas. La adicción a las TIC surge como cualquier otra, a partir de factores socioculturales e individuales, tales como ser aceptado como parte de un grupo

o comunidad o buscar una salida más segura para las personas con timidez, a las que les puede resultar incómodo la interacción cara a cara. Para esta clase de personas las redes sociales es un espacio seguro en el que pueden expresar sus ideas y pensamientos sin ser juzgados o atacados por la gente, sentimientos que pueden surgir al mantener conversaciones de manera personal y análoga.

Las personas con problemas de adicción a las nuevas tecnologías no son capaces de controlar el tiempo que les dedican, optando por sacrificar otras obligaciones y compromisos (familiares, escolares, sociales), porque lo que verdaderamente les importa es la gratificación inmediata que obtienen mientras están conectados y no las consecuencias negativas o problemas que puedan surgir a medio o largo plazo (familiares, académicos, económicos, de conducta, aislamiento social, de salud, etc.). Dicho de otro modo, supeditan todos los aspectos de su vida a mantener su hábito de utilizar las TIC. Así pues, conductas normales y gratificantes, como llamar por el móvil, enviar un WhatsApp o subir un contenido a Facebook, pueden convertirse en problemáticas en función de su intensidad o frecuencia o del tiempo invertido y las actividades y obligaciones que se abandonan.

POSTURA CONCLUSIVA

Con respecto a los rasgos emocionales, es importante en estos momentos en que los jóvenes se hacen adictos al uso de las TIC utilizar mecanismos que los conduzcan a valorarse y aceptarse como son, reconozcan los esfuerzos y progresos que realicen, favoreciendo de esa manera su equilibrio emocional y a la vez podrán mantener una actitud positiva para superar las adversidades cotidianas. Hacerles entender a los jóvenes que hay mecanismos que lo orientan en la superación de sus problemas de timidez o para relacionarse con los demás. Explíqueles que muchas de las cosas

o situaciones que les provocan inseguridad no tienen razón de ser y puedan de manera segura expresar sus ideas, sentimientos, deseos, aspiraciones, a iniciar y mantener conversaciones con los demás.

Con respecto a la adicción a las redes sociales, tal como menciona Echeburúa y Requesens (2012), una prevención no es efectiva si solo se limita a transmitir información, sino que esta debe estar acompañada de acciones concretas para poder tener cambios reales (p.103). Entre las actividades que propone Echeburúa y Requesens (ob. cit) para minimizar los efectos de la adicción se concluye que la realidad que viven los jóvenes adolescentes se originan al no: 1) Establecer límites en los dispositivos tecnológicos, determinando horarios de uso del ordenador, así como establecer los tiempos para responder los correos o la utilización de internet que no afecten con el horario de descanso. 2) Realizar en las escuelas dinámicas de relación social cara a cara, para que los jóvenes vivencien la diferencia entre una comunicación virtual y real. 3) Fomentar en las escuelas actividades extracurriculares como encuentros deportivos, cine-foros, club de arte o ciencia, espacios de lectura, grupos de ayuda social o voluntariado, etc. 4) Propiciar la comunicación y el diálogo entre los miembros de la familia, como en momentos especiales como las horas de desayuno, almuerzo y cena, salidas familiares, salidas de esparcimiento, entre otros.

Cabe destacar que uno de los tratamientos ideales para ir controlando la adicción producida por el uso excesivo de las Tecnologías de la Información y Comunicación sería según lo expresado por Echeberrúa, y otros citado en Alverca, (2016) una combinación de las terapias grupales con la atención psicológica individualizada, siendo el papel de la familia de gran importante y por ello, la mayoría de gabinetes psicológicos ofrecen sesiones de terapias en grupo también a los familiares ya que son quienes deben compartir el día a día con el adicto.

El autor precitado afirma que cuando se trabaja con un adicto como en el caso del adicto tecnológico no se puede limitar la terapia exclusivamente a la adicción, sino que hay que descubrir qué se esconde detrás de esa adicción, las causas que han llevado a esa persona a caer en esa conducta adictiva. Depresión, ansiedad, problemas familiares o de pareja o miedo a las relaciones interpersonales suelen ser las causas más frecuentes (Alverca, 2016).

El objetivo fundamental del tratamiento, aunque no el único, es el abandono y control de la conducta desadaptada, así como la prevención a la recaída, desde una perspectiva multidisciplinar - intervención de psiquiatra, médico, psicólogo, trabajador social, educador social, entre otros, y con un abordaje integral, intentado solucionar todos los problemas de orden social, familiar, educativo, que como consecuencia de la adicción se hayan podido producir (Alverca, 2016).

Por todo lo antes expuesto, con relación a las tecnologías virtuales del aprendizaje como estrategia innovadora se concluye que estas redes deben ser usadas con la debida moderación para que se forme un equilibrio emocional y espiritual en el individuo, logrando de esta forma que las relaciones intra e inter personales mejoren o sean más sanas, sobretodo en el caso del sector juvenil que pertenece a un mundo donde estas redes se han convertido en parte de sus vidas, por lo que no se debe permitir que se conviertan en parte de ellos con carácter de exclusividad. El ser humano en su condición de ser vivo, siempre debe mantenerse sano y activo tanto en el aspecto físico como mental, disfrutar de la vida en toda su plenitud y de forma por demás amena y equilibrada.

Los esfuerzos para controlar los comportamientos adictivos relacionados con las tecnologías de la información y la comunicación deben dirigirse en una doble dirección: reducir la influencia de ciertos factores que favorecen el uso excesivo o

problemático de las TIC y potenciar una serie de aspectos que reducen la probabilidad de que los jóvenes puedan verse implicados en conductas adictivas. Por lo tanto, se debieran establecer normas razonables y claras que regulen la vida familiar, detallando las responsabilidades de cada uno de los miembros de la familia.

Es función de los padres se han de fijar normas donde se regulan los espacios y los tiempos de uso del móvil o de Internet, entre ellos, el no utilizar el móvil, ordenador portátil, etc., durante las comidas o los espacios que comparte toda la familia, destacando la importancia que estos tiempos en común tienen para mantener unida a la familia para lo cual se requiere, por parte de los padres, mantener una supervisión "discreta" acerca del uso que sus hijos realizan de las tecnologías de la información y la comunicación.

REFERENCIAS

Alverca, S. (2016). **Relación de las Adicciones Tecnológicas y la Salud Mental de los Estudiantes del Bachillerato del Colegio Técnico Agropecuario Zumbi-Zamora Chinchipe** periodo Enero-Junio 2016. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.

Arias, O., Gallego, V., Rodríguez, M. J. y del Pozo, M. A. (2012). **Adicción a las Nuevas Tecnologías.** Psicología de las Adicciones, 1, 2-6

Bringué, X., & Sádaba, C. (2009). **La Generación Interactiva en España. Niños y Adolescentes ante las Pantallas**. Colección Fundación Telefónica. Barcelona: Ariel.

Chen, H. y Kim, Y. (2013). **Problematic Use of Social Network Sites: The Interactive Relationship Between Gratifications Sought and Privacy Concerns.** Obtenido de http://doi.org/10.1089/cyber.2011.0608

Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). **Adicciones a las Redes Sociales y Nuevas Tecnologías en Niños y Adolescentes**. Madrid, Pirámide.

Gardner, H. (2011, octubre, 18). **De las Inteligencias Múltiples a la Educación Personalizada. Entrevista por E. Punset**. Redes. [Transimisión televisiva]. Avilés: Radio Televisión Española.

Hussain, Z., & Pontes, H. M. (2018). **Personality, Internet Addiction, and Other Technological**

Addictions: A Psychological Examination of Personality Traits and Technological Addictions. In B. Bozoglan (Ed.). Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet Addiction (p. 45-71). Hershey, PA: IGI Global. https://doi.org/10.4018/978-1-5225-3477-8.ch003

Malo-Cerrato, S. (2016). **Impacto del Teléfono Móvil en la Vida de los Adolescentes entre 12 y 16 Años**. Comunicar, 27, 105-112.

Moreira, M (2001), **"Educar en la Sociedad de la Información" Desclée de Brouwer, Cop.**, Bilbao, España. Pág. 92

Roca, G. (2015). **Las Nuevas Tecnologías en Niños y Adolescentes. Guía para Educar Saludablemente en una Sociedad Digital**. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (ed).

Santana-Vega, L. E., Gómez-Muñoz, A. M., & Feliciano-García, L. (2019). **Uso Problemático del Móvil, Fobia a Sentirse Excluido y Comunicación Familiar de los Adolescentes.** Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación, 27(59), 39- 47. https://doi.org/10.3916/C59-2019-04

Singh, I. (2015). **Uso Abusivo de las Nuevas Tecnologías en Estudiantes de la Universidad de Salamanca**. Tesis de licenciatura, Universidad de Salamanca, Salamanca, España.