



# ***ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES***

**REALIZADA POR SANDRA  
VARELA**

**UNICISO**  
WWW.PORTALUNICISO.COM

# ¿Qué son las redes sociales?



**Espacios virtuales para las relaciones interpersonales.**



**Estructura formada por personas que están interconectadas mediante internet por diferentes tipos de vínculos (familiares, laborales, sexuales o afectivos).**



**En las redes sociales se comparte el tiempo libre, se expresan emociones y da paso a distintos tipos de fantasías.**



**Espacio de libre acceso donde ingresa toda clase de gente.**



# ¿Qué es una adicción?

01

Cualquier inclinación desmedida hacia una actividad.

02

Afición patológica que genera dependencia.

03

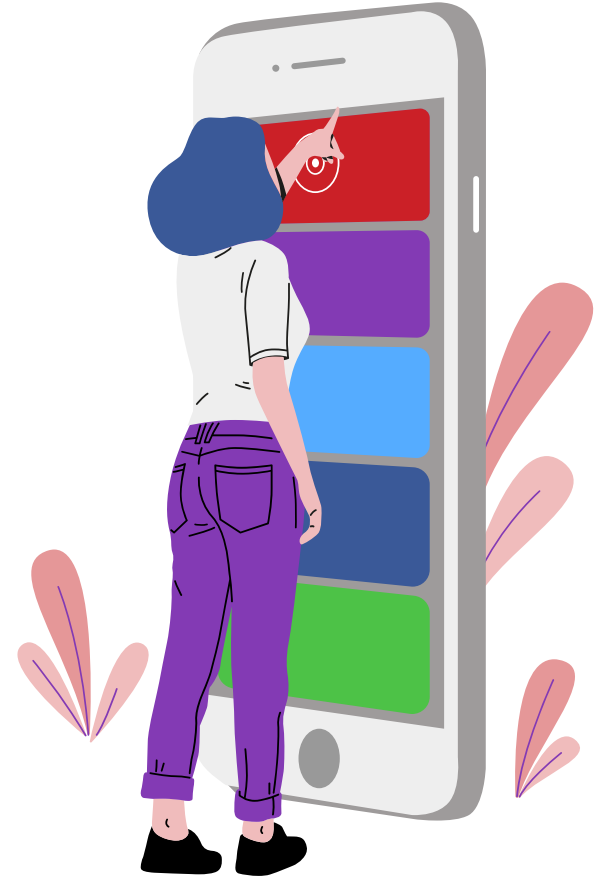
Hábitos de conducta que pueden convertirse en adictivos e inferir en la vida cotidiana por ejemplo compras, juegos.

04

La característica de una adicción es la pérdida de control y la dependencia.

05

Emoción que va desde el deseo intenso hasta la obsesión.



Internet seduce por sus características peculiares: respuesta rápida, interactividad, inmediatez.

Su uso es positivo siempre y cuando no se deje a un lado las actividades propias de la vida como hacer deporte, ir al cine, salir con amigos o relacionarse con la familia.



Las redes sociales son escenarios con un componente emocional que estimula la comunicación y el diálogo.

El abuso de la tecnología provoca aislamiento, afecta negativamente la autoestima e induce a la ansiedad.

# FACTORES QUE FOMENTAN LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES

Sentimiento de  
desinhibición

Facilidad de acceso y  
disponibilidad

Percepción del  
anonimato



La falta de límites, no  
hay principio ni fin

Distorsión del tiempo  
mientras se está  
conectado (disociación)

Dependencia y pérdida  
de control

# RIESGOS DEL MAL USO DE LAS REDES SOCIALES

- 01 Acceso a contenidos inapropiados
- 02 Acoso sexual
- 03 Ciberacoso
- 04 Aislamiento social
- 05 Sedentarismo
- 06 Pérdida de la intimidad



# SIGNOS DE ALARMA

Las principales señales de alarma que denotan una dependencia y en una adicción son:

**Dormir menos de 5 horas y dedicar tiempos de conexión anormalmente altos.**

**Descuidar otras actividades importantes como la familia, el estudio y las relaciones sociales.**

**Pensar en las redes sociales constantemente incluso si no está conectado a ella.**



**Sentirse excesivamente irritado si la conexión falla o está muy lenta.**

**Aislarse socialmente, mostrarse molesto y bajar rendimiento en los estudios o trabajo.**

# FACTORES PSICOLÓGICOS DE PREDISPOSICIÓN

**Variables de personalidad**

**Impulsividad**

**Búsqueda de sensaciones**

**Estilo de afrontamiento inadecuado**



**Vulnerabilidad emocional**

**Estado de ánimo disfórico**

**Carencia de afecto**

**Cohesión familiar débil**

**Pocas relaciones sociales**



# FACTORES DE PROTECCIÓN

Son los aspectos personales y familiares que minimizan el riesgo de adicción

## AUTOESTIMA

Pilar básico sobre el que se estructura la personalidad, ingrediente fundamental del equilibrio emocional de una persona.

## HABILIDADES SOCIALES

Habilidades necesarias para relacionarse con los demás afrontando las situaciones sociales sin fomentar soluciones en mundos virtuales.



## COMUNICACIÓN FAMILIAR

Establecimiento de un adecuado clima de convivencia, dialogar y escuchar.

## ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LÍMITES

Creación de hábitos de conducta y de un sistema de valores adecuados.

# ESTRATEGIAS PREVENTIVAS



**Limitar el uso de dispositivos electrónicos en menores de edad.**



**Establecer periodos de desconexión por ejemplo fines de semana.**



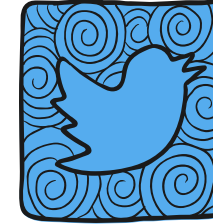
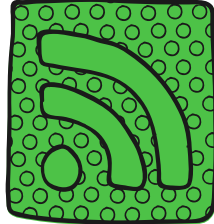
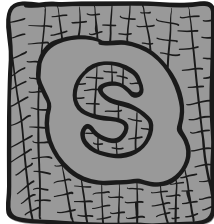
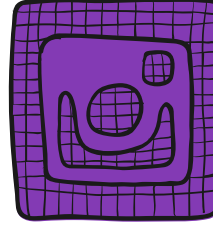
**Facilitar la relación social cara a cara.**



**Potenciar otras actividades como lectura, cine o actividades culturales.**



**Fomentar la comunicación y el diálogo en familia.**



**Controlar el tipo de contenidos**



**Practicar una actividad mental como crucigrama o sopa de letras.**



**Estimular el deporte y actividades en equipo.**



**No descargar programas o archivos de los que desconozca su procedencia.**



# TRATAMIENTO PSICOLÓGICO



## Tratamiento inicial de choque

Se centra en el aprendizaje de respuestas a afrontamiento y abstinencia total durante las primeras semanas.



## Exposición programada

Exposición gradual a los estímulos y situaciones relacionadas con la conducta adictiva.  
Control limitado bajo observación.  
Capacidad de autocontrol.



## Prevención de recaídas

Identificar las situaciones de riesgo.  
Aprender respuestas adecuadas.  
Capacidad de control.  
Planificar el tiempo libre.  
Cambios en el estilo de vida.



# INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN



# CUESTIONARIO DE VALORACIÓN ADITEC

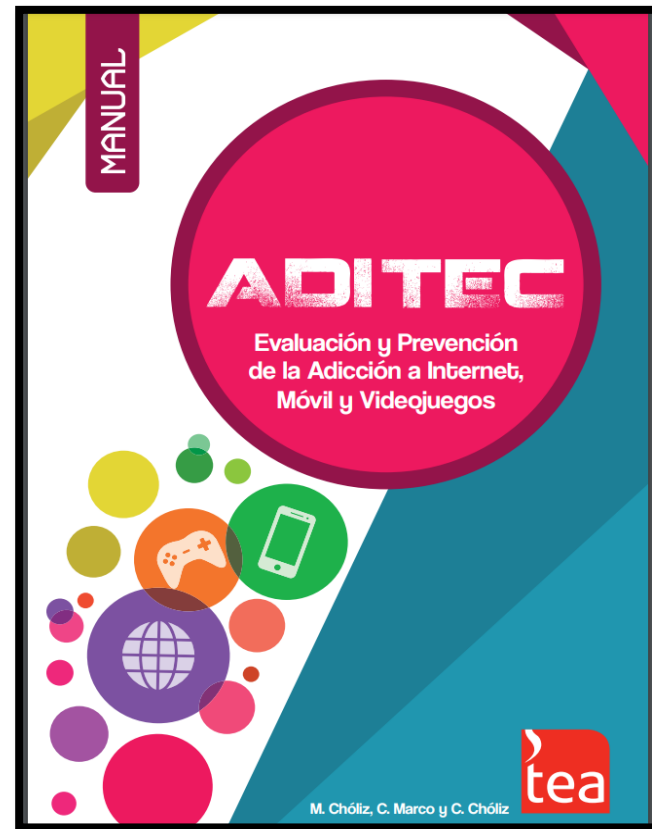
ADITEC cuenta con tres cuestionarios independientes que evalúa el grado de dependencia que se tiene de internet, teléfono móvil, y de los videojuegos

Los tres cuestionarios pueden aplicarse de manera independiente aunque se recomienda la aplicación conjunta en la exploración inicial.

**ADITEC-I** —● Valora abuso, abstinencia, perturbación y ausencia de control y escape.

**ADITEC-M** —● Valora tolerancia y abstinencia, dificultad para controlar el impulso, problemas derivados del gasto económico y abuso.

**ADITEC-V** —● Valora juego compulsivo, abstinencia, tolerancia e interferencia a otras actividades, problemas asociados y escape.

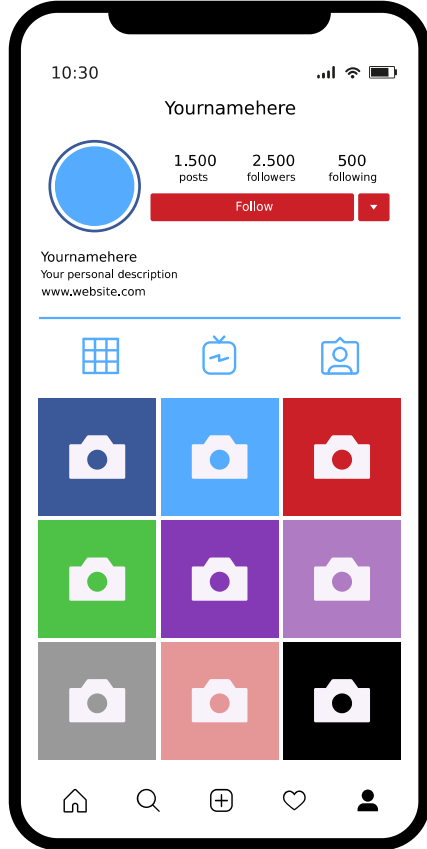


# INSTRUMENTO DE VALORACIÓN ARS



- Instrumento ARS (cuestionario de adicción a las redes sociales).
- Elaborado por Ecurra y Salas en 2014, está conformado por 24 reactivos, 23 reactivos directos y un reactivo inverso en una escala de Likert de 5 puntos que va de nunca a siempre.
- Está adaptado por tres dimensiones: obsesión con las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de la red social.

# INSTRUMENTO ARS



## ARS

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre S Rara vez RV  
Casi siempre CS Nunca N  
Algunas veces AV

Nº ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares, me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

# REFERENCIAS

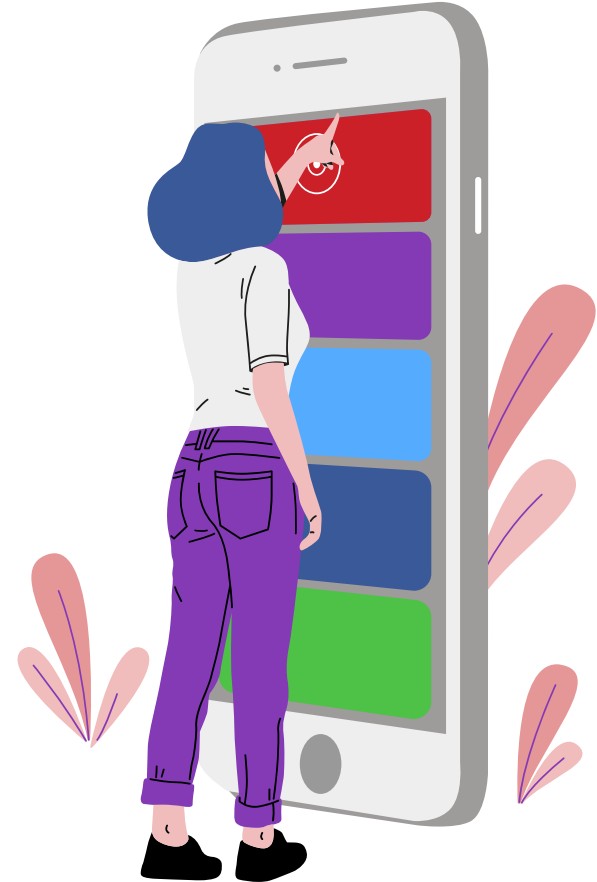
Alcántara, K. E. G., Tortolero, R. C., & Silva, C. (2021). Valoración psicométrica del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(3), 26-34.

Choliz, M., Marco, C. Choliz, C. (2016). Manual ADITEC evaluación y prevención de la adicción a internet, móvil y videojuegos. Tea ediciones. Madrid.

Echeburua, E., Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes: guía para educadores. Ediciones Pirámide. Madrid.

Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.

Escurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.





# CITA DE LA GUÍA

Varela, S. (2022). Adicción a las redes sociales. Disponible en:  
[www.portaluniciso.com](http://www.portaluniciso.com)



CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics & images by Freepik.

**UNICISO**  
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - **Derechos Reservados UNICISO**