

Guía para la prevención del mal uso de las Nuevas Tecnologías en Centros de protección de menores



Revisión: Mayo 2022

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF



**Comunidad
de Madrid**



INDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. FINALIDAD	5
3. DEFINICIÓN - ¿QUÉ SON LAS NNTT?	6
4. ESTRATEGIAS PARA LA DETECCIÓN DEL MAL USO DE LAS NNTT	13
5. ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN SOBRE EL MAL USO DE LAS NNTT	15



1. Introducción

Esta guía se presenta a los equipos educativos de los centros de protección, de cara a tener herramientas útiles en la detección, prevención e intervención antes las conductas derivadas del mal uso de las nuevas tecnologías (NNTT) que se pueden presentar en niños, niñas y adolescentes (NNA) residentes en los mismos.

En primer lugar, se presenta la finalidad de la misma, así como los objetivos específicos a alcanzar gracias a su uso dentro de los centros de protección.

Tras ello, se define el término NNTT, así como su tipología, poniendo el foco en aquellas que son más usadas por los NNA, especialmente los que se encuentran residiendo en los centros de protección, al ser uno de los colectivos más vulnerables a reproducir comportamientos de riesgo. Fundamentalmente, en esta guía se va a hacer referencia al uso de internet, con especial referencia a las redes sociales y uso del teléfono móvil, al ser las más utilizada dentro de los centros de protección.

Una vez definido el concepto, se ponen a disposición de los equipos educativos una serie de estrategias para la detección de comportamientos que indiquen la presencia de comportamientos de riesgo asociados a un uso inadecuado de las NNTT, así como diferentes herramientas para la prevención e intervención ante estas conductas en los NNA residentes en los centros de protección.

Además, esta guía ofrece una serie de actividades y materiales a los equipos educativos que facilitan las intervenciones grupales e individuales dentro de los centros de protección para la prevención de dichos comportamientos de riesgo en todos sus niveles, así como un documento anexo que amplían todas estas herramientas para la intervención.

Aunque entraremos más adelante con mayor profundidad, entendemos que el mal uso de las NNTT va a provocar relevantes consecuencias negativas, llegando a poner de manifiesto una *“adicción sin sustancia química”*, caracterizándose por mostrar una incapacidad para controlar su uso. Los recursos tecnológicos se convierten en un fin y no en un medio, dando lugar a la aparición de importantes consecuencias negativas que interfieren en la vida diaria.

Todas las intervenciones que se llevan a cabo dentro de los Hogares están enmarcadas en un contexto de buen trato y de un entorno protector, es un espacio seguro de participación, expresión y desarrollo para los niños, niñas y adolescentes que viven en ellos, sensible a cualquier manifestación de violencia hacia ellos/as y que establece mecanismos para una detección precoz, así como la intervención eficaz de estos riesgos.



2. Finalidad

La finalidad de esta guía es informar, ayudar y proporcionar herramientas a los equipos educativos de los centros de protección para la prevención del mal uso de las NNTT.

Se trata de tener a su disposición un instrumento para facilitar una mejor atención a los NNA, ofreciendo unas pautas a los Equipos Educativos.

De forma más concreta se ofrecen como objetivos específicos:

- Mejorar la atención prestada en los centros de protección
- Ofrecer información a los equipos educativos sobre las conductas de riesgo en la utilización de las NNTT.
- Establecer estrategias para detectar las conductas de riesgo en la utilización de las NNTT de forma precoz.
- Generar estrategias preventivas dentro de los centros de protección.
- Ofrecer herramientas de intervención adecuadas y adaptadas a los NNA de los centros de protección.

3. Definición - ¿Qué son las NNTT?

Las NNTT son las tecnologías de la información y de la comunicación, elementos importantes en la actualidad para el desarrollo social, político y económico de la sociedad y una parte fundamental en la vida diaria de los seres humanos (González y López, 2018).

Las NNTT forman parte de casi todas las áreas de la vida, desde los medios de comunicación, la educación y el entretenimiento, hasta las relaciones personales e interpersonales de los seres humanos.

Todas se encuentran vinculadas al uso de dispositivos móviles que permiten llevar a cabo infinidad de actividades (Egoscozabal, Ceballos, Rengel, Aranda, Tocón, Rubio y Moreno, 2016). El avance de las diferentes herramientas tecnológicas, la disminución de su coste y su publicidad facilitan su compra y acceso por parte de toda la población.

Adolescencia y NNTT

La adolescencia se caracteriza principalmente por los cambios acelerados reflejados a nivel físico y psicológico. Abarca entre los 12 y 18 años.

Es un proceso, en el cual, el/la adolescente tendrá la necesidad de adaptarse a sus nuevas características y cambios corporales, produciéndose también cambios psicológicos a nivel cognitivo y afectivo (Castro y Rodríguez, 2016). En el plano cognitivo se dan cambios intelectuales, se adquiere y se consolida el pensamiento abstracto y con esto se desarrolla la capacidad para poder resolver conflictos y problemas, reconstruir hipótesis y a la vez poder aplicar un razonamiento deductivo.

Respecto a la parte afectiva, se hace presente la necesidad de pertenencia a un grupo (Castro y Rodríguez, 2016); es a partir de la sociabilidad que ejerzan con otros adolescentes, como podrá compartir ideas, gustos, aficiones, pasatiempos, formando así sus ideales personales y a la vez desarrollar valores y conductas que definirían su personalidad a nivel individual y social.

Actualmente, la vida de los/las adolescentes, está impregnada por las NNTT en todas sus áreas, desde las instituciones educativas a las relaciones interpersonales y sociales. Gran parte de los NNA pasan la mayor parte del día con el teléfono móvil, ordenador, tablets..., compartiendo con amigos, conocidos o simplemente seguidores fotografías, videos, información personal, ubicación, gustos y aficiones (Lira, 2013).

En la etapa de la adolescencia la interacción entre grupos se vuelve importante para los

NNA. Gracias a los distintos dispositivos electrónicos y a las aplicaciones de mayor popularidad los NNA comparten con terceras personas información de sí mismos, de su familia y de su entorno.

Contenidos que en principios solo estarían destinados a un grupo de personas reducido, una vez subidos a la red quedan expuestos en la misma y son de fácil acceso para personas desconocidas que pueden llegar a utilizarlos de forma inadecuada (Barquero y Calderón, 2016). El tiempo que los NNA dedican a ver la televisión o utilizar dispositivos electrónicos como ordenador, teléfono móvil, etc. es tiempo que se resta a la realización de actividades cotidianas tales como leer libros, jugar con amigos o conversar (Sanz, Alonso, Magdalena, Ponce de Leon, y Valdemoros, 2018).

Dedicar la mayor parte del tiempo a estar navegando a través de las diferentes redes sociales y digitales, influye negativamente en la conducta y las emociones de los NNA. La dependencia de las tecnologías crea comportamientos adictivos que se vuelven automáticos y generan poco control cognitivo sobre lo correcto o incorrecto de una decisión (Echeburúa y Corral, 2010). Aislamiento social, soledad, retraimiento, dificultad para establecer lazos de amistad y baja sociabilidad son algunos de los síntomas de un uso excesivo de las NNTT.

Como señales de alarma, se ha de atender a:

- **Malestar emocional:** estado emocional desagradable que suele producirse al no poder permanecer conectado o cuando la conexión a la web ha sido interrumpida inesperadamente.
- **Estado de ánimo disfórico:** cambios repentinos de humor que van acompañados de tristeza, ansiedad, ira y enojo por no conseguir el objetivo de estar conectado.
- **Irritabilidad e inquietud psicomotriz:** se presenta como un estado alterado en el NNA que se acompaña de sentimientos no acordes a la situación, elevada hiperactividad psicomotora; a la vez se muestra una afectividad errática y perturbaciones que pueden desencadenar agresividad hacia los/las demás.
- **Aislamiento social:** surge cuando el NNA se aleja o toma distancia de los demás de forma involuntaria. Está motivado por una causa específica, por ejemplo, la preferencia por estar conectado a las redes y aparatos tecnológicos antes que interactuar con amigos/as y familia.
- **Retraimiento:** el NNA experimenta sentimientos de soledad, tristeza, evita el contacto con los/las demás, con el fin de evitar el rechazo que pueda percibir de los/las mismos/as.

- **Impulsividad:** es el comportamiento disfuncional y cognitivo, en el cual, el/la adolescente toma decisiones apresuradas. Además, puede incurrir en falta de atención, dificultad procesar la información, inhibición de la conducta e imposibilidad de mantener la calma.
- **Sentimientos de ira:** es el estado emocional puede variar en intensidad, puede pasar de una leve irritabilidad a una intensidad de furia, agresividad y enojo, provocando además aumento de la presión arterial, de la frecuencia cardíaca, así como de los niveles hormonales (adrenalina y noradrenalina).
- **Aburrimiento:** puede ser generado por estímulos internos y externos, por ejemplo, incapacidad de poder encontrar actividades que le resulten gratificantes; la falta de estímulos e incentivos motivan al NNA a encontrar en los dispositivos digitales una forma de entretenerse y encontrar sentido a su vida.
- **Baja autoestima:** el NNA puede experimentar sentimientos de soledad, tristeza, abandono, debido a que le resulta más fácil expresar sus emociones a través de las redes, en lugar de hacerlo personalmente.

Riesgos asociados al uso inadecuado de las NNTT

Las NNTT se han instalado en la sociedad de forma definitiva, de tal manera que se aprende, se trabaja, se establecen nuevas formas de relacionarse con los demás.

El uso inadecuado de las NNTT conlleva una amplia variedad de riesgos, siendo los adolescentes un colectivo vulnerable (Barquero y Calderón, 2016), especialmente los NNA que se encuentran en acogimiento residencial dentro del sistema de protección, consecuencia de su perfil e historia personal y familiar.

Dentro de las NNTT, en esta guía pondremos el foco en aquellas más usadas por los NNA, y en concreto, más utilizadas entre los/as menores que residen en los centros de protección. Estas son las Redes Sociales, uso del móvil, aplicaciones tales como whatsapp, telegram, etc.

A continuación, se presentan riesgos asociados a las NNTT de acuerdo con (Sánchez Pardo, et als., 2015):

1) Relacionados con la frecuencia y/o intensidad de su uso

- Abandono de otras actividades.
- Aislamiento social en el mundo real (no virtual).
- Sedentarismo o sobrepeso.

- Reducción de ciertas capacidades intelectuales (capacidad de concentración, reflexión y análisis, etc.).
- Adicción o dependencia.

2) *Relacionados con los contenidos: acceso a contenidos inadecuados y/o falta de verificación de los contenidos.*

- Contenidos violentos, racistas o que incitan al odio.
- Pornografía.
- Páginas con consejos en materia de salud sin base científica.
- Páginas que promueven conductas perjudiciales para la salud (consumo de alcohol y otras drogas, la anorexia, etc.) o que incitan al suicidio.

3) *Relacionados con las personas con las que se tiene contacto.*

- Relaciones inapropiadas con desconocidos.

4) *Relacionados con las conductas realizadas.*

- Ciberacoso o ciberbullying.
- Sexting o difusión o publicación de contenidos de tipo sexual por el móvil.
- Grooming o acciones de adultos para ganarse la confianza o “engatusar” a un/una menor para obtener imágenes sexuales.
- Suplantación de la identidad de otra persona.
- Vulneración de derechos de autor y/o propiedad intelectual (“piratería”).

5) *Relacionados con la seguridad.*

- Compras de bienes y servicios sin garantías, fraudes, estafas, etc.
- Problemas de carácter técnico (virus, spam, descargas de software dañino, etc.).
- Problemas de privacidad.

Conductas de riesgo con las NNTT

Entre las conductas de riesgo más relevantes consecuencia de un mal uso de las NNTT, se encuentran:

1. Ciberbullying

Consiste en el uso deliberado e intencionado de las NNTT para intimidar insultar, molestar, humillar y amenazar a otra persona. Dichas conductas pueden acompañarse de una agresión psicológica, sostenida y repetida en el tiempo. Puede ser realizado de forma individual o en grupo, suelen enviar mensajes hostiles, violentos, difamatorios con la intención de infringir daño físico o psicológico a las víctimas.

En este sentido, hay que tener presente que:

- Se trata de un acto deliberado de agresión, provocando daño a la otra persona, como medio para mantener el control sobre la víctima o someterla.
- La víctima sufre un hostigamiento o acoso que le afecta física y emocionalmente.
- Deterioro de su autoestima y dignidad personal, dañando su estatus social y provocándole victimización psicológica, estrés, malestar emocional y rechazo social.
- El comportamiento del agresor refleja un patrón de comportamiento (no es un incidente aislado, sino una conducta que se mantiene o repite a lo largo del tiempo).

El acosador busca aislar a la víctima del resto de compañeros y amistades, haciendo uso de publicaciones difamatorias de la imagen del NNA, así como excluirle de actividades. Para llevarlo a cabo recurren a diferentes herramientas tecnológicas como sms, redes sociales, Youtube, Facebook, Snapchat, correo electrónico, Instagram, etc.

Hay que tener en cuenta que:

- Asegurarse de que la agresión es repetida y no un hecho puntual.
- Evidencia de una relación jerárquica de poder entre el acosador y la víctima.
- Suelen darse en el contexto escolar. Los comportamientos que se pueden presentar son agresiones, exclusión, aislamiento y miedo a salir de casa, por temor a encontrarse con el acosador.

Las conductas más habituales en el ciberbullying son:

- Remitir correos electrónicos o mensajes desagradables o amenazantes.
- Etiquetar fotos o asociar comentarios indeseables a las mismas, exponiendo a la persona implicada a una posible escalada de observaciones, expresiones y comentarios de terceros.
- Publicar fotos o videos desagradables en un perfil, una página Web o en salas de chat.
- Suplantar la identidad a la hora de expresar manifestaciones desagradables, en un foro de mensajes, en una sala de Chat, etc.

2. Grooming

Es una forma de acoso ejercido por adultos hacia los NNA que tratan de ganarse la amistad de sus víctimas. En este tipo de acoso, los acosadores crean una conexión emocional cercana con el NNA, con la intención de que se desinhiba y le comparta imágenes íntimas o le enseñe a través de cámaras partes de su cuerpo, así como incitar a realizar un tipo de actividad sexual. El Grooming es un delito.

El acosador puede utilizar las imágenes proporcionadas por el NNA para forzarle a mantener de relaciones sexuales. El grooming está especialmente relacionado con la pederastia, la pornografía infantil en redes; comenzando el primer contacto a través de

sitios web, lo cual puede terminar en casos de abuso sexual (Cowie, 2013). Si no es descubierto a tiempo es la antesala de un posible abuso sexual.

Etapas del grooming:

- Establecer un vínculo cercano con los NNA, ganándose la amistad y confianza fingiendo de tal manera ser otro menor.
- Obtener datos personales acerca de los NNA, para tener herramientas y así manipularle en un determinado momento.
- Hacerse con fotografías íntimas, utilizando diferentes tácticas
- Finalmente, al percibir negación por parte de la víctima, recurre a la manipulación intencionada con el fin de obtener más contenido sexual o acordar un encuentro y ejecutar así el abuso sexual.

3. Sexting

Se trata de un neologismo que está compuesto por términos anglosajones de “sex” (sexo) y texting, que se relacionaba con el envío de mensajes por teléfono móvil. Con el avance de teléfonos inteligentes pasa a llamarse “sexting” ya que facilita el compartir fotografías y mensajes con contenidos eróticos y sexuales entre dos personas.

El material que se comparte en este tipo de conducta tiene un contenido sexual explícito. Debido a que la intención es incitar sexualmente a la persona receptora. Tanto adultos como jóvenes son participantes activos en este tipo de práctica; sin embargo, se toma mayor interés, desde el punto de vista jurídico, en el caso de los NNA.

La práctica del sexting incluye el envío de contenido sexual, utilizando como medio las diferentes aplicaciones donde compartir con otras personas fotografías y videos.

Riesgos de la práctica del Sexting:

- Inconsciencia de riesgo potencial: Los NNA no perciben el peligro de las NNTT y de compartir y publicar información privada, porque nacieron con ellas y se imitan a través de éstas.
- El sexting se vuelve problemático cuando se da en un entorno donde se utiliza la humillación, burla pública por parte de compañeros y conocidos por los contenidos publicados.
- El acceso de personas desconocidas a los contenidos compartidos, utilizando el chantaje y manipulación hacia la víctima para obtener lo que quiere.
- Ser víctima de conductas como el ciberbullying, grooming por parte de compañeros/as o conocidos/as.

En el sexting, se han de tener en cuenta estos aspectos (Fajardo, Gordillo y Regalado, 2013)

- **Voluntariedad inicial:** Por norma general los contenidos compartidos son generados por los/las protagonistas de los mismos con su consentimiento. No es necesario que exista coacción ni en muchos casos sugestión, debido a que son contenidos que los NNA hacen como regalo a su pareja o como una herramienta de flirteo.
- **Dispositivos Tecnológicos:** Para qué se ejecute el sexting, debe haber uso de dispositivos tecnológicos, que facilita el envío de contenidos sexuales explícitos e implícitos
- **Lo sexual frente a lo atrevido:** el sexting surge cuando el NNA protagonista se realiza fotografías con posturas eróticas sexuales. En cambio, se descarta que haya existencia de sexting cuando las fotografías y videos compartidos solo resultan ser atrevidas, no existiendo contenido sexual explícito.
- **La importancia de la edad:** es necesario tener en cuenta que el sexting no es exclusivo de los NNA, es también realizado por adultos.

La relevancia sobre el tema del sexting en adolescentes surge por el hecho de ser menores vulnerables al realizar este tipo de conductas. Se exponen a que terceros accedan de forma maliciosa a invadir su privacidad y dignidad. En temas como el mencionado se hace necesario advertir a los NNA de los riesgos que conlleva compartir información privada (Arjona, 2018).

4. Estrategias para la detección del mal uso de las NNTT

La permanente conexión a internet y el uso frecuente de los dispositivos móviles que realizan los NNA facilita a los mismos el acceso a la información de sus víctimas para intimidarles. Los/las acosadores/as pueden acceder desde cualquier dispositivo, desde cualquier lugar y a cualquier hora provocando una invasión de su espacio personal (Teran Prieto, 2019).

El acoso no se limita al espacio físico como ocurre normalmente, si no que invade todos los espacios de la vida de la víctima, lo cual hace que no se sienta segura en ningún lugar, ni siquiera en su propia casa (Vásquez, 2019).

Mantener perfiles públicos en las redes sociales, así como difundir información sin ninguna restricción permite que terceros puedan visualizar y utilizar esa información para amenazarles.

Señales de alarma

- Privarse de sueño por estar conectado, permaneciendo un tiempo anormalmente elevado haciendo uso del móvil, internet, etc. Insomnio
- Descuido de los NNA hacia otras actividades importantes, por ejemplo, las relaciones sociales, los estudios, descuido de la salud.
- El NNA puede presentar ansiedad por conectarse a internet, excesivamente irritado cuando la velocidad de la conexión es lenta o hay fallos.
- Estar permanentemente pendiente del smartphone,
- Intentos fallidos de los NNA cuando ha intentado controlar el tiempo que pasa conectado, tiende a perder la noción del tiempo.
- Mentir a los equipos educativos sobre el tipo de actividad que se estaba realizando en el ordenador o teléfono móvil.
- Aislamiento social brusco del resto de personas que le rodean (amigos/as y educadores/as).
- Bajar el rendimiento académico, no presentar los deberes, no estudiar.
- El NNA muestra un comportamiento eufórico al estar navegando en internet.
- Poco control cognitivo del NNA sobre acertar o equivocarse en una decisión.
- Poco control de los impulsos.
- Conectarse al teléfono en cuanto llega a un sitio o al tener la más mínima oportunidad.
- El NNA limita el tiempo a actividades cotidianas: comer dormir, conversar con amigos para navegar en la web.
- Descuido de la apariencia, la salud e higiene personal.

- Pensamientos recurrentes sobre las NNTT y sobre lo que tiene pendiente hacer en ellas.
- Desinterés por realizar actividades de ocio; deportes, ejercicio, dar paseos, ir al cine, salir con amigos/as.
- Estado de ánimo disfórico (alteraciones en el estado de ánimo).
- Impulsividad.
- Intolerancia a los estímulos displacenteros.
- Malestar físico (dolores, fatiga).
- Preocupaciones excesivas, disgustos.
- Necesidad recurrente de sentir y vivir emociones fuertes.
- Fatiga acompañada de cansancio que se presenta de manera recurrente.

Dentro de las variables personales que pueden influir en el uso inadecuado de las NNT, se encuentran:

Variables de personalidad	Vulnerabilidad emocional
Autoestima baja	Estado de ánimo disfórico, tristeza, irritabilidad, cambios constantes en el comportamiento.
Búsqueda de nuevas sensaciones	Carencia afectiva
Impulsividad y poco control a las frustraciones	Retraimiento en las relaciones sociales
Dificultad para afrontar dificultades	Debilidad en la cohesión de las relaciones sociales

Fuente: (Echeburúa y Requesens, 2012).

5. Estrategias de prevención e intervención para el mal uso de las NNTT

En este apartado se ha considerado necesario unir las posibles estrategias de prevención y de intervención en un solo capítulo. El potencial de riesgo de estas conductas, hace necesaria esta doble vertiente de aplicación con los NNA. Por la naturaleza y el riesgo que se puede correr, cualquier tipo de actuación ha de ser integral, interviniendo en los casos ya materializados, previniendo en los posibles casos que se puedan presentar y realizando también una firme actuación en prevención de recaídas.

Las intervenciones en esta área, ya sean de carácter preventivo o propiamente de intervención en un problema ya detectado, deben de incidir sobre las siguientes variables (Sánchez-Pardo, Benito, Serrano, Aleixandre y Bueno, 2018):

- Conocimiento de distintas prácticas de riesgo vinculadas a Internet y las redes sociales.
- Conocimiento de las características de las conductas de uso problemático o compulsivo de Internet y redes sociales y de los efectos asociados a las mismas.
- Actitudes hacia las NNTT: percepción del riesgo asociado al uso compulsivo de Internet y las redes sociales.
- Habilidades sociales y de comunicación.
- Competencias y recursos personales de afrontamiento.
- Capacitación materna y paterna para afrontar riesgos (competencias parentales).
- Prevalencia de las conductas de uso problemático de Internet y las redes sociales: autopercepción del uso problemático o compulsivo de Internet y/o las redes sociales.
- Frecuencia de conexión a Internet y/o las redes sociales.
- Tiempo de conexión a Internet y/o las redes sociales.

El primer punto a señalar es la importancia de los equipos educativos como figura en el aprovechamiento de la tecnología. Los nuevos recursos y la presencia de las NNTT en manos de los NNA hacen necesario que los equipos educativos tengan una participación activa en el aprendizaje y la implantación de las NNTT, para de esa manera poder aprovechar las ventajas positivas.

En este sentido, es importante que los equipos educativos participen en un uso seguro de aprovechamiento de las NNTT. Por ejemplo:

- Aprovechar las herramientas tecnológicas para la mejora del aprendizaje de los NN menores, haciendo uso de los diferentes recursos que proporcionan los medios digitales.
- Transmitir esos conocimientos a través de juegos interactivos de trabajo en equipo.
- Proyectar las posibilidades que esos nuevos medios facilitan también para conseguir

objetivos educativos, así la enseñanza y aprendizaje serán más productivos para los NNA.

No se ha de pretender controlar al NNA, sino orientarle en pro de la prevención de los riesgos que están latentes consecuencia de un uso inadecuado de las mismas. Es necesario que los equipos educativos determinen el espacio de uso compartido, con el fin de evitar conflictos con la utilización desmedida de la tecnología y así poder establecer en los NNA hábitos saludables que se relacionen con ellas de forma adecuada.

La estrategia sin duda de mayor importancia es la de establecimiento de hábitos saludables desde un uso temprano de estas tecnologías. Como, por ejemplo:

- Establecer de manera consensuada con los NNA el tiempo que necesitan estar conectados a Internet.
- Supervisar el tiempo que el NNA está conectado a internet o a las redes.
- Interesarse por los hábitos de ocio/ actividades de los NNA, incluidos los relacionados con las redes sociales e Internet.
- Educar a los NNA en no facilitar sus datos personales a desconocidos en la vida real, no proporcionar direcciones, números de teléfono, etc.
- Orientar acerca de comportamientos y sobre las consecuencias que tiene para ellos el mal uso de las NNTT.
- Concienciar sobre la importancia de no intercambiar mensajes a través del chat con desconocidos.
- Procurar conocer las diferentes herramientas tecnológicas que pueden ser más utilizadas, así como las redes sociales.
- Orientarles en cuanto a la educación de respetar lo que otros publican y no utilizarlo para difamar, humillar, burlarse y hacer daño a otros con comentarios malignos.

Es preciso recordar que un uso excesivo de las redes sociales y de internet (utilizar estas herramientas con frecuencia y/o dedicarles mucho tiempo) no se materializa en una presencia de un uso adictivo o problemático. La adicción a las redes sociales es cualitativamente diferente de la dedicación de un tiempo excesivo a las mismas, puesto que las personas pueden pasar gran cantidad de horas en redes sociales por distintas razones, sin llegar a ser adictas. La conducta adictiva a las NNTT se asocia a consecuencias adversas y a unas conductas que se manifiestan con gran falta de control y de forma compulsiva (la adicción se manifiesta por un uso incontrolable y nocivo de estas tecnologías, amparado e incluso beneficiado por el sencillo acceso a las mismas).