

**“REVISIÓN SOBRE LA “SALUD MENTAL Y NUEVAS TECNOLOGÍAS”:
ANÁLISIS DE LAS REDES SOCIALES Y LOS VIDEOJUEGOS EN LAS PRIMERAS ETAPAS DE
DESARROLLO COMO FACTORES MODULARES DE UNA SALUD MENTAL POSITIVA**

J. Inmaculada Sánchez Casado

Profesora Titular del Departamento de Psicología y Antropología
Universidad de Extremadura
iscasado@unex.es

Elena Inmaculada Benítez Sánchez

MIR en Psiquiatría del Hospital Universitario de Badajoz
ebenitezx@alumnos.unex.es

*Recepción Artículo: 22 abril 2022
Admisión Evaluación: 22 abril 2022
Informe Evaluador 1: 24 abril 2022
Informe Evaluador 2: 26 abril 2022
Aprobación Publicación: 27 abril 2022*

RESUMEN

Las nuevas tecnologías se han convertido en una parte más de nuestro día a día desde las primeras etapas de desarrollo evolutivo; su incidencia no sólo modula *el cómo nos relacionamos, sino que trasciende a cómo nos comportamos o a qué dedicamos nuestro tiempo libre* en este periodo de postpandemia. La naturalización de la llamada era digital ha propiciado que tanto redes sociales como videojuegos, sobre todo, repercutan directamente en la salud mental de todos los usuarios. Pero hay grupos sociodemográficos que son especialmente vulnerables a las repercusiones de su uso, esto es, los niños y jóvenes. Sencillamente porque son seres en desarrollo y no cuentan con toda la potencialidad de sus recursos psicosociales. De ahí, que por su frecuencia de utilización y su impacto a nivel de desarrollo evolutivo podemos seleccionar dos subtipos que generan más preocupación desde esos primeros contactos: las redes sociales, con todos sus riesgos de utilización, y los videojuegos que llegan cada vez a más público infantil y que pueden comportar unas consecuencias traumáticas en forma de adicción en los casos más graves.

Otro elemento importante para reseñar es la asimetría de formación por edad. No todos los adultos cuentan con el desarrollo de una competencia digital satisfactoria. Las redes sociales implican un óptimo conocimiento de su funcionamiento, y por ello “a nivel parental” es vital conocer cuáles son las redes sociales más utilizadas por los menores, porque dependiendo de cada exposición y uso de plataformas se enfrentarán a unos riesgos diferentes. Observamos que la variabilidad es extrema, y que no se utilizan de igual manera, con lo que el niño o el joven tiene que adoptar roles muy distintos en función de en qué medio social se desarrolle, incluso aunque las redes de amigos sean las mismas.

En el caso de los videojuegos, las repercusiones no solo se dan a nivel social o anímico, sino que va más

**“REVISIÓN SOBRE LA “SALUD MENTAL Y NUEVAS TECNOLOGÍAS”:
ANÁLISIS DE LAS REDES SOCIALES Y LOS VIDEOJUEGOS EN LAS PRIMERAS ETAPAS DE DESARROLLO COMO
FACTORES MODULARES DE UNA SALUD MENTAL POSITIVA**

allá creando un “trastorno propio” en los casos de que no se gestionen adecuadamente los tiempos o las situaciones asociadas a su utilización. Es importante sobre todo la supervisión de los padres o responsables adultos, así como el conocimiento del tipo de videojuego utilizado en cada etapa educativa. Además, hay que valorar las características de ciertos tipos de juego que suelen emplear un sistema de recompensa más frecuente que otros. De ahí, que la formación de los adultos en este sector sea una recomendación imprescindible para seguir siendo “referentes equilibrados” de las nuevas generaciones. Un adulto no puede compartir, monitorear, contener, disfrutar, algo que no conoce y no maneja. Ese es el reto del s.XXI en esta sociedad para las familias actuales frente a las necesidades digitales de sus hijos/as.

Palabras clave: salud mental; nuevas tecnologías; redes sociales; videojuegos

ABSTRACT

“Review on “mental health and new technologies”:analysis of social networks and video games in the early stages of development as modular factors of positive mental health”. The new technologies nowadays have become a part of our daily life, from the first stages of the evolutive development. Their incidence does not only adjust the way we relate with others, how we behave or in which we invest our free time in this post-pandemic period. The naturalizing of the digital era has propitiated that mostly the social media and the videogames over all affects directly on the mental health of all the usuaries. But socio-demographic groups are particularly vulnerable to the impact of their use, namely children and young people. Simply because they are developing beings and do not have the full potential of their psychosocial resources. Hence, because of its frequency of use and its impact at the level of evolutionary development we can select two subtypes that generate more concern from those first contacts: social networks, with all their risks of use, and video games that reach more and more children and that can lead to traumatic consequences in the form of addiction in the most serious cases.

Another important element to note is the asymmetry of formation by age. Not all adults have the development of satisfactory digital competence. Social networks imply an optimal knowledge of their operation, and therefore “at a parental level” it is vital to know which social networks are most used by minors, because depending on each exposure and use of platforms will face different risks. We note that the variability is extreme, and that they are not used in the same way, so the child or young person has to adopt very different roles depending on what social environment it develops, even though the networks of friends are the same.

In the case of video games, the repercussions are not only at the social or emotional level, but go beyond creating a “disorder of their own” in cases where the times or situations associated with their use are not properly managed. It is important above all the supervision of parents or adult managers, as well as the knowledge of the type of video game used in each educational stage. In addition, it is necessary to evaluate the characteristics of certain types of game that usually use a reward system more frequent than others. Hence, the training of adults in this sector is an essential recommendation to remain “balanced references” of the new generations. An adult cannot share, monitor, contain, enjoy, something he does not know and does not handle. That is the challenge of the 21st century in this society for current families facing the digital needs of their children.

Keywords: mental health; new technologies; social media; videogames

INTRODUCCIÓN

El mundo contemporáneo cambia muy deprisa y sin darnos cuenta, a un ritmo acelerado que exige que el ser humano se adapte a esas transformaciones (Roca, 2018). Las nuevas tecnologías son una de las responsables de estos cambios sustantivos, ya que nos desenvolvemos en la era de la digitalización, donde la evolución tecnológica es exponencial y el mundo está hiperconectado. De ahí que aquellas se hayan convertido en una parte más de nuestro día a día desde las primeras etapas de desarrollo evolutivo; su incidencia no sólo modula *el cómo nos relacionamos, sino que trasciende a cómo nos comportamos o a qué dedicamos nuestro tiempo libre* en este periodo de postpandemia. Siguiendo a Roca (2018) podemos considerar “nueva tecnología” a todo aquello

(herramienta, producto, bien, servicio...) que forma el conjunto de las actuales tecnologías de la comunicación y la información, en la que se incluyen dispositivos variados como smartphones, tablets o videoconsolas.

La naturalización de la llamada era digital ha propiciado que tanto redes sociales como videojuegos, sobre todo, repercutan directamente en la salud mental de todos los usuarios. Pero hay grupos sociodemográficos que son especialmente vulnerables a las repercusiones de su uso, esto es, los niños y jóvenes. Sencillamente porque son seres en desarrollo y no cuentan con toda la potencialidad de sus recursos psicosociales. De ahí, que por su frecuencia de utilización y su impacto a nivel de desarrollo evolutivo podemos seleccionar dos subtipos que generan más preocupación desde esos primeros contactos: las redes sociales, con todos sus riesgos de utilización, y los videojuegos que llegan cada vez a más público infantil y que pueden comportar unas consecuencias traumáticas en forma de adicción en los casos más graves.

En esa dirección, vamos a profundizar más en esos dos exponentes máximos de la sociedad global digital en la que transitamos desde hace algunos lustros: redes sociales y videojuegos. El término "red social" hace referencia tradicionalmente, a un conjunto de personas que tienen vínculos entre sí, sea por temas comerciales, amistad, trabajo, parentesco... (*¿Qué Son Las Redes Sociales? (Guía Completa + Ejemplos)*, n.d.) teniendo en cuenta esto podemos concebir las redes sociales como los espacios digitales que permitieron a aquel conjunto de personas un lugar donde reunirse a través de un entorno propio, ad hoc, es decir virtual; convirtiéndose en sitios web conformados por comunidades de personas que comparten intereses, motivaciones, aficiones, sueños, actividades, ... son pues un lugar de encuentro, de contacto para poner en común, para estar conectados. En definitiva, generar *vínculos y conexiones*, y *estar presente en la vida del otro*. Los videojuegos, sin embargo, tuvieron un origen más recreativo desde el inicio, ya que fueron una utilización alternativa de las primeras computadoras utilizadas en el ámbito militar o científico; estos inicios más lúdicos aparentemente minoritarios han ido cambiando con el paso del tiempo, adquiriendo una relevancia de masas que abarca todos los rangos etarios y ámbitos sociales sin excepción (*Historia de Los Videojuegos*, n.d.).

Sendas tecnologías, por tanto, se caracterizan por conllevar una repercusión particularmente intensa especialmente en los más usuarios más jóvenes, ya que no solo porque los periodos infanto-juveniles suelen ser los más expuestos en el desarrollo del ciclo vital humano, sino que porque, aunque se les considera por ello *nativos digitales* no dejan de ser menores sin los recursos propios necesarios para gestionar cualquier cuestión que les pueda aparecer en su día a día y deban confrontar. La exposición desmesurada, no racional, y compulsiva de tales objetos de aprendizaje, de disfrute o de experiencia vital puede disparar los niveles de consumo saludable, y a la postre generar un trastorno importante en su particular proceso de desarrollo personal.

Por ello, podemos destacar algunos datos relevantes sobre tal consumo mediático: (www.healthychildren.org, n.d.)

Casi el 75% de los niños y adolescentes poseen un teléfono inteligente. Gran número de niños y la mayoría de las adolescentes tienen acceso al internet, ven televisión y videos y descargan aplicaciones (apps) interactivas. Las aplicaciones para móviles permiten compartir fotos, jugar y hablar por videochats.

El 25% de los adolescentes dicen estar "constantemente conectados" al internet.

El 76% de los adolescentes utilizan por lo menos una red social. Más del 70 % de los niños y adolescentes visitan varias redes sociales, tales como Facebook, Snapchat e Instagram.

4 de cada 5 hogares (familias) poseen un dispositivo para jugar videojuegos.

En ese momento entra en juego *la dinámica familiar y el soporte educativo*, ya que son dos de los pilares fundamentales que sustentan una utilización racional y responsable de estos recursos. La familia será la encargada de regular diariamente los tiempos de exposición, así como las características de los contenidos a los que acceden los menores, tanto a nivel de redes sociales como de los videojuegos. Para que el soporte familiar sea el adecuado es vital que los padres adquieran el conocimiento necesario no solo sobre los riesgos sino también sobre las necesidades y gustos de sus hijos, acompañándolos en todo el proceso (Moge & Romano, 2020).

Otro elemento importante que reseñar es la asimetría de formación por edad. No todos los adultos cuentan

**“REVISIÓN SOBRE LA “SALUD MENTAL Y NUEVAS TECNOLOGÍAS”:
ANÁLISIS DE LAS REDES SOCIALES Y LOS VIDEOJUEGOS EN LAS PRIMERAS ETAPAS DE DESARROLLO COMO
FACTORES MODULARES DE UNA SALUD MENTAL POSITIVA**

con el desarrollo de una competencia digital satisfactoria. Las redes sociales implican un óptimo conocimiento de su funcionamiento, y por ello “a nivel parental” es vital conocer cuáles son las redes sociales más utilizadas por los menores, porque dependiendo de cada exposición y uso de plataformas se enfrentarán a unos riesgos diferentes. Observamos que la variabilidad es extrema, y que no se utilizan de igual manera, con lo que el niño o el joven tiene que adoptar roles muy distintos en función de en qué medio social se desarrolle, incluso aunque las redes de amigos sean las mismas (Moge & Romano, 2020).

En el caso de los videojuegos, las repercusiones no solo se dan a nivel social o anímico, sino que va más allá creando un “trastorno propio” en los casos de que no se gestionen adecuadamente los tiempos o las situaciones asociadas a su utilización. Es importante sobre todo la supervisión de los padres o responsables adultos, así como el conocimiento del tipo de videojuego utilizado en cada etapa educativa. Además, hay que valorar las características de ciertos tipos de juego que suelen emplear un sistema de recompensa más frecuente que otros. De ahí, que la formación de los adultos en este sector sea una recomendación imprescindible para seguir siendo “referentes equilibrados” de las nuevas generaciones. Un adulto no puede compartir, monitorear, contener, disfrutar, algo que no conoce y no maneja. Ese es el reto del s.XXI en esta sociedad para las familias actuales frente a las necesidades digitales de sus hijos/as (Király et al., 2014).

METODOLOGÍA

Para realizar esta revisión sistemática narrativa se ha valorado el estado del arte mediante una búsqueda bibliográfica en varios motores de búsqueda: *Ebsco*, *PubMed* y *Google Scholar*. Utilizando como criterios de inclusión aquella bibliografía que tratara de las redes sociales o los videojuegos y la salud mental, que se hubieran publicado en los últimos 5 años. Se han aceptado tanto en inglés como en español, incluyéndose a aquellos documentos al que se tuviera acceso completo, ya sea por acceso libre de los mismos o a través de los recursos bibliográficos de la Universidad de Extremadura.

RESULTADOS

A la hora de exponer los artículos seleccionados, centraremos los resultados obtenidos de acuerdo con las dos nuevas tecnologías más utilizadas, redes sociales y videojuegos. A partir de esa primera comparación nuclear, se han escogido dos artículos específicos para cada ámbito de análisis, seleccionados por un criterio ad hoc: su importancia y relevancia en sendos focos de estudio.

Abordando la temática de las redes sociales se han escogido dos artículos principales, cuya tabla comparativa se expone a continuación.

Tabla 1 Comparativa del análisis de redes sociales y salud mental.
(Abi-Jaoude et al., 2020) (Berryman et al., 2018)

<p>“Smartphones, social media use and youth mental health” Elia Abi-Jaoude MSc MD, Karline Treurnicht Naylor MPH MD, Antonio Pignatiello MD</p>	<p>“Social Media Use and Mental Health among Young Chloe Berryman1& Christopher J. Ferguson & Charles NegyAdults”</p>
<p>En la última década se ha visto un <i>incremento de las enfermedades mentales y la necesidad de tratamiento entre la gente joven.</i></p> <p>Este aumento ha sido asociado al aumento en el uso de smartphones y redes sociales.</p>	<p>El uso de las redes sociales se ha convertido en una de las herramientas más populares para <i>las interacciones sociales, especialmente en gente joven.</i></p> <p>Se debe en la mayoría de las ocasiones porque les permite tomar una identidad propia y definida. Como todo lo que se encuentra muy presente se producen dudas acerca de las <i>repercusiones que puedan tener sobre la salud mental</i>, por ejemplo se ha observado que los algoritmos de ciertas plataformas <i>inducen a la comparación y a la aparición de frustración y síntomas depresivos.</i></p>
<p>Se ha observado que los estudiantes que pasan más tiempo en las redes sociales tienen más probabilidad de <i>padecer algún efecto negativo psicológico</i> (FOMO, estrés o sentimientos devaluativos entre otros).</p> <p>Pero la situación no se limita a estas características, <i>los jóvenes suelen comunicar sus pensamientos de suicidio y auto daño online</i>, incluyendo compartir imágenes de autolesiones, especialmente cortes.</p> <p>Se ha comprobado gracias a estudios donde se recogían datos de 2013, 2014 y 2015, <i>asociando el uso de Facebook con una peor salud mental e insatisfacción vital.</i> Las preocupaciones se han elevado sobre las plataformas sociales <i>habiendo designado deliberadamente su mecanismo para ser más adictivas</i>, el problema en estos casos es más la definición o diagnóstico de la adicción a internet.</p> <p>La mayoría de los clínicos aboga por reducir el número de horas que los menores pasan delante de la pantalla. Y sobre todo recalcan la importancia de animar a los padres a limitar su uso, especialmente cuando sobrepasa las horas.</p>	<p>Al analizar a un grupo de estudiantes se puede apreciar valorando variables previas como <i>el background familiar o medidas como el tiempo empleado</i> podemos realizar una aproximación.</p> <p>Los resultados nos muestran que las variables de la utilización de las redes sociales se han considerado como <i>predictores pobres de resultados negativos que implican alteraciones asociadas</i>, aunque las excepciones fueron que <i>detectaron que el “vaguebooking” sí que precedía ligeramente tanto la soledad como los pensamientos suicidas.</i></p> <p>También sorprende que el tiempo que se pasara online no fuera un predictor de ningún tipo, ni que se considerara ni siquiera de importancia. <i>Si que ha destacado que la presencia de un buen soporte socio-familiar es un factor consistente preventor de los resultados adversos incluidos los pensamientos suicidas.</i></p>
<p>En conclusión <i>el abordaje prohibitivo en jóvenes resulta contraproducente</i>, ya que se ha observado que actualmente es una forma más del psicodesarrollo del adolescente. <i>Lo que sí es importante en estos casos es ayudarles a navegar y acompañarles en su evolución digital.</i></p>	<p>Se puede valorar como conclusión que <i>la predicción de la sintomatología de manera individual por las redes sociales es escasa</i>, por lo que parece que implica la aparición de <i>otros factores importantes que pueden pasar desapercibidos al inicio; como el soporte familiar.</i></p>

Fuente: Elaboración propia

**“REVISIÓN SOBRE LA “SALUD MENTAL Y NUEVAS TECNOLOGÍAS”:
ANÁLISIS DE LAS REDES SOCIALES Y LOS VIDEOJUEGOS EN LAS PRIMERAS ETAPAS DE DESARROLLO COMO
FACTORES MODULARES DE UNA SALUD MENTAL POSITIVA**

Tabla nº2 Comparativa del análisis de videojuegos y salud mental
(P. Sánchez Mascaraque(1) & C. Fernández-Natal (2), 2020) (Moge & Romano, 2020)

Adicción a nuevas tecnologías: Internet, videojuegos y smartphones. P. Sánchez Mascaraque(1), C. Fernández-Natal(2)	Contextualising video game engagement and addiction in mental health: the mediating roles of coping and social support Clara E.Mogea Daniela M.Romano
<p>Se asiste a un cambio en nuestro estilo relacional y de comunicación, pero también han traído consigo nuevos peligros para nuestros niños y adolescentes.</p> <p><i>Asistimos a un alarmante abuso por parte de niños y adolescentes de las TIC que interfiere de forma notable en las actividades de la vida diaria. Esto ha llevado a abrir el debate que plantea nuevos diagnósticos en psiquiatría infantil, considerando una nueva adicción sin sustancia química. A diferencia de otras adicciones, el objetivo del tratamiento no es la abstinencia, ya que <i>hoy en día es inconcebible la vida sin el uso de estas tecnologías.</i> Por tanto, el tratamiento se centrará en el aprendizaje de su uso adaptativo y funcional.</i></p> <p>Un metaanálisis recopilando estudios de los últimos 30 años concluyó <i>una prevalencia de trastorno de juegos por Internet en torno al 4,1%, con mayor prevalencia en varones.</i></p> <p>Como es habitual en salud mental, <i>la etiopatogenia de los trastornos por TIC es compleja y multifactorial.</i></p> <p>Con respecto a los factores familiares y sociales, <i>los padres permisivos, las actitudes positivas de los padres frente a los tóxicos y los modelos de referencia parental negativos predicen el riesgo de adicción a sustancias o trastorno por juego por Internet.</i></p> <p>En cuanto a factores psicológicos, <i>la introversión, la timidez y la baja extraversión destacan como correlatos actitudinales y de personalidad.</i> Los datos sobre empatía no son consistentes. En una reciente revisión (18) se analizan los tratamientos empleados, que pueden ser tanto psicofarmacológicos como psicoterapéuticos.</p>	<p>Los videojuegos son uno de los medios de entretenimiento más populares dentro del panorama cultural actual.</p> <p>Hay numerosos estudios que ya han valorado <i>las repercusiones que tiene su utilización inadecuada sobre la salud mental.</i></p> <p>Como tal el presente estudio tiene por objetivo validar <i>la distinción entre la adicción y la utilización de manera excesiva,</i> considerando los roles sociales y de afrontamiento en la salud mental.</p> <p>La clasificación de la IGD (Internet Gaming Disorder), como una clasificación más sintetiza alguna de las características más típicas, como sintetizar <i>si el individuo tiene falta de control sobre su patrón de comportamiento, priorizan el juego sobre otras actividades y persisten con patrones adversos a pesar de las consecuencias</i> (que son las relaciones sociales, los resultados académicas o vocacionales, además de la salud psicológica).</p>
<p>Los profesionales dedicados a la infancia y adolescencia debemos ser conscientes de ello y prevenir el desarrollo de una adicción.</p> <p>La prevención se centra en cuatro aspectos fundamentales (20):1. Definir los grupos objetivo; 2. Mejorar las habilidades específicas; 3. Definir las características que deben tener los programas de prevención; 4. Hacer intervenciones ambientales</p> <p>Es especialmente importante tener en cuenta que</p>	<p>Se han pasado diversas escalas en las que se ha obtenido como resultado que <i>los niveles elevados de adicción predicen de manera significativa un mal uso de los mecanismos de afrontamiento,</i> así como una mayor utilización de los mecanismos de diversificación, que provocan <i>mayor depresión ansiedad y estrés.</i></p> <p><i>Esto corrobora la asociación establecida entre adicción a los videojuegos y deterioro de la salud mental.</i></p>

<p>son más efectivas las intervenciones cuando los padres y cuidadores están involucrados, favoreciendo los vínculos.</p> <p>De esta forma, los padres pueden monitorizar la actividad online de sus hijos.</p> <p>Podrían establecerse reglas que regulen el contenido de las actividades online mediante el debate sobre ventajas y peligros, ya que los límites estrictos son menos eficaces.</p>	<p>Es importante establecer una diferencia entre el establecimiento de un paso de tiempo elevado y un deterioro en la salud mental.</p> <p>En este estudio sin embargo no se han llegado a correlaciones tan claras como en otros (<i>que se relacionaba especialmente con la ansiedad</i>).</p> <p>Finalmente, el artículo también ha explorado el apoyo personal y social percibido, y <i>se ha observado una correlación inversa entre la adicción a los videojuegos y los grupos de apoyo estables percibidos</i>.</p>
---	--

Fuente: Elaboración propia

DISCUSIÓN

La salud mental y las nuevas tecnologías es uno de los temas que más repercusión está teniendo en estos últimos años, ciertamente no es una cuestión baladí. Esta idea-fuerza ha adquirido una importancia especial en relación con las repercusiones que tienen en los menores, ya que se ha visto, especialmente tras la pandemia que una mayor exposición a las redes sociales provoca mayor frecuencia de síntomas de ansiedad o depresivos en la población (Bartels, n.d.) .

Debido a la exposición tan intensa presentada, está claro que se ha visto un incremento de la preocupación en los padres sobre los riesgos que tal situación lleva aparejada, En ese sentido, aparece como un recurso sustantivo la prevención. ¿Cómo? Comenzando con mantener canales abiertos de comunicación, y acercarse a las redes sociales más utilizadas por los menores, intentando comprender sus riesgos y necesidades.

Sí analizamos las razones por el que las redes sociales tienen tal impacto en nuestra sociedad de consumo, encontramos un resultado interesante: las diferencias que cada plataforma aporta al usuario, por ejemplo Facebook es la red social con más usuarios activos, permite conectar con la familia y amigos alrededor del mundo para ver fotos, escribir en el muro y mantenerse al día con la vida de los demás. YouTube y Tik-Tok son plataformas donde se comparten videos e Instagram se centra en compartir fotos. Finalmente, Twitter permite a los usuarios escribir y leer pequeñas noticias o hilos de información (Statista., 2021). Teniendo en cuenta cada una de las características debemos de repensar por qué los niños consideran importante las redes sociales; Así, cuando les preguntan sobre el por qué les gustan las redes (en el estudio «Actitudes de los niños, niñas y adolescentes hacia el uso seguro de internet y las redes sociales» UCM., 2022) las respuestas se encuentran orientadas en su mayoría a que lo consideran un entorno donde pueden comunicarse de forma natural, donde son protagonistas y donde pueden ser populares además de divertirse con su grupo de iguales.

El problema radica en la falsa percepción de seguridad que los menores encuentran en estos entornos; los riesgos y dificultades son exactamente iguales al que se pueden encontrar en el mundo real presencial. Un error muy común es pensar en que por ser nativos digitales los menores saben cómo reaccionar y cómo integrar y elaborar todo lo que se encuentren. Ya que como tienen más competencias digitales pueden aplicarlas mejor que sus padres o los adultos que les rodean. (*La Falacia de Los Nativos Digitales*, n.d.)

Teniendo en cuenta su nivel de neurodesarrollo nos podemos encontrar con que se experimenten problemas en el establecimiento de los límites de la privacidad, en la repercusión de la imagen o en la sensación de “falsa amistad”. Cuando se dan estas situaciones es cuando realmente surgen los problemas psicopatológicos asociados (*problemas psico-afectivos, ansiedad, depresión o conductas disruptivas*) a la incapacidad de manejar adecuadamente estas dificultades. Pero no son las únicas, el hecho de poseer redes sociales les expone a unos con-

“REVISIÓN SOBRE LA “SALUD MENTAL Y NUEVAS TECNOLOGÍAS”: ANÁLISIS DE LAS REDES SOCIALES Y LOS VIDEOJUEGOS EN LAS PRIMERAS ETAPAS DE DESARROLLO COMO FACTORES MODULARES DE UNA SALUD MENTAL POSITIVA

tenidos que pueden ser potencialmente inapropiados para su capacidad de gestión de la realidad, *de ahí la importancia del monitoreo y el acompañamiento que deben realizar los progenitores en el entorno digital*; acompañamiento equivalente al realizado en el mundo real. Los padres no solo deben de conocer las potenciales alteraciones que se pueden generar para poder detectarlas, sino que además también deben de saber cómo gestionar la relación de todo el entorno familiar con ellas (Alvarez Pousa et al., 2007).

En un contexto similar nos encontramos con el mundo “gaming” donde los padres en ocasiones son incapaces de valorar no solo el tipo de juego al que exponen a sus hijos sino las connotaciones o repercusiones que puede tener en ciertos momentos de su vida desde un punto de vista evolutivo. La utilización de los tiempos y el conocimiento de los valores asociados en los menores a esta “subcultura popular” deben de tomarse como referencia para poder acompañar y supervisar tanto en su utilización como en su valoración. Esto evitará que se den posibles trastornos como el recientemente añadido: “*trastorno de juego por internet*”, que ha adquirido dentro de las adicciones de tipo comportamental una relevancia considerable por su incidencia en la población infanto-juvenil (Király et al., 2014).

CONCLUSIONES

Tanto los videojuegos como las redes sociales son las nuevas tecnologías más utilizadas en nuestro día a día independientemente de las edades que manifiesten sus usuarios, pero se ha observado que su masificación también ha acarreado la aparición de mayores problemas de salud mental asociados, especialmente la depresión o la ansiedad.

En el caso de las redes también existen problemas de exposición a riesgos más complejos que pueden afectar a la psique en desarrollo de los menores, como los comentarios que pueden generar autopercepciones negativas, la incapacidad de establecer límites que les puede generar situaciones de vulnerabilidad o la sensación de “seguridad” que les genera el estar detrás de la pantalla, permitiéndoles más protagonismo y la adquisición de roles propios.

Debido a toda esta situación tan compleja sería vital el rol que juegan los progenitores en el ambiente familiar, generando un lugar de confianza y aprendizaje mutuo donde se llegaran a acuerdos sobre el establecimiento de horarios, de tipos de juegos, de lugares de encuentro, de participación . . . En definitiva, donde el adulto, como referente psicosocial, acompaña al menor al igual que lo haría en el mundo real a que aprenda las habilidades y destrezas necesarias para enfrentarse exitosamente a este tipo de situaciones, tan frecuentes en el mundo digital. *La naturalización de esta necesidad formativa es un reto, porque antes no era necesaria esta capacitación parental respecto a estos temas.* Así pues, otra razón más para articular una respuesta poliédrica y multimodal desde el entorno terapéutico, educativo y social como parte de un modelo preventivo. Un modelo de salud integral para lograr un desarrollo personal positivo y equilibrado en la era digital actual.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ*, 192(6), E136–E141. <https://doi.org/10.1503/CMAJ.190434>
- Alvarez Pousa, L., Evans Pim, J., Crespo Argibay, O., Colexio Profesional de Xornalistas de Galicia., & Observatorio Galego dos Medios. (2007). *Comunicacion e xuventude actas do Foro Internacional*. Colexio Profesional de Xornalistas de Galicia.
- Bartels, S. M. , M.-C. P. , N. J. A. , S.-O. F. , T. W. C. , C. L. , W. M. J. , C. S. M. , U.-R. J. M. , G.-R. C. , & M. L. A. (n.d.). Caracterización de los usuarios de las redes sociales dentro del sistema de atención primaria en Colombia y predictores de su uso de las redes sociales para comprender su salud. *Revista Colombiana de Psiquiatría* , 50 (Suplement 1), 44–54.
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307–314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>

- Historia de los videojuegos.* (n.d.). Retrieved April 30, 2022, from <https://www.fib.upc.edu/retro-informatica/historia/videojocs.html>
- Irlles, D. L., Gomis, R. M., Campos, J. C. M., & González, S. T. (2018). Validación española de la Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA). *Atención Primaria*, 50(6), 350-358.
- Király, O., Griffiths, M. D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., Tamás, D., & Demetrovics, Z. (2014). Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(12), 749–754. <https://doi.org/10.1089/CYBER.2014.0475>
- La falacia de los nativos digitales.* (n.d.). Retrieved April 30, 2022, from <https://blogthinkbig.com/la-falacia-de-los-nativos-digitales>
- Moge, C. E., & Romano, D. M. (2020). Contextualizing video game engagement and addiction in mental health: the mediating roles of coping and social support. *Heliyon*, 6(11), e05340. <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2020.E05340>
- P. Sánchez Mascaraque (1), & C. Fernández-Natal (2). (2020). Adicción a nuevas tecnologías: Internet, videojuegos y smartphones. *Adolescere*, VIII (2), 10–17.
- ¿Qué son las Redes Sociales? Guía completa + ejemplos.* (n.d.). Retrieved April 30, 2022, from <https://www.rds-tation.com/es/redes-sociales/>
- Roca, R. (2018). *Knowmads: Los trabajadores del futuro.*
- Statista. (2021). Most popular social networks worldwide as of July 2021, ranked by number of active users. In <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-ofusers/>.
- UCM. (2022). *Actitudes de los niños, niñas y adolescentes hacia el uso seguro de internet y las redes sociales.* www.healthychildren.org. (n.d.). *Adverse effects of Television Commercials.* Spanish/Family-Life/Media/Paginas/Adverse-Effects-of-Television-Commercials.

