

# 33

Fecha de presentación: enero, 2017

Fecha de aceptación: febrero, 2017

Fecha de publicación: abril, 2017

## LAS REDES

SOCIALES Y ADOLESCENCIAS. REPERCUSIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

**SOCIAL NETWORKS AND ADOLESCENCES. IMPACT ON PHYSICAL ACTIVITY**

MSc. Kelly Deysi Hernández Mite<sup>1</sup>

E-mail: [khernandezmite@hotmail.com](mailto:khernandezmite@hotmail.com)

MSc. Jorge Fabián Yanez Palacios<sup>1</sup>

E-mail: [jyanez79@hotmail.com](mailto:jyanez79@hotmail.com)

MSc. Abdón Andrés Carrera Rivera<sup>1</sup>

E-mail: [aacarrer@gmail.com](mailto:aacarrer@gmail.com)

<sup>1</sup>Universidad de Guayaquil. República del Ecuador.

### Cita sugerida (APA, sexta edición)

Hernández Mite, K. D., Yanez Palacios, J. F., & Carrera Rivera, A. A. (2017). Las redes sociales y adolescencias. Repercusión en la actividad física. *Universidad y Sociedad*, 9(2), 242-247. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>

### RESUMEN

Reflexionar acerca de las relaciones que se pueden establecer entre el uso de las redes sociales por adolescentes y sus implicaciones en el desarrollo físico para ellos, es el propósito de este artículo. La sistematización de investigaciones que se identifican como antecedentes del presente estudio, así como la exploración práctica en las instituciones unidad educativa bilingüe delta y unidad educativa Monte Tabor Nazaret escuelas de Guayaquil, lo que permitió a los autores ampliar la información e intencionar el análisis en función de aportar a la reflexión crítica de maestros, padres y de los propios adolescentes. Los resultados que se presentan constituyen una parte importante de los datos que aportaron cuestionarios y discusiones grupales que permitieron confirmar las ideas teóricas y prácticas.

**Palabras clave:** Redes sociales, adolescencias; la actividad física.

### ABSTRACT

Reflecting on the relationships that can be established between the use of social networks by adolescents and their implications in physical development for them, is the purpose of this article. The systematization of investigations that are identified as antecedents of the present study, as well as the practical exploration in the institutions bilingual delta educational unit and educational unit Monte Tabor Nazaret schools of Guayaquil, which allowed the authors to expand the information and to intentionally analyze the function to contribute to teachers, parents and the adolescents critical reflection. The results which are presented constitute an important part of the data that contributed questionnaires and group discussions which allowed confirming theoretical and practical ideas.

**Keywords:** Social networks, teens, physical activity.

## INTRODUCCION

Las redes sociales se han convertido en un fenómeno de irreversible en constante despliegue de posibilidades para las relaciones con otras personas y aluden a que, en una red social, pueden encontrar con quienes compartir intereses, preocupaciones o necesidades. Estas redes dan la oportunidad de que las personas se sientan integradas a un grupo, accedan a un amplio cúmulo de información de la más diversa naturaleza; pero, sobre todo, los adolescentes y jóvenes e incluso niños, pasan muchos momentos de su vida en el entorno virtual, limitando los espacios de sociabilidad y de intercambio físico.

El mal uso de estos sistemas puede causar distracción, pérdida de tiempo y de privacidad entre otros aspectos negativos; sin embargo, existe un consenso en que las redes sociales pueden ser útiles no sólo a profesionales y empresas sino también constituyen una interesante herramienta para los estudiantes pues le permiten trabajar en grupo; sobre todo, aquellos que les resulta difícil coordinar, juntarse con algunos compañeros para realizar algún trabajo colegial, institucional o participar en actividades sociales, tienen en las redes sociales, una opción sin precedentes.

Estas ventajas, y el progresivo desarrollo de las tecnologías que sirven de soporte a las redes sociales, explican la amplia demanda de su utilización en la vida cotidiana, llegándose a convertir en un recurso imprescindible para el aprendizaje a lo largo de la vida, pero también otorga significación a la repercusión que esta tiene en el desarrollo de la personalidad según el momento de la vida en que se encuentren.

La adolescencia en particular quizás sea una de esos períodos de la vida en que la frecuencia y utilidad de internet y las redes sociales aporten de manera progresiva, partiendo del control por parte de padres y maestros acerca de qué, cuándo y dónde utilizar las redes sociales sobre todo de aquellas que, como Facebook, ocupa el primer lugar en los rankings de visitas.

Autores como Llano (2013); Cevallos (2015) Mejías (2015); y Bolaños (2015), han abordado el tema y, de manera particular, se detienen en sus estudios en Guayaquil, con el propósito de revelar no solo el impacto sino las brechas que está marcando la reflexión acerca del tema.

Interesados en la problemática se pudo constatar que el énfasis en esclarecer los aspectos vinculados al problema del uso de las redes sociales en la vida de los adolescentes y la identificación de consecuencias que están marcando la vida de estos grupos etáreos. Por el contrario, el interés se centra en la relación entre el uso excesivo

de las redes sociales y su relación con los problemas de aprendizaje, así como la presencia de síntomas y signos que se asocian a enfermedades psicomotoras que pueden desencadenar en enfermedades crónicas.

La sistematización de estos y otros trabajos respecto al tema, así como un estudio de adolescentes de las instituciones educativas delta y monte tabor Nazaret en Guayaquil, permitieron confirmar la idea de que el uso excesivo de las redes sociales tiene implicaciones en la salud física, lo que amerita la reflexión y atención de padres y maestros para orientar el comportamiento a seguir. Las ideas y los resultados de las pesquisas iniciadas en el marco de esta investigación se exponen a continuación, dejando planteada la posición de los autores para prevenir los problemas mayores.

## DESARROLLO

En los últimos años las redes sociales se erigen como el medio de comunicación más importante en la actividad humana, y han llegado a catalogarse como un fenómeno, sin antecedentes al crear las posibilidades para que las personas puedan relacionarse en línea y establezcan un intercambio dinámico y comunicativo, basado en amistad, intereses, actividades en común, o están interesados en explorar vínculos con otras personas. Considerada como una herramienta social que conecta personas con sus amigos y otras personas que trabajan, estudian y viven cerca de ellos.

Las redes sociales se definen como estructuras en que los diferentes grupos mantienen relaciones sentimentales, amistosas o laborales en el contexto de la web 2.0, multiplicando los espacios de información, discusión e intercambio, de acuerdo con preferencias, intereses, entre otros factores.

El vertiginoso desarrollo del sistemas de redes sociales ha sido un gran impacto en el mundo, sobre todo ha instaurado un nuevo tipo de cultura en la que al momento de las relaciones sociales, empresariales entre sus protagonistas, se reconfiguran, los campos sociales, la producción de conocimiento y las interrelaciones personales. Estas por su naturaleza, constituyen un sistema abierto que se va construyendo a partir de lo que cada suscriptor de la red aporta, transformando al grupo en otro nuevo.

Esta interacción, se sustenta en el uso de las herramientas tecnológicas diseñadas para la creación de comunidades de personas en las que la comunicación de una forma instantánea, permite intercambiar ideas, reencontrarse con otras personas, compartir e intercambiar información en diferentes medios, de igual forma también son

utilizadas por grandes empresas, organizaciones y compañías para divulgar sus productos y servicios, abriendo un encuentro más cercano entre sus clientes.

Por su naturaleza el despliegue de redes disponibles para todos los gustos, edades e intereses, privilegia a unas más que otras, lo que se puede confirmar al apreciar su uso y manejo. Entre las más utilizadas se citan a Facebook, Twitter, MySpace, Instagram, Hi5; permiten exponer información personal, enviar y leer textos compartir la fotografías: Cada vez más estas redes sociales aumentan el número de usuarios, ganando adeptos entre los joven y adolescentes.

Entre las características específicas que hacen a las redes sociales más atractivas, está vinculado a que han sido creadas y dirigidas por los mismos usuarios. Ellos se encargan de generar y difundir información dentro de la misma, son interactivas y poseen un conjunto de opciones con el objetivo de entretener al usuario; permitiendo contactarse con personas con las que se han perdido comunicación en años y a su vez les posibilita manejar intereses comunes entre sí, facilitando el acceso a la información publicada a través de una red de contactos, favoreciendo la comunicación directa, intercambio de información, fotografías, juegos, foros, servicios de mensajería y webcam, etc.

Todas estas características le atribuyen ventajas de uso entre las que se identifican las posibilidades para crear una identidad, ya sea virtual o personal, establecer la comunicación directa sin barreras. Buscar a amigos, familiares o personas conocidas, intercambio de ideas, actividades e intereses.

Las redes sociales favorecen la participación de que un determinado grupo se encuentre en línea, desplegando el aprendizaje fuera de aula, aumentando la popularidad de un usuario; pero, el mal uso de ellas puede ocasionar perjuicios no solo al usuario, sino a sus familiares, amigos y en algunos casos a un país. Entre las desventajas más frecuentes se identifican la invasión de privacidad por hackers, la adicción, exponer pornografía y pedofilia.

Ecuador exhibe hoy un mayor número de penetración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación entre los países de América Latina superando a los países de Bolivia, Honduras, Nicaragua, Facebook es quien lidera en tabla de ranking entre los 90 sitios más visitados, lo que demuestra que las redes sociales en la actualidad son un medio de comunicación importante reconociendo que este proceso de informatización de la sociedad ha logrado en los últimos diez años la posibilidad de utilizar a la redes sociales como parte de los procesos de democratización de la vida política y ciudadanos.

Domenech (2010), asegura que el impacto de redes sociales se asocia a su valor en el intercambio de información y la comunicación entre las personas generando una transformación mediática que no solo se presenta en los adultos, sino que tiende a privilegiar a los adolescentes, y a los más pequeños del hogar de manera significativa y también intercambian más información y están mejor informados.

Quintana (2010), al promover la reflexión acerca del tema destaca que las redes sociales, pueden ayudar a los grupos más jóvenes a superar la timidez y establecer lazos de amistad al propiciar que se puedan compartir intereses y necesidades, para el desarrollo de proyectos e intercambio de conocimientos, pero, sin embargo, existe un consenso público en que el riesgo está asociado a que no siempre se da un uso apropiado al mismo, pues los que más están conectados en la red son precisamente quienes disminuyen su entorno social con su familia.

El análisis de las implicaciones explica la necesidad de atender a las desventajas sobre todo relacionadas con el aislamiento físico de las relaciones y la proliferación de comportamientos delictivos asociados a la suplantación de personalidad, el apoderarse de los contenidos que se publican o vincularse a situaciones de acoso y abuso sexual, secuestro y tráfico de personas. Se estima que un 6% de adictos a internet, consumen una gran cantidad de tiempo y que el exceso de información produce sobrecarga, dificultando la discriminación de contenidos y el equilibrio en el tiempo utilizado (Ayala, 2012).

Todas las adicciones agrupan una serie de desórdenes psicológicos relacionados con una tendencia compulsiva por actividades en línea, cyber-romances o al cyber-sexo. También se identifica la adicción a las actividades en línea que incluye, la navegación web, el juego de azar en línea, la obsesión con la programación, con los juegos de computadora.

Las adicciones a Facebook y Twitter, son las que más se vienen propagando, las que se manifiestan en estar siempre pensando en lo que estás haciendo o vas hacer en las redes, preocuparse de que hacen o dicen los amigos, la propensión a revisar la lista de contactos para ver si ya están en las redes sociales o buscarlos permanentemente para que hagan parte de la misma; comprar un equipo portátil, iPhone, BlackBerry, Tablet o similar, únicamente para estar conectados todo el tiempo a las redes sociales, revisar la cuenta de facebook o publicando en twitter, comentarios antes de hacer cualquier otra tarea, actualizando el estado con frecuencia y etiquetar a los amigos en las fotos que publica todos estos comportamientos reducen las horas de sueño.

Pero la mayor preocupación en los últimos años se asocia al creciente número de adolescentes que acceden a

internet y se hacen adictos a las redes sociales. En general los jóvenes, tienen en el ciberespacio una oportunidad más para sus necesidades de comunicación e identidad. Sin embargo, ello no significa ruptura con sus otros espacios.

Berdasco & Rubio (2013), explican que es preciso atender el auge de la cultura multimedia, que ha transformado el modo de interacción de los seres humanos, en el momento de buscar o acceder a la información, sobre todo, por las ventajas que ofrece el libre acceso y los bajos costos para su uso.

Gutiérrez (2010), considera que entre los efectos principales del fenómeno social hay tres características relevantes: la influencia, interacción e instantaneidad y menciona que esto se ve reflejado en los internautas, quedando claro que también les permiten influir en temas considerados tendencia o emergentes, ya sea de impacto social o mundial. Del mismo modo menciona que las actividades que se pueden realizar por medio del internet son infinitas; y esto se debe a que toda la web, está direccionada a cualquier aspecto de interés de cada individuo ya sea social, político, económico, educativo, entre otros.

En la actualidad los jóvenes hacen de lo virtual algo innato de ellos, el manejo tecnológico, se identifica como una característica de una generación potencialmente intelectual. Los adolescentes están aumentando su acceso a las redes sociales, lo cual lo utilizan en función de su desarrollo personal, en este caso es preciso considerar que en la adolescencia se consolida la identidad y que la disponibilidad de medios de comunicación, está influyendo en este proceso de manera significativa pues desarrollan habilidades sociales y que a su vez comparten experiencias, que ayudan a fomentar la creatividad (Mingote & Requena, 2008; y Martínez, 2009).

Estudios presentados por Gutiérrez, (2010) destacan que los chicos aprecian que el entorno virtual constituye un lugar privado que pueden adaptar a su gusto y medida, logrando así personalizarlos; tanto en lo que se refiere a la forma como al contenido, generando en los adolescentes destrezas vertiginosas. Esta consideración explica que Solano & Viñarás (2013), asuman que la tecnología constituye la base para la educación moderna, porque la cultura digital es parte de nuestro entorno.

No obstante, la actividad realizada por los cibernautas adolescentes, tiende a direccionar el entretenimiento en detrimento de otras opciones educativas. En general la mayoría de los jóvenes consideran que la característica más importante de internet, es la interacción de datos personales, dejando de lado las bibliotecas virtuales y otros espacios instructivos.

La influencia de las redes sociales en los adolescentes estudiantes es un problema mundial que se acrecienta de manera irremediable. El avance tecnológico posibilita que estos tengan la oportunidad de contar con celulares inteligentes, Tablet y computadoras que facilitan el acceso a internet y a la diversidad de redes sociales que permiten la información en tiempo real, por medio de video llamadas, blogs, chats y videoconferencias (Olson, Liu & Shult, 2012). Sin embargo, insisten en que el uso de esta plataforma ayuda a la eficacia personal de cada individuo, pero, no influye en la vida social de estos.

Llanos (2013), alerta de las enfermedades causadas por internet, afecciones que tienen sus causas en las horas que se dedican a la actividad frente al ordenador. Por su carácter, estas enfermedades o síntomas iniciales pueden ser tendinitis, dolores musculares, desgaste de la vista e incluso obesidad pues toda postura durante varias horas frente a una computadora no resulta una práctica saludable pues a ello se asocian trastornos como visión borrosa y diplopía (visión doble), ojos secos e irritados, ardor ocular, dolor de cuello y espalda, dolor de cabeza, fatiga general, cansancio físico, tensión, dolor ocular, Epicondilitis, bursitis, entre otras.

No obstante, Ron, Álvarez & Núñez (2013), plantean que el uso del internet, especialmente las redes sociales son los espacios de interacción más concurridos por los usuarios pero que en el caso de los adolescentes y jóvenes estudiantes las implicaciones acerca del tiempo que dedican para navegar en la web, está limitando el trabajo académico con repercusiones también desde el punto de vistas físico.

No obstante, las opiniones acerca del tema son diversas, no pocos advierten que mediante ella se puede rescatar el incentivo por el hábito de la lectura y escritura y por la comunicación en general (Callejo, 2012; Almansa, Fonseca & Castillo, 2013).

En Ecuador, las reflexiones respecto al tema tienden a tomar dos características esenciales: corroborar el acceso y utilización de estas tecnologías y a develar los impactos que tienen la formación de los estudiantes, destacando la contratación de los efectos positivos y negativos. Estudios realizados por Bolaños (2015), confirman que, en Guayaquil, por ejemplo, las redes sociales están influyendo en los adolescentes y jóvenes tanto en el aprendizaje como su comportamiento descontrolado, aislamiento, búsqueda de estimulación continua por medio de ellas y un deseo compulsivo de estar conectados.

Al analizar los resultados Bolaños, infiere que padres y maestros coinciden en que se puede decir que los adolescentes tienden a aceptar muchas solicitudes de amistad, pues sienten que las redes sociales les ayudan a relacionarse mejor, pero los estudiantes están afectando

en sus actividades escolares y reconocen que los hacen sentirse ansiosos y nerviosos, cuando están conectados y deprimidos o aburridos cuando no lo están, llegando a tener un comportamiento agresivo.

Ceballos (2015), amplía estos datos en un estudio similar pero que pone atención en el comportamiento de los estudiantes frente a la correcta ortografía y escritura en grupos que tiene una fuerte conexión en Facebook. Al respecto, estudiantes entre 10 y 16 años que participaron en el estudio, confirmaron las potencialidades de esta red social para estar informados para jugar y hacer amigos, compartir videos y fotos según el interés de cada individuo, ya sea por su género o edad, sin embargo, el uso de las redes sociales está afectando la ortografía, la escritura pues los códigos que se han creado entre ellos, para abreviar la comunicación, desvirtúa el proceso. A esto se une que hoy casi todo se escribe en computadora se corrige el error con aplicaciones creadas para ello, lo cual se infiere también afecta el dominio de las normas ortográficas.

Mejías (2015), amplía el criterio de análisis y confirma la relación de influencias entre las redes sociales y la formación de estudiantes, sobre todo al rendimiento académico por desatender los deberes escolares al señalar como datos valiosos que el estudiante puede llegar a utilizar más de 5 horas diarias conectadas a Facebook u otra red social, que les permita satisfacer su adicción tanto dentro como fuera del salón de clases. El estudio incluyó colegios e instituciones educativas de Guayaquil.

Estos estudios, asumidos como antecedentes, permitieron identificar la necesidad de llevar a cabo un estudio exploratorio de la influencia del uso de las redes sociales en la actividad física del estudiante. Para estos propósitos, se promovió la aplicación de las encuestas en la que se investigó no sólo la cantidad de horas en internet y en las redes sociales, sino el tipo de información que se comparte y como se realizan este tipo de actividad con la actividad física propia de la adolescencia.

Los resultados del aumento de los adolescentes que utilizan las redes sociales advierten que los adolescentes de 8vo a 10mo año buscan algún tipo de información o realizan tareas académicas con la información que allí se les provee; que las redes sociales han causado una dependencia y que su vida social gira en torno a los vínculos que establecen estos sitios, dejando de practicar ejercicios al aire libre.

En este estudio, se coincide con los anteriores en que Facebook es la red social de mayor acogida entre los adolescentes, lo cual se evidencia por la diversidad de opciones que se puede utilizar, resultando destacadas: subir fotos, videos, compartir imágenes, actualizar estados, realizar video llamadas.

En general, los estudiantes que practican no muestran signos o síntomas de obesidad, aunque ésta puede asumirse como un riesgo por el consumo de comida rápida que se organiza para abreviar los tiempos y poder estar conectados. Al respecto, el consumo de confituras aumenta generando desorden alimentario que afecta la salud.

Los estudiantes al ser interrogados en grupos agregan, en sus comentarios, que el tiempo que dedican a las redes sociales, es mayor del que pueden utilizar en las ocupaciones cotidianas y sobre todo, consideran que les limita en la realización de los deberes escolares y de la actividad física. Chatear, escuchar música ver algún video, se privilegia frente a la actividad académica y física.

Los estudiantes varones prefieren buscar información de los deportes, aseguran que les agradan los juegos deportivos pero que prefieren estar conectados. Por tanto, reconocen que realizan muy poca actividad física y que la mayor parte del tiempo están sentados. Consideran que en sus vidas los mejores momentos los pasan en las redes sociales, compartiendo información, realizando actividades académicas o informándose de artistas, eventos, compartir videos y fotografías es una de las atracciones que más disfrutan.

Al indagar acerca de horarios de preferencia y tiempo que dedican a esta actividad tanto hembras como varones prefieren la tarde noche, estos últimos pueden llegar a estar conectados más de 5 horas seguidas y reconocen que utilizan las redes en todo momento del día, sobre todo, en la jornada escolar al contar con la tecnología adecuada.

El resultado de estos cuestionarios se discutió con un grupo de padres y profesores, los que plantearon que es frecuente legitimar la relación entre el uso de las redes sociales (Facebook) y el comportamiento en general de los estudiantes pero le otorgan mayor significación a la relación que pueden establecer con el bajo rendimiento de los estudiantes adolescentes y los tipos de relaciones que establecen con las demás personas en las redes sociales; que el tema de la limitada actividad física que ellos realizan.

Entrevistas a psicólogos educativos y directivos de estas instituciones revelaron que estas preocupaciones no han encontrado una solución eficaz a esta situación; pero, en sus opiniones, lo que más afecta a los adolescentes es la falta de criterio para enfrentar de manera crítica la información y las relaciones que establecen en la red. Advierten que los adolescentes no disponen de un filtro de información que permita valorizar el correcto uso de estas redes, lo que influye en que se convierten en presa de situaciones negativas.

Los especialistas y estudiantes consultados, coinciden en que las redes sociales pueden influir de manera positiva

en la construcción de metas de sus usuarios, pero es preciso recordar que en la adolescencia no es posible asistir el nivel afectivo de la socialización por el entorno virtual pues la búsqueda de aceptación de los demás que estos tienen, ha comenzado a identificarse como una adicción, limitando la actividad física y afectando las actividades propias de la edad, sobre todo el rendimiento académico y la sociabilidad en contextos físicos de vida cotidiana, sustituyendo estos por el entorno virtual.

Las causas que atribuyen psicólogos, docentes, directivos educativos y padres con respeto al incremento de los adolescentes adictos a las redes sociales, están relacionadas con el hecho de que la información es ya un componente clave de la vida social y ha llegado a convertirse en un atributo cultural y fundamental que puede excluir al que no se inserte.

En este mismo orden, reconocen también que de lo que se trata es de buscar un equilibrio entre las actividades que debe realizar los adolescentes para asegurar su desarrollo físico intelectual y afectivo para lo cual es necesario favorecen la realización de las actividades necesario a esta edad. Padres y educadores, deberán asumir entonces, al guiar a los estudiantes en este proceso. No olvidemos pues que la era información colocó la virtualidad como piedra angular del desarrollo económico y socio-cultural y que es el desarrollo tecnológico quién guiará el cambio en los años venideros.

## CONCLUSIONES

Los adolescentes, por las características de la edad y los conflictos que atraviesan, necesitan crear un mundo personal y social en el que amigos y personas queridas compartan sus vidas. Las redes sociales, constituyen una opción para satisfacer estas necesidades lo cual ha llevado a que aumento cada día su adicción por participar en las opciones que estos entornos ofrecen. Las posibilidades tecnológicas que brindan las redes sociales en la actualidad la convierten en una oportunidad para la formación y desarrollo de los adolescentes, sin embargo, es necesario reconocer que éstas también están afectando el desarrollo de los estudiantes. Estos si bien favorecen el proceso de formación del adolescente, influyen de manera negativa en la actividad física y social, al dedicar varias horas a estar sentado, desplazando la realización de actividades físicas, académicas y sociales, para estar conectados en las redes sociales.

Los estudios realizados en Guayaquil confirman que la relaciones entre la utilización de las redes sociales y la actividad física, son negativas pues el adolescente dedica más de cinco horas diarias a estar conectado, duermen

menos pues las horas que dedican a esta actividad están en la tarde noche, durante la jornada escolar, en recesos y otras actividades, aprovechan para satisfacer lo que ya se reconoce como una adicción y que puede devenir en trastornos de comportamiento y problemas de salud.

Aunque directivos educativos, docentes, padres, orientadores y psicólogos educativos de Guayaquil, conocen esta situación, no se ha encontrado una solución eficaz a este escenario. Entre ellos permanece la creencia de que la virtualidad es la cultura del siglo XXI. No obstante, la reflexión que en tono al tema se realizó durante la investigación realizada, comienza a vislumbrar la necesidad de innovar en la búsqueda de estrategias o metodologías que aporten al necesario equilibrio entre redes sociales y actividad física en la vida de los adolescentes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almansa, A., Fonseca, Ó., & Castillo, A. (2013). Redes sociales y jóvenes. Uso de Facebook en la juventud colombiana y española. *Revista Científica de Educación, 20(40)*, 127-135. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4148469/1.pdf>
- Ayala, M. (2012). Expresión personal y empatía en las redes sociales: los estudiantes universitarios y el uso de Facebook. *Cuadernos de Ideas, 6(6)*, 1-13. Recuperado de <http://www.acuedi.org/ddata/8889.pdf>
- Bolaños, M. F. (2015). Estudio del impacto de las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes de 12 a 14 años en una unidad educativa en la ciudad de Guayaquil. Tesis para la opción del título de Ingeniería de Sistemas. Guayaquil: Universidad politécnica Salesiana.
- Llanos, A. F. (2013) Las nuevas enfermedades tecnológicas por uso excesivo de la computadora. Recuperado de <http://ferriz.com.mx/gadgest/las-nuevas-enfermedades-tecnologicas-por-uso-excesivo-de-la-computadora/>
- Olson, D., Liu, J., & Shult, K. (2012). The influence of facebook usage on perceptions of social support, personal efficacy, and life satisfaction. *Journal of Organizational Psychology, 12*, 133-144. Recuperado de [http://www.na-businesspress.com/JOP/OlsonDA\\_Web12\\_3\\_4\\_.pdf](http://www.na-businesspress.com/JOP/OlsonDA_Web12_3_4_.pdf)
- Ron, R., Álvarez, A., & Núñez, P. (2013). Niños, adolescentes y redes sociales. ¿conectados o atrapados? Madrid: ESIC.
- Solano, M., & Viñarás, M. (2013). Las nuevas tecnologías en la familia y la educación: retos y riesgos de una realidad inevitable. Madrid: CEU.