



**Els efectes adversos de  
l'ús abusiu d'internet per  
part dels adolescents**

**CATALINA COLL PEÑA**



### **Catalina Coll Peña**

Llucmajor, 1997. És pedagoga i té el Màster Universitari en Intervenció Socioeducativa amb Infància, Adolescència i Família (Universitat de les Illes Balears). És monitora de suport per a nins i nines amb discapacitat.

## Resum

En la societat actual, l'ús d'internet i de les noves tecnologies s'ha convertit en una eina universal que proporciona nombrosos beneficis en diferents àmbits de la vida: laboral, social, acadèmic, etc. Els adolescents són un dels grups de població en què l'ús d'internet es troba en el seu dia a dia. Això no obstant, a causa dels diferents factors característics de l'etapa de l'adolescència, es considera que els més joves són els més vulnerables a l'hora de patir les conseqüències negatives que provoca l'ús d'internet. En els darrers anys s'ha incrementat la preocupació dels pares i mares i de la població en general per l'ús problemàtic que fan els més joves d'internet, ja que s'ha demostrat que limita el desenvolupament de la vida diària de l'infant, disminueix el rendiment acadèmic, els exposa a continguts inadequats (com és el cas de la pornografia) i disminueix el seu benestar. A més, al llarg de l'article s'explica quines variables influeixen en el tipus d'ús que fan d'internet; que el gènere influeix en la manera en la qual els adolescents utilitzen internet, i que, depenent del gènere, l'ús abusiu d'internet afecta de diferent forma la salut mental dels més joves. Finalment, s'argumenten diferents estratègies que es poden dissenyar i implantar amb la intenció de prevenir o tractar l'ús abusiu d'internet.

**Paraules clau:** Ús abusiu d'internet / Salut mental / Gènere / Prevenció / Tractament / Estratègies educatives

## Resumen

En la sociedad actual, el uso de internet y las nuevas tecnologías se ha convertido en una herramienta universal que proporciona numerosos beneficios en diferentes ámbitos de la vida: laboral, social, académico, etc. Los adolescentes son uno de los grupos de población en los que el uso de internet se encuentra en su día a día. Sin embargo, debido a los distintos factores característicos de la etapa de la adolescencia, se considera que los más jóvenes son los más vulnerables a la hora sufrir las consecuencias negativas que provoca el uso de internet. En los últimos años se ha incrementado la preocupación de los padres y las madres y de la población en general por el uso problemático que hacen los más jóvenes de internet, puesto que se ha demostrado que limita el desarrollo de la vida diaria de los niños, disminuye el rendimiento académico, los expone a contenidos inadecuados (como es el caso de la pornografía) y disminuye su bienestar. Además, a lo largo del artículo se explica qué variables influyen en el tipo de uso que hacen de internet; que el género influye en la forma en que los adolescentes utilizan internet, y que, dependiendo del género, el uso abusivo de internet afecta de distinta forma la salud mental de los más jóvenes. Finalmente, se argumentan diferentes estrategias que se pueden diseñar e implantar con la intención de prevenir o tratar el uso abusivo de internet.

**Palabras clave:** Uso abusivo de internet / Salud mental / Género / Prevención / Tratamiento / Estrategias educativas

## 1. Introducció

En els darrers anys s'ha produït un increment de l'ús d'internet arran del seu vertiginós avenç tecnològic. Internet s'ha convertit en l'eina més utilitzada per comunicar-se amb els altres i per intercanviar informació. L'aparició d'aquesta xarxa ha modificat la forma en la qual les persones es comuniquen, s'entretenen i intercanvien informació. Encara que en un principi internet i les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) varen ser considerades un gran avenç tecnològic que oferia nombrosos beneficis en la vida diària de les persones, a mesura que han anat passant els anys s'ha evidenciat que, no tan sols aporten beneficis, sinó que també se'n deriven problemàtiques si se'n fa un mal ús, especialment entre els més joves (Blachnio i Prezepiorka, 2016). La població adolescent representa la majoria d'usuaris d'internet i, per l'etapa vital en la qual es troben, són considerats com un dels grups de població més vulnerable davant els efectes negatius que implica l'ús abusiu d'internet.

A causa de la tendència creixent de l'ús d'internet i de les TIC, darre-rament s'han elaborat múltiples estudis sobre els efectes negatius d'un ús abusiu o problemàtic d'aquestes eines. Per començar, cal comentar que la comunitat científica ha considerat que la terminologia adient per referir-se a la conducta problemàtica que tenen algunes persones respecte a l'ús d'internet és *ús abusiu*, *patològic* o *problemàtic d'internet*, perquè, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS, 1992, esmentat a Moral i Fernández, 2019), el *Manual diagnòs-*

*tic i estadístic dels trastorns mentals* (DSM-5) i la Classificació Internacional de les Malalties Mentals, les addiccions conductuals encara no són considerades trastorns mentals. Per aquest motiu, la denominació *addicció a internet* és errònia. L'increment dels individus que presenten un patró desadaptatiu respecte a l'ús d'internet demostra la necessitat de desenvolupar criteris diagnòstics específics per tal de poder classificar el trastorn i poder així avançar cap a un model teòric consensuat per la comunitat científica.

Per tot això, en aquest article es tractarà de l'ús abusiu d'internet definit com el comportament basat en la pèrdua de control sobre el seu ús. D'aquest ús abusiu en deriven diverses problemàtiques, com l'augment de la probabilitat d'aïllar-se de la societat i el fet de descuidar àmbits imprescindibles de la vida de la persona: laboral, acadèmic, d'oci i de salut (Tsitsika *et al.*, 2014). A més, també pot afectar la salut mental i física de la persona, els seus estats emocionals i les relacions socials. Per tant, es considera que es fa un ús abusiu d'internet quan la persona no és capaç de controlar l'ús que fa d'aquesta eina i quan aquest ús inadequat afecta el desenvolupament de la seva vida diària. Autors com Golpe *et al.* (2017) exposen xifres preocupants: un de cada quatre adolescents afirma passar més de cinc hores al dia utilitzant internet i un 18,2 % dels adolescents afirmen que en fan un ús inadequat.

Com ja s'ha comentat, en la societat actual preocupen especialment les conseqüències negatives de l'ús inadequat d'internet entre la població adolescent. Els adolescents del segle

xxi són considerats nadius digitals i han trobat en internet una forma de comunicar-se amb els altres, de divertir-se i de satisfer la seva curiositat amb un sol clic. Els estudis coincideixen que els factors de risc i vulnerabilitat relacionats amb les TIC concorren en major mesura entre la població adolescent per les característiques psicofisiològiques del moment evolutiu en què es troben, així com per la tendència cap a la desvinculació del seu entorn familiar i la major sensibilitat a la influència que exerceix el seu entorn social. Són molts els pares i educadors preocupats per la tendència dels més joves a utilitzar internet de forma inadequada i abusiva. A més, tant als pares com a la societat en general els preocupa especialment que l'ús abusiu d'internet entre els adolescents impliqui en molts de casos un baix rendiment escolar, aïllament social, consum de contingut pornogràfic o violent, accés a pàgines d'apostes... Fins i tot s'ha demostrat que pot produir una alteració de les pautes d'alimentació i de son (Golpe *et al.*, 2017). Estudis com el de Moral i Fernández (2019) exposen que l'ús problemàtic d'internet que fan els més joves pot arribar a originar conductes desadaptatives com la síndrome d'aïllament social juvenil, caracteritzada per un comportament evitatiu que rebutja tota comunicació que no es produeix a través de la pantalla. A més, hi ha estudis que han descobert que l'ús abusiu d'internet és el causant de molts dels conflictes familiars. Un 42,7 % dels adolescents que participaren en l'estudi de Golpe *et al.* (2017) varen informar que les discussions que tenien amb els seus pares eren causades en la majoria de casos per l'ús que feien del telèfon mòbil o

d'internet. També s'ha detectat que l'ús inadequat d'internet ha comportat elevades taxes de sexting, ciberassetjament, contacte amb estranys i visites a pàgines web d'apostes (Golpe *et al.*, 2017). Actualment, un dels principals problemes que ha d'afrontar la comunitat educativa és l'assetjament escolar. Aquesta pràctica, amb l'increment de l'ús d'internet entre els adolescents, s'ha transformat, i ara és habitual que es dugui a terme des de darrere una pantalla (ciberassetjament) i que es viralitzin continguts sobre les víctimes a les xarxes socials.

## **2. Variables personals que afecten el fet d'usar internet inadequadament**

Estudis recents han trobat relació entre la personalitat de l'individu i l'ús abusiu d'internet. Hi ha característiques comunes en la personalitat de les persones que fan augmentar la probabilitat d'utilitzar internet de forma abusiva o problemàtica, per exemple: dificultat per afrontar els problemes, impulsivitat, no tolerància a estímuls desagradables i recerca de sensacions fortes. El treball de Moral i Fernández (2019) demostra que les persones amb baixa autoestima i amb una elevada impulsivitat tenen més probabilitats de fer un ús problemàtic d'internet. Autors com Li *et al.* (2019) indiquen que la personalitat de l'individu influeix en el tipus d'ús que fan d'internet; expliquen que els infants amb una alta impulsivitat i un baix control cognitiu reforcen les conductes addictives o abusives, de la mateixa manera que una persona amb una personalitat inhibida tendeix a comportaments desadaptatius pel que fa a l'ús d'internet.

Cal comentar que la literatura científica comparteix que els joves que utilitzen de forma abusiva internet ho fan perquè presenten dificultats en les relacions socials i comunicatives, i prefereixen cercar suport social darrere la pantalla, per tal d'evadir-se del món que els envolta.

### 3. Ús problemàtic d'internet: salut mental i gènere

L'increment de l'ús d'internet ha implicat un augment de l'interès a estudiar amb profunditat les conseqüències d'un ús problemàtic. Encara que hi ha evidència que l'ús abusiu d'internet produeix conseqüències negatives en diversos àmbits de la vida de la persona, en aquest article es recollirà informació relacionada amb com afecta l'ús problemàtic d'internet en la salut mental dels adolescents des d'una perspectiva de gènere.

Segons ja s'ha avançat, nombrosos estudis han descobert que una de les conseqüències negatives que produeix l'ús inadequat d'internet és la disminució del benestar psicològic. Aquesta disminució preocupa encara més en l'etapa adolescent, ja que la salut mental que es té en aquesta etapa prediu la salut mental que es tindrà en l'edat adulta (Twenge i Farley, 2020). També han augmentat els estudis que afirmen que en els darrers anys han crescut exponencialment les taxes de depressió, autolesions i intents de suïcidis entre els més joves. Per aquest motiu, en els estudis hi ha una tendència a detectar els problemes en la salut mental dels adolescents. Entre aquests treballs hi ha els que tracten d'identificar la relació entre l'ús abusiu d'internet i la salut mental dels joves.

Autors com Lee *et al.* (2018) assenyalen que l'ús inadequat de les noves tecnologies està relacionat directament amb la disminució del benestar psicològic. L'estudi afirma que els joves que dediquen més hores a internet han presentat trastorns del son, depressió, ansietat, impulsivitat i tendències suïcides.

I com afecta, el gènere, l'ús abusiu d'internet? En aquest estudi s'ha considerat interessant estudiar la qüestió del gènere perquè està demostrat que aquest influeix en aspectes psicològics, socials i culturals. És més, en cada societat hi ha un patró de comportament al qual s'han d'ajustar les persones depenent de si són homes o dones; néixer home o dona implica una assignació de rols socials diferents i també suposa viure en contextos culturals amb posicions desiguals. Pel fet que homes i dones presenten unes determinades pautes de comportament segons la societat, hi ha autors que afirmen que en l'àmbit d'internet i les TIC també hi haurà diferències de gènere en la forma de relacionar-se a través de la xarxa (Golpe *et al.*, 2017).

S'estan començant a fer estudis que tracten la relació entre el gènere i l'ús abusiu d'internet. Això no obstant, els estudis són insuficients i cal un coneixement més exhaustiu del fenomen, el qual també beneficiarà el desenvolupament de les estratègies que s'han d'implantar.

### 4. Preferència d'ús d'internet segons el gènere

Hi ha treballs que han analitzat les preferències pel tipus de dispositiu electrònic segons el gènere i quins

efectes tenen en la salut mental dels adolescents. Els autors indiquen que les nines tendeixen a utilitzar internet mitjançant els telèfons mòbils per accedir a les xarxes socials o per enviar missatges de text o fan un ús general de l'ordinador i d'internet; mentre que els nins utilitzen internet per jugar a jocs en línia o fan servir els dispositius electrònics en general (Twenge i Martín, 2020). L'estudi de López *et al.* (2021) exposa que, per que fa als videojocs, hi ha diferències segons el gènere, atès que els nins tenen preferència per jocs competitius, violents o agressius; mentre que les nines prefereixen jocs de simulació social, de lògica o d'habilitat. Aquesta tendència també produeix diferències en la personalitat i la salut mental dels joves.

A més dels estudis que afirmen que les nines tenen preferència per les xarxes socials, n'hi ha que exposen que les nines hi dediquen més temps que els nins. Als 13 anys, la meitat de les nines dediquen més d'una hora al dia a les xarxes socials; en canvi, la mateixa quantitat d'hores només es va trobar en un terç dels nins. Als 15 anys, un 59 % de les nines utilitzaven més d'una hora al dia les xarxes socials, mentre que en el cas dels nins era un 46 % (Booker *et al.*, 2018). Twenge i Farley (2020) afirmen que les nines prefereixen les xarxes socials i hi dediquen més temps i que els nins prefereixen jugar en línia i hi dediquen més temps.

### **5. Com afecten, les preferències d'ús d'internet, la salut mental?**

Com ja s'ha avançat, l'ús abusiu d'internet provoca una disminució del benestar psicològic de l'adolescent. Això no obstant, cal comentar les dife-

rències que hi ha en la salut mental segons el gènere i l'ús abusiu d'internet, ja que estudis recents han demostrat que les nines són menys felices que els nins. Autors com Booker *et al.* (2018) indiquen que els adolescents són més feliços que les adolescents. Aquesta afirmació es deu al fet que les persones que fan un ús problemàtic o abusiu de les xarxes socials tenen nivells més baixos de felicitat i més dificultats socioemocionals. Per aquest motiu, atès que són les nines les que tenen una tendència a l'ús abusiu de les xarxes socials, són el gènere en el qual s'han trobat més problemes psicològics i emocionals.

De la mateixa manera que el gènere influeix en l'elecció del videojoc, la preferència per un tipus de joc també afecta la personalitat de l'adolescent. Els nins que utilitzen internet de forma abusiva ho fan per jugar a jocs violents i competitius i tenen una personalitat més agressiva, a més de presentar afectació a la salut mental, la qual cosa produeix un augment de la probabilitat de patir trastorns ansiosos o depressius; les nines que fan un ús inadequat dels videojocs prefereixen jocs de simulació social o de lògica i tendeixen a una personalitat més introvertida (López *et al.*, 2021).

Continuant amb les problemàtiques derivades de l'ús abusiu de les xarxes socials, s'ha trobat que en el cas del gènere femení s'associa amb més problemes de salut mental, mentre que no es troba aquesta associació tan forta en el cas de la televisió o dels videojocs (Twenge i Farley, 2020). Els autors afirmen que els problemes de salut mental apareixen abans en les dones que en els homes: al cap de les dues hores d'ús en el cas de les dones

i al cap de les cinc hores d'ús en el cas dels homes. Encara més, l'estudi demostra que el 88 % de les dones que utilitzaven les xarxes socials cinc hores al dia presentaven més baixa autoestima que les que les usaven menys d'una hora al dia, en comparació amb el 35 % dels homes; de la mateixa manera que més del doble de les nines que utilitzaven les xarxes socials més de cinc hores al dia presentaven poca satisfacció amb la vida, en comparació amb el 55 % dels homes que en presentaven.

Per aquest motiu, es pot afirmar que hi ha diferències significatives en el benestar psicològic i emocional de l'adolescent segons el gènere i les hores d'ús de les xarxes socials. En el cas de les dones, l'ús de les xarxes socials està relacionat amb menys benestar, la qual cosa no s'esdevé en el cas dels homes.

Una altra de les conseqüències negatives de l'ús abusiu de les xarxes socials en el cas de les dones és que aquest deriva en insatisfacció amb la imatge corporal, depressió i ansietat general i social (Yürdagul et al., 2019). L'estudi també afirma que, entre les dones, l'ús problemàtic de la xarxa social Instagram està relacionat directament amb símptomes psicopatològics com la depressió o l'ansietat i la insatisfacció amb la imatge corporal. L'associació entre l'ús abusiu d'Instagram per part de les dones i la insatisfacció amb la imatge corporal es deu als estàndards de bellesa poc realistes que es transmeten en aquesta xarxa social.

Per tot això, els estudis comparteixen que, encara que l'ús inadequat d'internet produeix diverses problemàtiques, les xarxes socials són es-

pecialment negatives perquè s'ha demostrat que són les que afecten més la disminució del benestar psicològic i emocional de l'adolescent. A més, s'observa que les dones són més vulnerables que els homes als efectes negatius que produeix l'ús abusiu de les xarxes socials. Es destaca que en ambdós gèneres l'ús abusiu d'internet provoca aïllament social i una disminució de les habilitats socials.

## 6. Estratègies educatives per implantar

La problemàtica de l'ús abusiu d'internet està subestimada, ja que les conseqüències negatives que se'n deriven són molt més silencioses que en altres tipus d'addiccions; per tant, és un problema ignorat per la societat. Tots els efectes negatius derivats d'aquest ús inadequat podrien ser evitats o tractats amb la implantació d'estratègies educatives des de les edats més primerenques. Tanmateix, malgrat l'augment de la gravetat de la problemàtica, avui dia hi ha molt pocs programes destinats a la prevenció de l'ús abusiu d'internet. El país on hi ha més estratègies destinades al tractament d'aquest problema és Corea, la qual cosa es deu al fet que l'ús abusiu d'internet és considerat un dels problemes de salut pública més greus (Busiol i Lee, 2015). La bretxa digital entre pares i fills o educadors i legisladors i les generacions més joves pot explicar la falta d'estudis i el retard en la investigació sobre aquest assumpte.

Segons s'ha argumentat, les persones que utilitzen internet de forma abusiva presenten una falta d'habilitats socials i es caracteritzen per tenir



relacions socials problemàtiques o inadequades (Neverkovick *et al.*, 2018). Hi ha estudis recents afirmen que les estratègies per dissenyar i implantar s'han d'encaminar a treballar la millora de les habilitats socials i la forma en la qual l'individu es relaciona amb els altres, per tal de capacitar-lo per tenir relacions socials sanes i evitar així l'aparició de trastorns mentals derivats de l'ús abusiu d'internet (Khazaei *et al.*, 2017). Altres estudis afegixen la importància de treballar l'autoeficàcia i l'autoregulació com a eines per canviar conductes (Yang i Kim, 2018), així com la millora de l'autoestima i l'autocontrol (Subnikova *et al.*, 2017). Es remarca la importància de millorar l'autoeficàcia de l'adolescent perquè li dona la confiança necessària per creure en la seva pròpia capacitat per obtenir els resultats que desitja, i també l'ajuda a confiar que pot arribar a les metes que li suposen un esforç. Pel que fa a l'autoregulació, possibilita un augment de la confiança de l'individu en si mateix i augmenta la capacitat de controlar el seu comportament (Yang i Kim, 2018). Aquests dos conceptes són imprescindibles per aconseguir el canvi de conductes desadaptatives cap a conductes desitjades.

En els darrers estudis sobre el tractament de l'ús problemàtic s'han proposat estratègies com la teràpia cognitivoconductual, la qual tracta d'ensenyar a identificar els pensaments distorsionats que produeixen el comportament abusiu d'internet i proporciona a les persones capacitat per dur a terme estratègies d'afrontament que els ajudin a fer front als problemes que es puguin trobar en la vida (Busiol i Lee, 2015). També es parla de la teràpia per millorar la motivació de la per-

sona que fa un ús inadequat; aquesta teràpia consisteix que els usuaris i terapeutes col·laborin a dissenyar el tractament i estableixin objectius assolibles, la qual cosa proporciona a l'individu una sensació de control sobre el procés (Busiol i Lee, 2015). Entre altres estratègies hi ha la millora de l'organització, l'elaboració de nous horaris per usar internet i l'oferta de suport social i teràpia familiar.

D'altra banda, també s'han elaborat estratègies destinades a prevenir la conducta en els casos en els quals els joves encara no compleixen el patró de comportament. Com s'ha comentat, l'ús abusiu d'internet provoca efectes negatius en diversos àmbits (baix rendiment acadèmic, problemes de salut mental, males relacions familiars, etc.), motiu pel qual la prevenció ha d'abordar-los tots i no tan sols s'ha de centrar en el problema en si. Algunes de les estratègies per prevenir l'ús abusiu d'internet s'adrecen a la millora de les relacions familiars i de la comunicació entre els membres.

### 6.1. El programa PATHS

Un dels programes eficaços per prevenir l'ús abusiu d'internet és el PATHS (promoció d'estratègies de pensament alternatiu, en anglès Promoting Alternative Thinking Strategies; la sigla remet a *path*, 'camí'), que té l'objectiu de reduir el comportament antisocial dels adolescents i l'ús abusiu d'internet. El PATHS pretén ajudar els joves perquè prenguin consciència de fer un ús adequat d'internet i perquè compreguin quins són els efectes negatius de dependre de la xarxa (Busiol i Lee, 2015). En el programa s'explica que es fa un bon ús

d'internet quan aquest s'empra per ampliar les relacions socials, comunicar-se amb persones que estan a distància i intercanviar informació i coneixements; mentre que es considera que es fa un ús inadequat quan internet es converteix en una eina per evadir-se de la vida real i de les dificultats o quan s'utilitza per infringir la llei o assetjar, entre d'altres (Busiol i Lee, 2015).

Aquest programa es duu a terme en els centres educatius i s'introdueix en les unitats didàctiques en què es tracta del tema d'internet. En el primer any s'introdueixen els coneixements bàsics sobre internet i s'ensenya als alumnes a ser responsables i reflexius. La intenció és que compreguin, no tan sols els beneficis, sinó també els efectes negatius que pot tenir internet si se'n fa un ús inadequat. També se'ls ensenya a organitzar el temps perquè usin internet durant un temps determinat que permeti el desenvolupament de les altres activitats que formen part de la seva vida.

En el primer any del programa aprenen a ser responsables amb l'ús de la xarxa i treballen l'autodeterminació i l'autocontrol. El segon any del programa es dedica a desenvolupar el pensament crític dels alumnes, i es treballa l'autodeterminació perquè reconeguin les amenaces que es poden trobar a internet, com és el cas del ciberassetjament. És un any en el qual els alumnes han de reflexionar sobre si la informació és adequada o no i han de considerar si hi ha informació o contingut compartit a la xarxa que infringeix la llei (infracció dels drets d'autor o ciberassetjament). S'aprèn a tenir cura de l'ús que es fa de la xarxa i a valorar que no tota la informació o

contingut és vàlid. A més, s'hi treballen qüestions ètiques sobre l'ús il·legal d'internet. El tercer any s'adreça a la formació de maneres proactives de pensar, és a dir, es tracta que els alumnes trobin alternatives saludables per passar el temps d'oci (com, per exemple, fer exercici); a més, els companys de la classe comparteixen les experiències i se'ls convida a reflexionar sobre les àrees de la vida de la persona que es poden veure afectades per l'ús abusiu d'internet (baix rendiment acadèmic, àmbit de la salut o ciberassetjament). D'aquesta forma, treballen la resiliència i l'autoeficàcia i milloren l'habilitat comunicativa i cognitiva.

El programa va demostrar que era eficaç. Es va fer un estudi longitudinal amb una metodologia quasi experimental. El grup experimental va demostrar més capacitat per controlar l'ús d'internet en comparació amb el grup control, a més va presentar un nivell més alt en les competències psicosocials i menys problemes conductuals.

## 7. Conclusions

D'una banda, es pot concloure que hi ha diferències en l'ús abusiu que fan d'internet homes i dones i en els efectes negatius en la seva salut mental, ja que s'ha demostrat que les xarxes socials són les més perjudicials per a la salut mental de les persones i que són les dones les que tenen preferència per aquest tipus d'interacció, motiu pel qual s'evidencia un menor benestar psicològic i emocional en dones que no en homes. Així, les dones desenvolupen una personalitat més introvertida i tenen més probabilitats de patir trastorns ansiosos o

depressius o d'arribar a presentar una dissociació de la seva imatge corporal; mentre que els homes, pel fet de preferir jugar en línia a jocs violents, desenvolupen una personalitat més agressiva, encara que també es relaciona amb trastorns depressius o ansiosos.

D'altra banda, després de conèixer les estratègies que proposen els diferents estudis, es pot afirmar que, per tal que el tractament o la prevenció del problema sigui eficaç, és imprescindible que no es focalitzi en l'eliminació de la conducta de l'ús abusiu d'internet, sinó que es treballin les distintes àrees de la persona, ja que la problemàtica sorgeix a partir de l'absència o la limitació de les capacitats socials i personals. Per tant, es tracta de centrar la intervenció en l'educació emocional, les habilitats socials i comunicatives, l'habilitat d'autoregulació i l'autocontrol d'impulsos, l'autoestima, l'assertivitat, etc. La millora de les diverses àrees personals produeix beneficis en la salut mental dels adolescents, atès que els capacita perquè puguin prendre decisions dirigides als resultats suggerits i a un pensament crític. A més, amb la implantació d'estratègies destinades a millorar les habilitats socials i personals, no tan sols es treballa per prevenir o tractar l'ús abusiu d'internet, sinó que també són eficaces per prevenir qualsevol tipus de conducta addictiva o abusiva.

Ateses totes les problemàtiques derivades de l'increment de l'ús abusiu d'internet, es destaca la necessitat d'emprendre accions polítiques per les conseqüències preocupants que suposa per a la població més jove. Després de conèixer que l'ús inadequat d'internet afecta negativament

la salut mental dels adolescents, es considera la necessitat que sigui tractat com un problema de salut pública al qual s'ha de donar resposta mitjançant una adequada implantació d'estratègies educatives.

Nota: Aquest treball és el resultat del treball de fi de màster (Màster Universitari en Intervenció Socioeducativa amb Infància, Adolescència i Família de la UIB) presentat el mes de juliol de 2022.

## 8. Referències bibliogràfiques

- BLACHNIO, A., PRZEPIORKA, A. (2016). Personality and positive orientation in internet and Facebook addiction. An empirical report from Poland. *Computers in Human Behavior*, 59, 230-236. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.018>
- BOOKER, C., KELLY, Y., SACKER, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 years olds in the UK. *BioMed Central Public Health*, 18. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5220-4>
- GOLPE, S., GÓMEZ, P., KIM, S.; BRAÑA, T.; RIAL, A. (2017). Diferencias de sexo en el uso de internet en adolescentes españolas. *Behavioral Psychology*, 25(1), 129-146.
- KHAZAEI, F.; KHAZAEI, O.; GHANBARI, B. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior*, 72, 304-311. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.065>

- LEE, S.; LEE, D.; NAM, C.; KIM, D.; PARK, S.; KWON, J.; KWEON, Y.; LEE, Y.; KIM, D.; CHOI, J. (2018). Distinct patterns of internet and smartphone-related problems among adolescents by gender: Latent class analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 454-465. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.28>
- LI, Q.; DAI, Q.; ZHONG, Y.; WANG, L.; DAI, B.; LIU, X. (2019). The Mediating Role of Coping Styles on Impulsivity, Behavioral Inhibition/Approach System, and internet Addiction in Adolescents From a Gender Perspective. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02402>
- LÓPEZ, F.; MEZQUITA, L.; GRIFFITHS, M.; ORTET, G.; IBÁÑEZ, M. (2021). El papel de la personalidad en el juego problemático y en las preferencias de géneros de videojuegos en adolescentes. *Adicciones*, 33(3), 263-272. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1370>
- MORAL, M. de la V.; FERNÁNDEZ, S. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(1), 103-119. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>
- NEVERKOVICH, S.; SUBNOVA, I.; KOSARENKO, N.; SAKHIEVA, R.; SIZOVA, Z.; ZAKHARONA, V.; SERGEEVA, M. (2018). Students' internet Addiction: *Study and Prevention*, 14(4), 1483-1495. <https://doi.org/10.29333/ejms-te/83723>
- SUBNIKOVA, E.; KHUZIAKHMETOV, A.; KHANOLAINEN, D. (2017). Internet-Addiction of Adolescents: Diagnostic Problems and Pedagogical Prevention in the Educational Environment. *EURASIA Journal of Mathematics Science and Technology Education*, 13(8), 5261-5271. <https://doi.org/10.12973/eurasia.2017.01001a>
- TSITSIKA, A.; JANIKIAN, M.; SCHOENMAKERS, T.; TZAVELA, E.; ÓLAFSSON, K.; WÓJCIK, S.; MACARIE, G. F.; TZAVARA, C.; The EU NET ADB Consortium, Richardson, C. (2014). Internet Addictive Behavior in Adolescence: A Cross-Sectional Study in Seven European Countries. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(20), 528-535. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0382>
- TWENGE, J.; FARLEY, E. (2020). Not all screen time is created equal: associations with mental health vary by activity and gender. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56, 207-217. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01906-9>
- TWENGE, J.; MARTIN, G. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79(1), 91-102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
- YANG, S. Y.; KIM, H.S. (2018). Effects of a prevention program for internet addiction among middle school students in south Korea.

*Public Health Nursing*, 35(3), 246-255. <https://doi.org/10.1111/phn.12394>

- YURDAGÜL, C.; KIRCABURUN, K.; EMIRTEKIN, E.; WANG, P.; GRIFFITHS, M. (2019). Psychopathological Consequences Related to Problematic Instagram Use Among Adolescents: The Mediating Role of Body Image Dissatisfaction and Moderating Role of Gender. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 1385- 1397. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00071-8>

