



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional De Loja

Facultad de la Salud Humana

Carrera de Psicología Clínica

Adicción a las redes sociales en adolescentes

Trabajo de Integración Curricular,
previo a la obtención del título de
Licenciada en Psicología Clínica.

AUTORA:

Clarisa Lizette Ortiz Jaramillo

DIRECTORA:

Psi. Cl. Mónica Elizabeth Carrión Reyes Mg.Sc

Loja – Ecuador

2023

Certificación

Loja, 08 de noviembre del 2023

Psi. Cl. Mónica Elizabeth Carrión Reyes
DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo el proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Adicción a las redes sociales en adolescentes**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Psicología Clínica**, de la autoría de la estudiante **Clarisa Lizette Ortiz Jaramillo**, con **cédula de identidad Nro. 1105299141**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, para el efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.



Psi. Cl. Mónica Elizabeth Carrión Reyes
DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Clarisa Lizette Ortiz Jaramillo**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular, en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

Firma:



Autora: Clarisa Lizette Ortiz Jaramillo

Cédula de Identidad: 1105299141

Fecha: 24 de noviembre de 2023

Correo Electrónico: clarisa.ortiz@unl.edu.ec

Teléfono o Celular: 0995363477

Carta de autorización por parte de la autora, para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular

Yo, **Clarisa Lizette Ortiz Jaramillo**, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Adición a las redes sociales en adolescentes**, como requisito para optar por el título de **Licenciada en Psicología clínica**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular o de Titulación que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los veinticuatro días del mes de noviembre del dos mil veintitrés.

Firma: 

Autora: Clarisa Lizette Ortiz Jaramillo

Cédula de identidad: 1105299141

Dirección: Dolores Cacuango y Nella Martínez

Correo electrónico: clarisa.ortiz@unl.edu.ec

Teléfono: 0995363477

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Psi. Cl. Mónica Elizabeth Carrión Reyes

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Dedicatoria

Dedicado a mis padres, Erwin Ortiz, Carmen Jaramillo y hermana Karina Ortiz, cuyo amor, apoyo inquebrantable y sacrificios innumerables hicieron posible que hoy llegara a este punto, su fe en mí siempre ha sido mi mayor fuente de inspiración y fortaleza.

A mis amigos, Jannara Rojas, Luis Córdova, Lucila Gutiérrez y Anahí Reyes, quienes han estado a mi lado a lo largo de esta travesía académica, sus risas, consejos y apoyo incommovible han hecho de este viaje un recuerdo inolvidable.

A todos aquellos que de una forma u otra contribuyeron a la realización de este trabajo, su influencia no ha pasado desapercibida y su amistad ha sido un regalo preciado.

Clarisa Lizette Ortiz Jaramillo

Agradecimiento

Quiero expresar mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la carrera de Psicología Clínica, por la formación que recibí, que ha sido esencial para la realización del presente Trabajo de Integración Curricular. A los docentes y administrativos, gracias por su compromiso y apoyo en mi camino académico, sus enseñanzas y su dedicación han sido invaluable.

Además, deseo agradecer de manera especial a mi directora del Trabajo de Integración Curricular, la Psi. Cl. Mónica Elizabeth Carrión Reyes Mg. Sc., cuya orientación experta, paciencia y apoyo constante han sido esenciales, sus valiosos consejos y su dedicación inquebrantable me han guiado a lo largo de este proceso y han enriquecido mi aprendizaje de manera significativa.

Finalmente, a mi familia, amigos y seres queridos, gracias por su amor, apoyo y aliento constante a lo largo de este viaje, su confianza en mí ha sido un motor de perseverancia.

Con gratitud.

Clarisa Lizette Ortiz Jaramillo

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas:	x
Índice de anexos:.....	xi
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	7
4.1 Capítulo I: Conceptualización de la adicción a las redes sociales	7
4.1.2 Características y criterios diagnósticos de la adicción a las redes sociales.....	7
4.1.3 Comparación con otras adicciones tecnológicas.....	8
4.2 Teorías explicativas de la adicción a las redes sociales.	9
4.2.1 Teoría de la gratificación mediada por la tecnología.	9
4.2.2 Teoría del déficit de autorregulación.....	10
4.2.3 Teoría de la autodeterminación.	11
4.2.4 Teoría del apego y las redes sociales.....	12
4.3 Factores de riesgo asociados a la adicción a las redes sociales.	12
4.3.1 Factores individuales.....	12
4.3.2 Factores familiares y de crianza.	13

4.3.3 Factores sociales y de pares.	14
4.4 Impacto de la adicción a las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.....	15
4.4.1 Efectos psicológicos y emocionales.	15
4.4.2 Impacto en el bienestar y la autoestima.	16
4.4.3 Relaciones sociales y aislamiento.	16
4.4.4 Rendimiento académico y consecuencias educativas.	17
4.5 Estrategias de prevención y tratamiento de la adicción a las redes sociales en adolescentes.	18
4.5.1 Programas de prevención y tratamiento de la adicción a las redes sociales en adolescentes.	18
4.5.2 Intervenciones terapéuticas y de apoyo.	19
4.5.3 Importancia del enfoque multidisciplinario en la intervención.	20
5. Metodología	22
5.1 Método de estudio.....	22
5.2 Enfoque y Diseño de Investigación	22
5.3 Tipo de Estudio	22
5.4 Alcance de la Investigación	22
5.5 Unidad de estudio	23
5.5.1 Población.....	23
5.5.2 Muestra.....	23
5.6 Criterios de Inclusión.....	23
5.7 Criterios de Exclusión.....	23
5.8 Técnicas de Estudio e Instrumentos de la Recopilación de Datos.....	24
5.9 Procedimiento	24
Fase 1	25
Fase 2	25
Fase 3	25
Fase 4	25

6. Resultados	26
6.1 Objetivo general.....	26
6.2 Primer objetivo específico	29
6.3 Segundo objetivo específico	32
7. Discusión	34
8. Conclusiones	36
9. Recomendaciones	37
10. Bibliografía	38
11. Anexos	45

Índice de tablas:

Tabla 1. Evidencia científica de la adicción a las redes sociales en los adolescentes. 26

Tabla 2. Tiempo de uso diario de las redes sociales por parte de los adolescentes. 29

Tabla 3. Factores de riesgo asociados a la adicción a redes sociales en los adolescentes. 32

Índice de anexos:

Anexo 1. Diagrama de flujo PRISMA.	45
Anexo 2. Pertinencia de proyecto de investigación.	46
Anexo 3. Asignación de tutor de Trabajo de Integración Curricular.	48
Anexo 4. Certificado de traducción de resumen.	49

1. Título

Adicción a las redes sociales en adolescentes

2. Resumen

La adicción a redes sociales es una alteración del comportamiento que principalmente se caracteriza por la necesidad incontrolable de estar conectado a las redes sociales, lo cual se ha convertido en un problema grave de salud mental de atención pública debido a que afecta drásticamente en la vida de quien lo padece y su alrededor teniendo como un grupo de riesgo principalmente a los adolescentes. Esta investigación tiene como objetivos describir la evidencia científica y a su vez identificar el tiempo de uso diario y encontrar los factores de riesgo asociados a la adicción de las redes sociales en adolescentes, por lo que, para el desarrollo se empleó un diseño no experimental de corte transversal y a su vez con enfoque mixto de tipo descriptivo a partir de la sistematización bibliográfica. La población estuvo conformada por toda aquella evidencia científica teniendo 60 artículos científicos expuestos por las bases de datos Dialnet, Elsevier, Scielo, Science Direct, Springer Open, Redalyc a través de buscadores como: Google Scholar, Pubmed y Scopus, siendo así que, a través de los criterios de selección y el diagrama de flujo PRISMA se obtuvo una muestra de 16 artículos científicos. En esta investigación se obtuvo que el número de horas en las que pasan los adolescentes son de tres o más horas y entre los factores asociados más frecuentes están la falta de control parental, malestar psicológico, baja actividad física, fácil acceso a internet y consumo excesivo de alcohol. Siendo así, se concluye que es evidente que existe evidencia científica sobre esta problemática y considerando que brindando una visión más amplia marca un punto de partida y precedente importante como a educadores, padres y profesionales de salud para implementar estrategias de prevención y tratamiento frente a este problema de salud mental.

Palabras clave: *adolescencia, red social, dependencia, salud mental, grupo de riesgo*

Abstract

Social media addiction is a behavioral disorder characterized primarily by the uncontrollable need to be connected to social networks, which has become a serious public mental health concern because it dramatically affects the lives of those who suffer from it and those around them, with adolescents being a high-risk group. The objectives of this research are to describe the scientific evidence, identify daily usage times, and find the risk factors associated with social media addiction in adolescents. To achieve this, a non-experimental cross-sectional design with a mixed descriptive approach based on literature systematization was employed. The population consisted of all relevant scientific evidence, with 60 scientific articles retrieved from databases such as Dialnet, Elsevier, Scielo, Science Direct, Springer Open, Redalyc, and through search engines like Google Scholar, Pubmed, and Scopus. Using selection criteria and the PRISMA flowchart, a sample of 16 scientific articles was obtained. The research found that adolescents spend three or more hours on social media, and the most common associated factors are lack of parental control, psychological distress, low physical activity, easy internet access, and excessive alcohol consumption. In conclusion, there is clear scientific evidence on this issue, and providing a broader perspective serves as an important starting point and precedent for educators, parents, and healthcare professionals to implement prevention and treatment strategies for this mental health problem.

Keywords: *adolescence, social network, dependency, mental health, high-risk group.*

3. Introducción

La adicción a las redes sociales se ha vuelto cada vez más común en la sociedad actual, su rápida popularidad ha transformado significativamente la forma en que las personas interactúan y se comunican entre sí. Es decir, brindan a las personas la posibilidad de establecer nuevas amistades y mantener contactos con personas que ya forman parte de su red social, sin importar las barreras geográficas o restricciones de tiempo (Cheng et. al, 2020).

Según García y del Hoyo (2013), las redes sociales son una parte integral de lo que se conoce como tecnologías web 2.0. Surgieron con el avance de las nuevas tecnologías de la información y el conocimiento, como los smartphones, ordenadores y tablets, dando lugar a una sociedad en red. Estas plataformas tienen la capacidad de facilitar una comunicación fácil y rápida, convirtiéndose en un fenómeno que continúa atrayendo a usuarios de todo el mundo. Las redes sociales son el servicio más demandado de las nuevas tecnologías para establecer relaciones interpersonales y se utilizan en una amplia variedad de ámbitos.

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. (Hernández et. al, 2017).

Las personas que presentan un uso excesivo de las redes sociales se enfrentan a padecer o desarrollar patologías como: ansiedad, depresión, problemas del sueño, dismorfia corporal, entre otros, es importante recalcar que los adolescentes al estar expuestos a las redes sociales se predisponen a sufrir de acoso cibernético y ciberbullying (Rodrigues, 2020).

En un estudio realizado por Globalwebindex (2019), se ha observado un aumento significativo en el tiempo dedicado a las redes sociales a nivel mundial en los últimos siete años, los datos recopilados de 45 de los mercados de Internet más importantes revelan que el tiempo que cada individuo dedica a sitios web y aplicaciones de redes sociales ha pasado de aproximadamente 90 minutos al día en 2012 a 143 minutos en los primeros tres meses de 2019. Por otro lado, Cipolletta (2020) ha demostrado que, los adolescentes son el grupo social más dependiente a las redes sociales, ya que, un 94% de los adolescentes de 13 a 17 años usan redes

sociales, mientras que más de la mitad de ellos, el 56% se conectan a las mismas varias veces al día. Para Boyd (2014), esto tiene una explicación, dado que, las redes sociales afectan aspectos como la creación de identidad, vida social, alfabetismo digital y vida académica.

Por consiguiente, resulta necesario revisar los factores de riesgo que pueden desarrollar estos nuevos estilos de comunicación y de conexión permanente. Al mismo tiempo, el uso de redes sociales ha mostrado una asociación con depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas total de sueño, disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar (Arab y Díaz, 2015).

Por lo tanto, resulta fundamental la realización de investigaciones centradas en la adicción a las redes sociales, que permitan comprender a fondo los factores que contribuyen a esta problemática, para obtener un conocimiento profundo y comprender los riesgos asociados con el uso excesivo de las redes sociales por parte de los adolescentes y a su vez, tomar medidas preventivas para fomentar un uso saludable y equilibrado de las mismas. También, proporcionar pautas y recomendaciones sobre cómo abordar, brindando un apoyo adecuado a los adolescentes que luchan con esta problemática. En este sentido, la presente investigación busca aportar evidencia empírica que permita a los profesionales de la salud mental, educadores, padres y adolescentes tomar decisiones informadas y desarrollar estrategias de prevención y tratamiento más efectivas del uso adictivo de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

La metodología empleada en esta investigación fue el enfoque mixto de tipo descriptivo, tomando un diseño no experimental de corte transversal en el que se realizó la recolección de datos en un momento único. La población estuvo conformada por toda aquella evidencia científica que expuso resultados sobre la adicción a redes sociales a través de bases de datos proporcionados en la biblioteca virtual de la Universidad Nacional De Loja. A través de los criterios de selección y el diagrama de flujo PRISMA se obtuvo una muestra representativa de 16 artículos científicos. Por consiguiente, para dar respuesta a los objetivos describir la evidencia científica, y, asimismo identificar el tiempo de uso diario y encontrar los factores de riesgo asociados a la adicción a redes sociales en los adolescentes; se analizaron artículos con enfoque cuantitativo.

A partir de ello, la investigación adquirió una estructura en base a un marco teórico en un capítulo, el mismo que está denominado como Conceptualización de la adicción a las redes sociales, en el que se exponen diversas posturas de varios autores relacionado a la

conceptualización y teorías. Posteriormente se mostró los resultados obtenidos mediante tablas, la discusión y, finalmente, se expusieron conclusiones y recomendaciones.

A pesar de todo lo expuesto, se recalcan ciertas limitaciones en esta investigación, por un lado, los resultados obtenidos son una visión panorámica de la problemática, sin embargo, los datos no pueden ser generalizados en todos los contextos o culturas. Segundo, para el desarrollo de producción científica se deben tomar en cuenta otros contextos en los que se desenvuelven los adolescentes. Es por esto que, estos componentes pueden ser considerados por futuros investigadores.

4. Marco teórico

4.1 Capítulo I: Conceptualización de la adicción a las redes sociales

4.1.1. Definiciones y conceptualizaciones de la adicción a las redes sociales

Neil (2013), define la adicción como una condición en la que una persona experimenta una dependencia psicológica y una pérdida de control sobre su comportamiento en relación con una sustancia o una actividad. En el caso específico de la adicción a las redes sociales, se refiere a un patrón problemático de uso excesivo y compulsivo de plataformas sociales en línea, lo cual puede resultar en consecuencias negativas para la vida personal, social y académica del individuo.

Por otro lado, algunos investigadores han propuesto diferentes enfoques y términos para describir la adicción a las redes sociales. Por ejemplo, Kuss y Griffiths (2017), han utilizado el concepto de "adicción tecnológica" para referirse al comportamiento problemático relacionado con el uso excesivo de la tecnología, incluyendo las redes sociales. Sugieren que la adicción tecnológica se caracteriza por elementos como la pérdida de control, la interferencia en las actividades diarias y la presencia de síntomas de abstinencia cuando se intenta reducir o interrumpir el uso de las redes sociales.

En términos de conceptualización, algunos investigadores han adoptado el modelo de dependencia comportamental para comprender la adicción a las redes sociales. Brand et al. (2019), proponen que la adicción a las redes sociales puede ser conceptualizada como una forma de dependencia comportamental, similar a otras adicciones sin sustancia. Este modelo sugiere que el uso compulsivo de las redes sociales puede estar relacionado con recompensas inmediatas, el refuerzo de comportamientos placenteros y la evitación de emociones negativas.

4.1.2 Características y criterios diagnósticos de la adicción a las redes sociales.

Según Griffiths (2013), la adicción a las redes sociales se caracteriza por una serie de rasgos distintivos. En primer lugar, se observa una preocupación excesiva por las redes sociales, donde el individuo muestra una necesidad constante de estar conectado, revisando y actualizando sus perfiles y publicaciones de manera compulsiva. Además, se experimenta una pérdida de control sobre el uso de las redes sociales, con dificultades para limitar el tiempo dedicado a ellas y una sensación de malestar o ansiedad cuando se intenta reducir o interrumpir

su uso. Otra característica común de la adicción a las redes sociales es la interferencia en la vida diaria del individuo. Esto se manifiesta en la dificultad para cumplir con las responsabilidades y obligaciones cotidianas, como el trabajo, los estudios o las relaciones personales fuera del ámbito virtual. El uso excesivo de las redes sociales puede provocar aislamiento social, dificultades en las relaciones interpersonales y una disminución en el rendimiento académico o laboral.

Para diagnosticar la adicción a las redes sociales, se han propuesto diferentes criterios. En su estudio, Kuss y Griffiths (2017), presentaron una lista de criterios basados en la investigación existente. Estos incluyen elementos como la presencia de síntomas de abstinencia cuando se intenta reducir o detener el uso de las redes sociales, el uso de las redes sociales como una forma de evadir problemas o regular el estado de ánimo, y la persistencia en el uso a pesar de las consecuencias negativas.

Es importante destacar que el diagnóstico de la adicción a las redes sociales aún es objeto de debate y no está reconocido oficialmente en los manuales de diagnóstico, como el DSM-5 de la Asociación Americana de Psiquiatría. Sin embargo, los criterios propuestos por investigadores y expertos pueden ser útiles para identificar y evaluar la presencia de una adicción a las redes sociales en un individuo.

4.1.3 Comparación con otras adicciones tecnológicas.

Varios estudios han examinado la relación entre la adicción a las redes sociales y otras adicciones tecnológicas, como la adicción a los videojuegos o la adicción al uso del teléfono móvil. Por ejemplo, Kim et al. (2019), encontraron que existen similitudes en términos de los mecanismos de recompensa y gratificación instantánea presentes en estas adicciones. Tanto la adicción a las redes sociales como la adicción a los videojuegos se caracterizan por la búsqueda de estímulos y la obtención de gratificación a través de la interacción con la tecnología.

Además, algunos estudios han sugerido que existe una superposición entre la adicción a las redes sociales y otras adicciones tecnológicas en términos de factores de riesgo y consecuencias negativas. Por ejemplo, Andreassen et al. (2017), encontraron que los individuos con adicción a las redes sociales también mostraban síntomas de adicción al teléfono móvil y experimentaban dificultades en las relaciones interpersonales y el funcionamiento diario.

Sin embargo, también hay diferencias importantes entre la adicción a las redes sociales y otras adicciones tecnológicas. Por ejemplo, Kuss y Griffiths (2017) señalan que la adicción a

las redes sociales se centra más en la interacción social en línea y la necesidad de validación social, mientras que la adicción a los videojuegos se relaciona más con la inmersión en un mundo virtual y la búsqueda de logros dentro del juego.

4.2 Teorías explicativas de la adicción a las redes sociales.

4.2.1 Teoría de la gratificación mediada por la tecnología.

Esta teoría, desarrollada por Blumler y Katz (1974), busca comprender cómo las personas utilizan los medios de comunicación y la tecnología para satisfacer sus necesidades y obtener gratificaciones.

La teoría de la gratificación mediada por la tecnología se basa en la premisa de que las personas son activas en su selección y uso de los medios de comunicación y la tecnología. Según Blumer y Katz, las personas eligen los medios y las tecnologías en función de sus necesidades y deseos individuales, y buscan gratificaciones específicas al utilizarlos.

Esta teoría propone tres niveles de análisis para comprender la gratificación mediada por la tecnología. En primer lugar, se examinan las características individuales de las personas, como sus características demográficas, personalidad y actitudes, que influyen en la elección de los medios y la tecnología. En segundo lugar, se analizan las características de los medios y la tecnología en sí, como su contenido, formato y funcionalidades, que pueden satisfacer diferentes necesidades y gratificaciones. Por último, se considera el contexto social en el que se utilizan los medios y la tecnología, incluyendo factores como las normas sociales, la influencia de los pares y las expectativas sociales.

La teoría de la gratificación mediada por la tecnología ha sido aplicada y estudiada en el contexto de las redes sociales y el uso de Internet. Por ejemplo, un estudio realizado por Papacharissi y Rubin (2000), investigó las motivaciones y las gratificaciones obtenidas por los usuarios de Internet. Los resultados mostraron que las personas utilizaban Internet para satisfacer necesidades de información, entretenimiento, expresión personal y conexión social.

Otro estudio realizado por Boyd y Ellison (2007), se centró en las motivaciones y gratificaciones específicas asociadas con el uso de las redes sociales. Los hallazgos revelaron que las personas utilizaban las redes sociales para mantener y fortalecer relaciones sociales, expresarse a sí mismos, obtener información sobre otros y entretenerse.

4.2.2 Teoría del déficit de autorregulación.

Esta teoría, desarrollada por Carver y Scheier (1982), se centra en cómo las personas regulan y controlan su propio comportamiento, emociones y pensamientos para alcanzar metas y objetivos.

La teoría de la autorregulación se basa en la premisa de que las personas son seres activos y reflexivos que establecen metas y se esfuerzan por alcanzarlas. Según Carver y Scheier, el proceso de autorregulación involucra tres componentes principales: la fase de establecimiento de metas, la fase de monitoreo y la fase de control.

En la fase de establecimiento de metas, las personas identifican y definen las metas que desean lograr. Estas metas pueden ser de naturaleza variada, como metas académicas, profesionales, de salud o personales. La teoría sugiere que las metas claras y específicas son más efectivas para guiar el comportamiento y la autorregulación.

En la fase de monitoreo, las personas evalúan continuamente su progreso hacia las metas establecidas. Esto implica observar y evaluar su propio comportamiento, emociones y pensamientos en relación con la meta. El monitoreo es esencial para detectar desviaciones o discrepancias entre el estado actual y el estado deseado, lo que puede motivar ajustes y acciones correctivas.

En la fase de control, las personas implementan estrategias y mecanismos para regular su comportamiento y cerrar la brecha entre el estado actual y el estado deseado. Esto implica el uso de técnicas de autocontrol, como la planificación, la toma de decisiones, la gestión del tiempo y la resolución de problemas. Además, la teoría destaca la importancia de la motivación, la persistencia y la capacidad de resistir las distracciones y las tentaciones en el proceso de autorregulación.

La teoría de la autorregulación ha sido ampliamente aplicada y estudiada en diversos campos, como la psicología, la educación y la salud. Por ejemplo, en el campo de la psicología de la salud, esta teoría ha sido utilizada para comprender cómo las personas autorregulan su comportamiento relacionado con la dieta, el ejercicio y el control del estrés.

Un estudio relevante en este ámbito fue realizado por Gillebaart y de Ridder (2015), quienes examinaron la autorregulación de la alimentación y la relación con la obesidad. Los resultados mostraron que las estrategias de autorregulación, como la planificación y el monitoreo, eran fundamentales para el control de la alimentación y la prevención de la obesidad.

4.2.3 Teoría de la autodeterminación.

Esta teoría, desarrollada por Deci y Ryan (1985), se centra en la motivación intrínseca y en cómo las personas satisfacen sus necesidades psicológicas básicas para lograr un crecimiento personal y un bienestar óptimo.

Según la teoría de la autodeterminación, las personas tienen tres necesidades psicológicas fundamentales: la necesidad de competencia, la necesidad de autonomía y la necesidad de relación social. Estas necesidades son universales y esenciales para el bienestar y la autorrealización de los individuos.

La necesidad de competencia se refiere al deseo de sentirse competente y efectivo en las actividades que realizamos. Las personas anhelan enfrentar desafíos, desarrollar habilidades y obtener un sentido de dominio en las áreas que les interesan. Cuando se satisfacen estas necesidades, las personas experimentan un aumento de la motivación intrínseca y un mayor sentido de autoeficacia.

La necesidad de autonomía se relaciona con la percepción de tener el control y la libertad de tomar decisiones y actuar de acuerdo con los propios valores y deseos. Las personas buscan ser agentes activos en sus vidas y experimentar una sensación de autodirección. Cuando se satisface esta necesidad, las personas se sienten más motivadas intrínsecamente y experimentan un mayor bienestar psicológico.

La necesidad de relación social se refiere al deseo de conectarse y relacionarse con otras personas, establecer vínculos significativos y experimentar un sentido de pertenencia. Las interacciones sociales positivas y el apoyo emocional son fundamentales para satisfacer esta necesidad. Cuando las personas se sienten conectadas y apoyadas en sus relaciones, experimentan un mayor bienestar emocional y una mayor motivación intrínseca.

La teoría de la autodeterminación ha sido ampliamente investigada en diversas áreas, como la psicología educativa, la psicología organizacional y la psicología de la salud. Por ejemplo, un estudio relevante realizado por Ryan y Deci (2000), examinó la aplicación de la teoría de la autodeterminación en el ámbito educativo. Los resultados mostraron que los estudiantes que tenían sus necesidades psicológicas básicas satisfechas tenían un mayor nivel de motivación intrínseca, un mayor compromiso con el aprendizaje y un mejor rendimiento académico.

4.2.4 Teoría del apego y las redes sociales.

La teoría del apego desarrollada por Bowlby (1958), destaca la importancia de los vínculos emocionales tempranos entre los seres humanos y su influencia en el desarrollo social y emocional a lo largo de la vida.

Según la teoría del apego, las personas tienen una necesidad innata de establecer lazos afectivos seguros con figuras de apego, generalmente los cuidadores primarios, como los padres o cuidadores. Estos vínculos emocionales proporcionan seguridad, apoyo emocional y un sentido de protección. Además, el tipo de apego que se desarrolla en la infancia puede influir en la forma en que las personas se relacionan con los demás en la edad adulta.

En el contexto de las redes sociales, algunos investigadores han explorado cómo se relaciona la teoría del apego con el uso y la interacción en estas plataformas digitales. Por ejemplo, Collins y Miller (1994), examinaron la relación entre el apego y la interacción en línea, y encontraron que las personas con un estilo de apego seguro tienden a utilizar las redes sociales para mantener y fortalecer las relaciones existentes, mientras que aquellos con un estilo de apego inseguro pueden utilizarlas como una forma de buscar validación y atención de los demás.

La teoría del apego también puede tener implicaciones en el uso problemático de las redes sociales. Algunos estudios han encontrado que las personas con un estilo de apego inseguro pueden ser más propensas a desarrollar una dependencia o adicción a las redes sociales como una forma de compensar la falta de satisfacción emocional en las relaciones cara a cara (Kuss y Griffiths, 2011).

4.3 Factores de riesgo asociados a la adicción a las redes sociales en adolescentes.

4.3.1 Factores individuales.

Las investigaciones en los últimos años han identificado varios factores individuales que se relacionan con un mayor riesgo de adicción a las redes sociales en adolescentes. Un factor individual que ha sido ampliamente investigado es la personalidad. Estudios recientes han encontrado una asociación significativa entre ciertos rasgos de personalidad y la adicción a las redes sociales en adolescentes. Por ejemplo, una investigación realizada por Malo et al. (2018), encontró que la baja autoestima y la falta de autocontrol se relacionan positivamente con la adicción a las redes sociales en adolescentes. Estos hallazgos sugieren que los

adolescentes con una autoestima baja pueden buscar validación y aceptación a través de las redes sociales, mientras que aquellos con problemas de autocontrol pueden tener dificultades para regular su tiempo y uso de las redes sociales.

Asimismo, la presencia de problemas emocionales, como la depresión y la ansiedad, también se ha asociado con un mayor riesgo de adicción a las redes sociales en adolescentes. Según un estudio realizado por Marino et al. (2018), los adolescentes con síntomas depresivos y ansiedad son más propensos a utilizar las redes sociales como una forma de escape o evasión de sus problemas emocionales, lo que puede alimentar una mayor dependencia de las mismas.

Otro factor individual relevante es la falta de habilidades sociales. Los adolescentes con dificultades para establecer y mantener relaciones interpersonales pueden recurrir a las redes sociales como una forma de compensar sus limitaciones sociales. Esta falta de habilidades sociales se ha asociado con un mayor riesgo de adicción a las redes sociales (Kuss y Griffiths, 2017).

Además de estos factores individuales, otros estudios han señalado la importancia de la impulsividad y la búsqueda de sensaciones como factores de riesgo para la adicción a las redes sociales en adolescentes. La tendencia a buscar experiencias novedosas y emocionantes puede llevar a un mayor uso de las redes sociales, lo que aumenta la probabilidad de desarrollar una adicción (Bányai et al., 2017).

4.3.2 Factores familiares y de crianza.

Estos factores se refieren a las dinámicas y características familiares que pueden influir en la probabilidad de que los adolescentes desarrollen una adicción a las redes sociales.

La investigación realizada en los últimos años ha identificado varios factores familiares y de crianza que se relacionan con un mayor riesgo de adicción a las redes sociales en adolescentes. Uno de estos factores es la falta de supervisión parental. Estudios como el de Kwon et al. (2013), han encontrado que los adolescentes que experimentan una menor supervisión por parte de sus padres en relación con el uso de las redes sociales tienen una mayor probabilidad de desarrollar una adicción. La falta de límites claros y la ausencia de monitoreo pueden permitir que los adolescentes pasen largas horas en las redes sociales sin restricciones, lo que aumenta su vulnerabilidad a la adicción.

Conjuntamente, el estilo de crianza permisivo también se ha asociado con un mayor riesgo de adicción a las redes sociales en adolescentes. Según un estudio realizado por Li et al. (2013), los adolescentes que experimentan un estilo de crianza caracterizado por la falta de límites y normas claras tienen una mayor tendencia a utilizar las redes sociales de manera descontrolada y adictiva.

La comunicación familiar deficiente también se ha identificado como un factor de riesgo. La falta de una comunicación abierta y efectiva entre padres e hijos puede dificultar el establecimiento de límites y normas relacionados con el uso de las redes sociales. Esto puede llevar a un mayor uso problemático y adictivo de las mismas (Chen et al., 2015).

Asimismo, la presencia de conflictos familiares y la falta de apoyo emocional también pueden aumentar el riesgo de adicción a las redes sociales en adolescentes. Estudios como el de Aponte et al. (2017), han encontrado que los adolescentes que experimentan altos niveles de conflicto familiar y carecen de apoyo emocional tienden a utilizar las redes sociales como una forma de escape o evasión de sus problemas familiares, lo que puede fomentar una mayor dependencia.

4.3.3 Factores sociales y de pares.

Los adolescentes son especialmente susceptibles a las influencias sociales y a la presión de los pares, lo que puede aumentar su vulnerabilidad a la adicción a las redes sociales. Estudios como el de Kuss y Griffiths (2017), han encontrado que los adolescentes que tienen amigos que utilizan intensamente las redes sociales tienen una mayor probabilidad de desarrollar una adicción a estas plataformas. La influencia y el comportamiento de los pares pueden fomentar el uso excesivo de las redes sociales como una forma de conformidad y pertenencia al grupo.

Asimismo, la percepción de popularidad en las redes sociales también se ha asociado con un mayor riesgo de adicción. Un estudio realizado por Van Den Eijnden et al. (2016), encontró que los adolescentes que perciben que tienen una alta popularidad en las redes sociales tienen más probabilidades de desarrollar una adicción. La necesidad de mantener una imagen positiva y recibir validación social puede llevar a un uso excesivo y compulsivo de las redes sociales.

Otro factor de riesgo social es el acoso cibernético o el ciberbullying. Investigaciones como la de Hinduja y Patchin (2013), han demostrado que los adolescentes que son víctimas de acoso cibernético tienen un mayor riesgo de desarrollar una adicción a las redes sociales. El

acoso cibernético puede generar estrés y ansiedad, lo que puede llevar a los adolescentes a buscar consuelo y escape en las redes sociales.

Además, la influencia de los modelos de comportamiento en línea también puede contribuir a la adicción a las redes sociales. Un estudio realizado por Jelenchick et al. (2013), encontró que los adolescentes que tienen modelos de comportamiento en línea adictivos, como padres o hermanos mayores, tienen más probabilidades de desarrollar una adicción a las redes sociales. La observación de comportamientos adictivos en el entorno familiar puede normalizar y legitimar el uso excesivo de las redes sociales.

4.4 Impacto de la adicción a las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

4.4.1 Efectos psicológicos y emocionales.

La adicción a las redes sociales puede tener efectos perjudiciales en el bienestar psicológico de los adolescentes. Según Twenge et al. (2017), el uso excesivo de las redes sociales se ha asociado con niveles más altos de ansiedad, depresión y soledad en los adolescentes. El constante acceso a las redes sociales y la comparación con los demás pueden generar sentimientos de inferioridad, insatisfacción corporal y baja autoestima.

La adicción a las redes sociales también puede afectar negativamente la salud emocional de los adolescentes. Un estudio realizado por Marino et al. (2018), encontró que la adicción a las redes sociales estaba relacionada con una mayor experiencia de emociones negativas, como la tristeza, la frustración y la ira. Estas emociones pueden surgir debido a la falta de interacciones sociales significativas y la dependencia de las redes sociales para obtener gratificación emocional.

Además, la adicción a las redes sociales puede tener un impacto en la calidad del sueño de los adolescentes. Un estudio realizado por Levenson et al. (2016), reveló que el uso nocturno de las redes sociales estaba asociado con una menor calidad del sueño y una mayor dificultad para conciliar el sueño en los adolescentes. La falta de sueño adecuado puede afectar negativamente el estado de ánimo, la concentración y el rendimiento académico de los adolescentes.

La adicción a las redes sociales también puede contribuir al aislamiento social y la falta de conexión interpersonal. Un estudio de Nesi et al. (2018), encontró que los adolescentes

adictos a las redes sociales tenían menos interacciones sociales en persona y una menor satisfacción con sus relaciones. La dependencia de las interacciones en línea puede obstaculizar el desarrollo de habilidades sociales y reducir la participación en actividades sociales significativas.

4.4.2 Impacto en el bienestar y la autoestima.

Se ha encontrado una asociación significativa entre la adicción a las redes sociales y un deterioro en el bienestar general de los adolescentes. Según Molina et al. (2022), el uso excesivo de las redes sociales puede contribuir a la disminución del bienestar psicológico y emocional, lo que incluye niveles más altos de ansiedad, depresión y soledad en los adolescentes. La constante comparación social y la exposición a imágenes idealizadas en las redes sociales pueden generar sentimientos de insuficiencia y malestar emocional.

La adicción a las redes sociales también puede afectar negativamente la autoestima de los adolescentes. Un estudio realizado por Denegri (2021), reveló una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la baja autoestima en los adolescentes. El constante escrutinio y la necesidad de validación en las redes sociales pueden generar una fuerte dependencia de la aprobación de los demás, lo que a su vez puede erosionar la confianza en sí mismos y su percepción de valía personal.

Además, la adicción a las redes sociales puede influir en la formación de una imagen distorsionada de sí mismos. Según Vannucci et al. (2017), el uso excesivo de las redes sociales puede llevar a una comparación social desfavorable, donde los adolescentes se comparan constantemente con los demás en términos de apariencia física, logros y popularidad. Esta comparación constante puede provocar una baja autoestima y una percepción negativa de sí mismos.

4.4.3 Relaciones sociales y aislamiento.

La adicción a las redes sociales puede tener un impacto significativo en las relaciones sociales de los adolescentes. Según un estudio realizado por Kuss y Griffiths (2017), los adolescentes adictos a las redes sociales tienden a pasar más tiempo en línea y menos tiempo interactuando cara a cara con sus amigos y seres queridos. Esto puede llevar a una disminución en la calidad de las relaciones interpersonales, ya que la interacción virtual puede carecer de la misma profundidad y conexión emocional que se experimenta en el contacto directo.

También, la adicción a las redes sociales puede contribuir al aislamiento social en los adolescentes. Un estudio realizado por Primack et al. (2017), encontró que el uso excesivo de las redes sociales se asociaba con mayores niveles de aislamiento social y menor participación en actividades sociales fuera de la pantalla. Los adolescentes adictos a las redes sociales pueden experimentar dificultades para establecer y mantener relaciones offline, lo que puede llevar a una sensación de soledad y aislamiento.

La adicción a las redes sociales también puede afectar la calidad de las relaciones familiares. Según un estudio realizado por Yen et al. (2017), los adolescentes adictos a las redes sociales informaron de una menor satisfacción en sus relaciones familiares y una mayor conflictividad en comparación con aquellos que no presentaban adicción. El uso excesivo de las redes sociales puede llevar a una falta de comunicación y conexión con los miembros de la familia, lo que puede afectar negativamente la dinámica familiar y el bienestar emocional de los adolescentes.

Es importante tener en cuenta que la relación entre la adicción a las redes sociales, las relaciones sociales y el aislamiento es compleja y multifacética. Algunos estudios sugieren que la adicción a las redes sociales puede ser tanto una causa como una consecuencia del aislamiento social (Woods y Scott, 2016). Esto destaca la necesidad de un enfoque holístico al abordar este problema, teniendo en cuenta tanto los factores individuales, como los contextuales que contribuyen a la adicción y sus efectos en la salud mental de los adolescentes.

4.4.4 Rendimiento académico y consecuencias educativas.

El rendimiento académico es uno de los aspectos más afectados por la adicción a las redes sociales en los adolescentes. Según un estudio realizado por Ruben y Lipa (2018), el uso frecuente de las redes sociales durante el tiempo de estudio se asoció con un menor rendimiento académico. Los adolescentes adictos a las redes sociales tienden a dedicar menos tiempo a las tareas escolares, distraerse fácilmente con las notificaciones y las interacciones en línea, y experimentar dificultades para concentrarse en el trabajo escolar. Esto puede conducir a una disminución en las calificaciones y un menor logro educativo.

Además del impacto en el rendimiento académico, la adicción a las redes sociales puede tener consecuencias educativas más amplias. Un estudio realizado por Espinoza et al. (2019), encontró que el uso excesivo de las redes sociales se asociaba con un menor nivel de participación en actividades educativas fuera del aula, como la lectura de libros y la realización

de investigaciones. Esto puede limitar las oportunidades de aprendizaje y desarrollo de habilidades fuera del entorno escolar, lo que a su vez puede afectar negativamente el crecimiento académico y personal de los adolescentes.

Es importante tener en cuenta que el impacto en el rendimiento académico y las consecuencias educativas pueden variar según el tipo de uso de las redes sociales. Un estudio realizado por Muñoz et al. (2015), encontró que el uso excesivo de las redes sociales para fines no educativos, como la distracción y el entretenimiento, se asociaba con un menor rendimiento académico. Por otro lado, el uso de las redes sociales con fines educativos, como la colaboración en línea y el acceso a recursos académicos, se relacionaba con un rendimiento académico más positivo. Esto sugiere que el contexto y la intención del uso de las redes sociales pueden desempeñar un papel crucial en sus efectos educativos.

4.5 Estrategias de prevención y tratamiento de la adicción a las redes sociales en adolescentes.

4.5.1 Programas de prevención y tratamiento de la adicción a las redes sociales en adolescentes.

A medida que la adicción a las redes sociales se ha vuelto más prevalente entre los jóvenes, se han desarrollado diferentes estrategias para prevenir y tratar esta problemática. Los programas de prevención y tratamiento juegan un papel crucial en la identificación temprana, la intervención y la promoción de un uso saludable de las redes sociales.

En términos de prevención, diversos programas han surgido para educar a los adolescentes sobre los riesgos y las consecuencias asociadas con el uso excesivo de las redes sociales. Estos programas buscan promover la conciencia de los adolescentes acerca de los posibles efectos negativos, enseñar habilidades de autorregulación y fomentar un uso equilibrado de las redes sociales. Un estudio llevado a cabo por Marino et al. (2016), evaluó un programa de prevención de adicción a las redes sociales basado en la educación y la promoción de habilidades de afrontamiento. Los resultados mostraron que el programa tuvo efectos positivos en la reducción del tiempo de uso excesivo de las redes sociales y la disminución de los síntomas de adicción en los adolescentes participantes.

En cuanto al tratamiento, diferentes enfoques han sido utilizados para abordar la adicción a las redes sociales en adolescentes. Los tratamientos suelen combinar intervenciones psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual y la terapia de grupo, con medidas de apoyo

familiar y escolar. Un estudio realizado por Wu et al. (2013), evaluó la eficacia de un programa de intervención cognitivo-conductual en adolescentes con adicción a las redes sociales. Los resultados indicaron una reducción significativa en los síntomas de adicción y una mejora en el funcionamiento psicosocial de los adolescentes después de la intervención.

Además de los programas de prevención y tratamiento específicos, es importante promover un enfoque holístico que aborde los factores subyacentes que contribuyen a la adicción a las redes sociales en los adolescentes. Esto implica trabajar en colaboración con padres, educadores y profesionales de la salud para proporcionar apoyo emocional, fomentar habilidades de autorregulación y promover un entorno familiar y escolar saludable. Un estudio realizado por Kuss y Griffiths (2017), destacó la importancia de una intervención multifacética que aborde los factores individuales, familiares y sociales asociados con la adicción a las redes sociales.

4.5.2 Intervenciones terapéuticas y de apoyo.

Las intervenciones terapéuticas juegan un papel fundamental en el tratamiento de la adicción a las redes sociales. La terapia cognitivo-conductual (TCC) ha demostrado ser efectiva en el tratamiento de diversas adicciones, incluida la adicción a las redes sociales. Un estudio realizado por Yang et al. (2019), examinó los efectos de un programa de TCC en adolescentes con adicción a las redes sociales. Los resultados mostraron una reducción significativa en los síntomas de adicción, así como mejoras en la autoestima y la calidad de vida de los participantes.

A más de la TCC, otras formas de terapia pueden ser beneficiosas en el tratamiento de la adicción a las redes sociales. La terapia de grupo proporciona un entorno de apoyo donde los adolescentes pueden compartir sus experiencias, aprender de otros y recibir retroalimentación constructiva. Un estudio realizado por Radovic et al. (2017), evaluó la efectividad de una intervención grupal basada en la terapia cognitivo-conductual en adolescentes con adicción a las redes sociales. Los resultados mostraron una disminución significativa en el tiempo de uso de las redes sociales y una mejora en el funcionamiento psicosocial de los participantes.

Además de las intervenciones terapéuticas, es crucial brindar apoyo adicional a los adolescentes y sus familias. Los programas de educación y conciencia pueden ayudar a los adolescentes a comprender los riesgos asociados con el uso excesivo de las redes sociales y promover un uso responsable. Un estudio realizado por Contreras y Barajas (2020), implementó

un programa de intervención que incluía educación sobre adicción a las redes sociales, estrategias de manejo del tiempo y actividades alternativas. Los resultados mostraron una disminución en el tiempo de uso de las redes sociales y una mejora en la calidad de las relaciones familiares.

Al mismo tiempo, el apoyo familiar y la comunicación abierta son fundamentales en la prevención y el tratamiento de la adicción a las redes sociales. Los padres pueden desempeñar un papel activo en establecer límites saludables, fomentar actividades offline y fomentar una comunicación abierta y honesta con sus hijos. Un estudio realizado por Moreno et al. (2016), encontró que la participación de los padres en la supervisión y el monitoreo del uso de las redes sociales se asociaba con un menor riesgo de adicción en los adolescentes.

4.5.3 Importancia del enfoque multidisciplinario en la intervención.

Este enfoque se basa en la colaboración de diversos profesionales de diferentes disciplinas para abordar los aspectos físicos, psicológicos y sociales de la adicción a las redes sociales en los adolescentes.

El enfoque multidisciplinario en la intervención de la adicción a las redes sociales ha demostrado ser efectivo en la investigación y la práctica clínica. Según un estudio realizado por Kuss et al. (2013), el enfoque multidisciplinario permite una comprensión más completa de los factores que contribuyen a la adicción, así como de las intervenciones más adecuadas para prevenirla y tratarla. Este enfoque involucra a profesionales de la psicología, la medicina, la educación, la tecnología, entre otros campos, que colaboran para abordar los aspectos cognitivos, emocionales, sociales y de comportamiento de la adicción.

Uno de los aspectos clave del enfoque multidisciplinario es la evaluación exhaustiva de los adolescentes que presentan signos de adicción a las redes sociales. Esto implica la colaboración entre psicólogos, médicos y otros profesionales de la salud para identificar los factores de riesgo individuales y los problemas de salud subyacentes que pueden contribuir a la adicción. Por ejemplo, un estudio realizado por Cheng et al. (2014), resalta la importancia de la evaluación de la salud mental y el bienestar emocional de los adolescentes en el contexto de la adicción a las redes sociales.

Por otra parte, el enfoque multidisciplinario también abarca intervenciones preventivas y de tratamiento. Esto implica la colaboración de expertos en educación, tecnología y desarrollo de programas para implementar intervenciones basadas en evidencia que aborden los factores

de riesgo y promuevan un uso saludable de las redes sociales. Un estudio realizado por Sánchez et al. (2018), describe un programa de intervención escolar que incluye educación sobre el uso responsable de las redes sociales, desarrollo de habilidades de autorregulación y promoción de actividades offline.

La colaboración entre profesionales de diferentes disciplinas también permite abordar los aspectos sociales y familiares de la adicción a las redes sociales. Los terapeutas familiares y los trabajadores sociales pueden desempeñar un papel importante en el apoyo a las familias y en el fortalecimiento de las relaciones familiares para reducir los factores de riesgo asociados con la adicción. Un estudio realizado por Odgers y Jensen (2020), destaca la importancia de abordar el entorno familiar en el tratamiento de la adicción a las redes sociales en adolescentes.

5. Metodología

5.1 Método de estudio

Para recabar la información sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes, se utilizó el método deductivo, este enfoque implica fundamentar el proceso de obtención, análisis y procedimiento estadístico de investigación en el razonamiento y la lógica de los conceptos generales. Se buscó establecer conclusiones partiendo de las generalidades hasta llegar a lo que se desea estudiar en cada variable (Rodríguez et al., 2017).

5.2 Enfoque y Diseño de Investigación

El enfoque metodológico de la investigación fue de tipo mixto, debido a que, la información obtenida, por una parte, sirvió para tabular los resultados de cada uno de los artículos seleccionados y, por otro, permitió comprender el comportamiento adictivo de las redes sociales en los adolescentes. Pues según Guest y Fleming (2015), el enfoque mixto se centra en la combinación y triangulación de métodos tanto cuantitativos como cualitativos en una misma investigación, con el fin de obtener una visión más holística y multifacética del tema de investigación.

Además, se utilizó un diseño de investigación no experimental, en el cual las variables fueron analizadas sin ser manipuladas o controladas. Es decir, se basó en la observación y análisis en su contexto natural, se enfoca en estudiar situaciones reales sin añadir nuevas condiciones (Salinas y Cárdenas, 2009).

5.3 Tipo de Estudio

La investigación adoptó un enfoque transversal al seleccionar artículos correspondientes a un único periodo de tiempo, lo que permitió describir la interacción y prevalencia de las variables. Además, se realizó una investigación documental mediante la revisión bibliográfica y búsqueda de información escrita en libros, artículos científicos y trabajos de investigación relacionados con el tema de estudio, con el fin de obtener testimonios de las variables analizadas (Saa, 2016).

5.4 Alcance de la Investigación

La investigación tuvo un alcance descriptivo, considerando que el objetivo general es describir la evidencia científica de la adicción a las redes sociales en los adolescentes en base a la documentación bibliográfica. Es decir, se basó en la recopilación de datos y la elaboración de análisis descriptivos de las características, propiedades y relaciones de las variables involucradas en la investigación (Neuman, 2000).

5.5 Unidad de estudio

5.5.1 Población

La búsqueda inicial arrojó un total de 60 fuentes de información relacionadas con la adicción a las redes sociales en adolescentes. Estas fuentes incluyen artículos científicos, libros, documentos, artículos de revistas científicas como: Dialnet, Elsevier, Scielo, Science Direct, Springer Open, Redalyc a través de buscadores como: Google Scholar, Pubmed y Scopus, y bases de datos proporcionados en la biblioteca virtual de la Universidad Nacional De Loja.

5.5.2 Muestra

El establecimiento de la muestra se dio a través del muestreo no probabilístico por juicio o de tipo intencional, seleccionados en relación con los criterios de inclusión y exclusión que se detallarán a continuación, de la cual se escogieron 16 documentos de análisis que fueron considerados pertinentes y brindaron relevancia científica en el proceso investigativo.

La selección partió de 60 artículos en la etapa de identificación, en la cual, se descartaron 6 por sentido de duplicación; quedando 54 artículos seleccionados, de los cuales por criterios de exclusión se suprimieron 32, quedando 24 artículos en la etapa de elección, de los cuales se excluyeron 8 por no encontrarse en el grupo etario establecido. Finalmente, quedando para la etapa de la inclusión 16 artículos de análisis para la investigación, graficado en el *anexo 1*.

5.6 Criterios de Inclusión

- Se consideraron únicamente documentos en idioma inglés y español.
- Los artículos seleccionados se limitaron a aquellos publicados en los últimos 10 años, es decir, entre 2013 y 2023.
- Los artículos incluidos abordaron a una población adolescente con un rango de edad comprendido entre los 12 y los 18 años.

5.7 Criterios de Exclusión

- Se excluyeron los artículos o investigaciones teóricas de pregrado o postgrado, como direct o monografías.
- Artículos que no contaban con una base científica sólida y que no cumplían con los estándares de validez de publicación.

5.8 Técnicas de Estudio e Instrumentos de la Recopilación de Datos

Se utilizó el método de síntesis bibliográfica, el cual involucra el análisis, resumen y justificación de las fuentes, junto con la técnica de sistematización bibliográfica, que implica la organización de las posibles fuentes para la investigación. Estos enfoques permitieron categorizar y filtrar los artículos de investigación, centrándose específicamente en los resúmenes, resultados y discusiones de cada fuente (Quecedo y Castaño, 2002).

Para establecer la muestra, se empleó la estrategia de búsqueda basada en el método PRISMA de investigación, este método proporcionó una representación gráfica de la búsqueda y localización de los estudios de análisis utilizados. Se evidenció el proceso de exploración de información, desde la recopilación de bibliografía, documentos y fuentes relevantes de manera general, hasta la selección específica de los artículos a utilizar. Además, se mencionaron los criterios de inclusión y exclusión que se consideraron para determinar el tamaño final de la muestra (Rodrigo, 2012).

Durante el proceso de selección, se tomaron en consideración diversos aspectos relevantes. Se tuvo en cuenta la fecha de publicación de los estudios, asegurándose de incluir investigaciones recientes que estuvieran actualizadas en el campo de estudio. Además, se consideraron las características de la población en relación con su edad y grupo etario, buscando estudios que se enfocaran específicamente en la población adolescente.

Se prestó especial atención a la presentación de los resultados de los estudios de manera cuantitativa, valorando la inclusión de datos numéricos y medidas objetivas para respaldar los hallazgos. También se evaluaron los diseños de investigación utilizados en los estudios, priorizando aquellos que proporcionaran un enfoque riguroso y científico en su metodología.

El idioma en el que se encontraban los estudios también fue considerado, priorizando aquellos disponibles en los idiomas relevantes para la investigación, como el inglés y el español.

Además, se estableció el uso de palabras clave específicas, como "Adicción", "Redes sociales", "Adolescentes", " Social networks", "Addiction", "Social networks addiction" así como conectores lógicos como AND y OR, para optimizar la búsqueda y selección de los estudios pertinentes.

5.9 Procedimiento

El procedimiento de investigación se llevó a cabo en varias fases, siguiendo estrategias específicas para la búsqueda, recopilación y análisis de los datos.

Fase 1

Se inició el proceso de investigación mediante la aplicación de estrategias de búsqueda de información en bases de datos como Google Scholar, Pubmed y Scopus, así como en revistas científicas como Dialnet, Elsevier, Scielo, Science Direct y Redalyc, utilizando el método PRISMA.

Fase 2

Se llevó a cabo la selección y filtración de los artículos de análisis pertinentes, utilizando palabras clave relacionadas con las variables de estudio y conectores lógicos que faciliten la búsqueda y el cumplimiento de los objetivos. Se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos para garantizar la relevancia de los artículos seleccionados, para ello se desarrolló un Proyecto de Investigación, el mismo que pasó por procesos administrativos para su aprobación y pertinencia (*Anexo 2*) y posteriormente, solicitar la directora de Trabajo de Integración Curricular (*Anexo 3*).

Fase 3

Se realizó la tabulación de los resultados tras la recolección de los datos de cada artículo que cumpla con los criterios, se considere pertinente, se utilizó tablas diseñadas en Excel que aborden aspectos relacionados con los objetivos de la investigación, como el autor, año, tipo y diseño de investigación, así como las características específicas de estudio según el objetivo y la población.

Fase 4

Se formularon conclusiones en relación con el objetivo general de describir la evidencia científica de la adicción a las redes sociales en los adolescentes. Estas conclusiones se basaron en el análisis de las tablas realizadas y la realización de una nueva en torno a los datos que se pretende encontrar.

6. Resultados

6.1 Objetivo general

Describir la evidencia científica de la adicción a las redes sociales en los adolescentes.

Tabla 1

Evidencia científica de la adicción a las redes sociales en los adolescentes.

Referencia (Autor, revista, año)	Título	Metodología	Conclusión
Özgüven et al., Social behavior and personality Turquía 2013	The relationship between personality traits and social media use	En esta investigación utilizamos el método de encuesta a consumidores	Los resultados muestran rasgos de personalidad, atributos demográficos y la satisfacción con la vida son predictores importantes del uso de las redes sociales. Las relaciones con los demás factores explorados no fueron significativas.
Muñoz et al., Aten Primaria España 2014	Acceso y uso de nuevas tecnologías entre los jóvenes de educación secundaria, implicaciones en salud. Estudio JOITIC	Estudio descriptivo multicéntrico transversal	Los adolescentes acceden a las TIC cada vez a una edad más temprana. Su uso representa una parte importante de su actividad diaria. Se han detectado diferencias de uso entre ambos sexos, edad y tipo de centro.
Rial et al., Canales de psicología España 2014	Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España)	Estudio transversal descriptivo	Entre los resultados más sobresalientes cabe destacar, la constatación empírica de que tanto Internet como las redes sociales tienen un nivel de implantación muy elevado en la población objeto de estudio. Los datos disponibles permiten afirmar que 9 de cada 10 estudiantes de secundaria de la comunidad gallega hacen uso de Internet habitualmente
Sampasa et al., Cyberpsychology, behavior and social networking Canada 2015	Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents	Se utilizó la regresión logística multinomial	Los hallazgos sugieren que los estudiantes con mala salud mental pueden ser mayores usuarios de las redes sociales. Estos resultados indican una oportunidad para mejorar la presencia de proveedores de servicios de salud en las redes sociales para brindar apoyo a los jóvenes.
Sampasa y Chaput, Public Health Canadá 2016	Use of social networking sites and alcohol consumption among adolescents	Estudio transversal escolar	Los resultados proporcionan evidencia de que el uso de las redes sociales se asocia con el consumo de alcohol entre los adolescentes.

Contreras et al., Revista internacional de investigación en adicciones México 2017	Uso de Internet e impulsividad en estudiantes mexicanos secundaria bachillerato	Se realizó un estudio observacional, transversal, analítico y ex post facto.	83% de los estudiantes presentó control sobre el uso de Internet, 17% mostró un uso problemático y no se encontró adicción a las redes. La impulsividad no fue estadísticamente significativa para presentar un uso problemático, pero sí lo fueron indicadores como estar conectado más de seis horas y el empleo exclusivo de Internet para consultar y relacionarse en las redes sociales.
Golpe et al., Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación España 2017	Uso problemático de Internet y adolescentes: deporte sí importa	Estudio transversal descriptivo	Los resultados obtenidos ponen de manifiesto que los adolescentes que hacen actividad física regularmente dedican menos tiempo a Internet.
Gómez et al., Cyberpsychology, behavior and social networking España 2017	Screening of Problematic Internet Use Among Spanish Adolescents: Prevalence and Related Variables	Estudio transversal descriptivo	Confirmó que tanto el uso problemático del internet como el uso intensivo son factores de riesgo para estar involucrado en cualquier conducta de riesgo en línea.
Canton et al., Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento 2018	Acceso no regulado a internet y autopercepción de la imagen en las redes sociales	Estudio transversal descriptivo	Dada esa premisa el conocimiento de las edades, del tipo de actividad desarrollada y de los riesgos que corren los adolescentes parecen elementos clave para corregir, encauzar o educar en el adecuado uso de Internet a los que más tiempo pasan conectados. Las edades con más tasa de permanencia son las centrales 12-14 años y las que más riesgos corren también.
Riehm et al., Jama Psychiatry Estados Unidos 2019	Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth	Este estudio de cohorte longitudinal descriptivo	Los adolescentes que pasan más de 3 horas al día usando las redes sociales pueden tener un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental, en particular problemas de internalización. Las investigaciones futuras deberían determinar si establecer límites en el uso diario de las redes sociales, aumentar la alfabetización mediática y rediseñar las plataformas de redes sociales son medios eficaces para reducir la carga de los problemas de salud mental en esta población.
Rodriguez et al., BMC Public Health España 2019	Cybervictimization among secondary students: social networking time, personality traits	Estudio transversal descriptivo	El análisis multivariable indicó que el tiempo en las redes sociales no se asoció significativamente con la cibervictimización después de controlar los rasgos de personalidad, pero los mismos

	and parental education		rasgos de personalidad permanecieron asociados significativamente.
Varona et al., Seapa Perú 2020	Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes	Se realizó un análisis cuantitativo y descriptivo y según las variables sexo, edad y centro educativo.	El 76% de los adolescentes se conectan diariamente. El 66,7% refiere que su vida sentimental ha mejorado poco o nada. Las mujeres refieren sentirse mal por comentarios o fotos colgadas en la red en mayor medida que los hombres ($p=0,01$). El 83,9% refiere tener restringido el acceso a su perfil. Además, el 65,5% refiere que sus padres controlan poco o nada su uso en las redes.
Sampasa et al., Sleep Health Canada 2020	Sex differences in the relationship between social media use, short sleep duration, and body mass index among adolescents	Se realizó una encuesta transversal	La corta duración del sueño es un mediador concurrente de la relación entre el uso de las redes sociales y las puntuaciones z del IMC entre los hombres. Reducir el tiempo dedicado al uso de las redes sociales puede ser un buen objetivo conductual para promover una duración adecuada del sueño
Moreno et al., Retos México 2021	Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. Diferencias por sexo y grado escolar	Se trata de una investigación de enfoque cuantitativo no experimental de diseño transversal descriptivo, comparativo y correlacional	El 48% de los estudiantes tiene bajo nivel de actividad física; y, aunque la intensidad se incrementa en los alumnos de mayor edad, disminuye la frecuencia en su práctica a medida del avance escolar. Se registraron diferencias significativas en la conexión a redes sociales, red favorita, dispositivo usado ($p < .01$) en relación con el grado escolar; el 95.3% tiene conexión a redes sociales, donde el 47.4% manifiesta tener acceso a cualquier hora del día sin control parental, siendo los chicos y chicas del tercer grado quienes más tiempo pasan en esta actividad.
Rodríguez et al., Asunivep España 2021	Valoración del riesgo de adicción a redes sociales e internet en adolescentes de la zona básica de salud de Mondéjar	Se llevó a cabo un estudio observacional correlacional	El resultado relacionado con las horas de uso de redes sociales se ve que pesar de que la mayoría de los adolescentes hace un uso de alrededor de una hora, son muchos los que se inclinan por dos o más horas. Dentro de la valoración del riesgo de adicción, se observó que todos los adolescentes obtuvieron puntuaciones que no se consideran puntuaciones de riesgo.

Dam et al., Plos one Vietnam 2023	Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers	Se realizó un estudio transversal	Existe una relación entre la puntuación FOMO y el deterioro de la calidad de vida general, el aumento de los síntomas depresivos y una asociación entre el estrés relacionado con el rechazo negativo y la puntuación FOMO.
--	---	-----------------------------------	---

La *Tabla 1* presenta una variedad de estudios que se centran en comprender la adicción a las redes sociales en los adolescentes, a pesar de las diferencias en sus enfoques y métodos, estos estudios convergen en revelar patrones significativos en el comportamiento y la percepción de los adolescentes en relación con las redes sociales. Los resultados refuerzan que un porcentaje considerable de adolescentes dedica varias horas al día a las redes sociales, y además señalan diversos factores de riesgo que están vinculados con la adicción a las redes sociales en adolescentes. Adicional a ello, remarcan que esta patología está ligada a un deterioro en la calidad de vida y un aumento de malestar psicológico.

6.2 Primer objetivo específico

Identificar el tiempo de uso diario de las redes sociales por parte de los adolescentes.

Tabla 2

Tiempo de uso diario de las redes sociales por parte de los adolescentes.

Referencia <i>(Autor, Revista, País y Año)</i>	Título	Población	Tiempo <i>(Horas al día)</i>	Resultados <i>(Porcentaje)</i>
Özgüven et al., Social behavior and personality Turquía 2013	The relationship between personality traits and social media use	Adolescentes entre 16 y 18 años	Menos de 1 hora	30%
			Entre 1 y 3 horas	40%
			Entre 4 a 6 horas	19%
			Entre 7 a 9 horas	6%
			Más de 10 horas	5%
Muñoz et al., Aten Primaria España 2014	Acceso y uso de nuevas tecnologías entre los jóvenes de educación secundaria, implicaciones en salud. Estudio JOITIC	Adolescentes entre 12 y 18 años	No uso	3,90%
			Entre 1 y 3 horas	64,19%
			Más de 3 horas	31,91%
			Menos de 1 h	26,1%

Rial et al., Canales de psicología España 2014	Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España)	Adolescentes entre 12 y 18 años	Entre 1 y 2 horas	45,8%
			Entre 2 y 3 horas	17,6%
			Más de 3 horas	10,5%
Sampasa et al., Cyberpsychology, behavior and social networking Canada 2015	Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents	Adolescentes entre 12 y 18 años	No uso	20,5%
			Menos de 2 horas	54,3%
			Más de 2 horas	25,2%
Sampasa y Chaput, Public Health Canadá 2016	Use of social networking sites and alcohol consumption among adolescents	Adolescentes entre 12 y 18 años	No uso	18,8%
			Menos de 2 horas	53,7%
			Más de 2 horas	27,5%
Contreras et al., Revista internacional de investigación en adicciones México 2017	Uso de Internet e impulsividad en estudiantes mexicanos de secundaria y bachillerato	Adolescentes entre 14 y 16 años	Menor a 6 horas	64%
			Mayor a 6 horas	36%
Golpe et al., Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación España 2017	Uso problemático de Internet y adolescentes: el deporte sí importa	Adolescentes entre 12 y 18 años	Menos de 1 hora	33,3%
			Entre 1 y 2 horas	26,9%
			Entre 2 y 3 horas	14,9%
			Entre 3 y 5 horas	13,2%
			Más de 5 horas	11,7%
Gómez et al., Cyberpsychology, behavior and social networking España 2017	Screening of Problematic Internet Use Among Spanish Adolescents: Prevalence and Related Variables	Adolescentes entre 12 y 17 años	Menos de 1 hora	23%
			Entre 1 y 2 horas	31,3%
			Entre 2 y 3 horas	18,6%
			Entre 3 y 5 horas	13,6%
			Más de 5 horas	13,5%
Canton et al., Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento 2018	Acceso no regulado a internet y autopercepción de la imagen en las redes sociales	Adolescentes entre 12 y 16 años	Menos de 1 hora	19%
			Entre 1 y 2 horas	37%
			Más de 2 horas	44%
Riehm et al., Jama	Associations Between Time Spent Using Social		Menor o igual a 30 min	31,8%

Psychiatry Estados Unidos 2019	Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth	Adolescentes entre 12 y 15 años	Entre 30 min a 3 horas	30,7%
			Más de 3 horas y 6 horas	12,3%
			Más de 6 horas	8,4%
Rodríguez et al., BMC Public Health España 2019	Cybervictimization among secondary students: social networking time, personality traits and parental education	Adolescentes entre 15 y 16 años	5 horas	61,1%
			De 6 a más horas	39,8%
Varona et al., Seapa Perú 2020	Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes	Adolescentes entre 14 y 16 años	Media hora	50,8%
			Una hora	21,2%
			Entre 1 y 2 horas	15,4%
			Entre 2 y 3 horas	7,7%
			Más de 3 horas	4,8%
Sampasa et al., Sleep Health Canada 2020	Sex differences in the relationship between social media use, short sleep duration, and body mass index among adolescents	Adolescentes entre 12 y 18 años	No uso	13,6%
			Menos de 2 horas	48,5%
			Más de 2 horas	37,9%
Moreno et al., Retos México 2021	Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. Diferencias por sexo y grado escolar	Adolescentes entre 12 y 16 años	Más de 3 horas	25,15%
			Entre 1 y 2 horas	26,90%
			A toda hora	47,95%
Rodríguez et al., Asunivep España 2021	Valoración del riesgo de adicción a redes sociales e internet en adolescentes de la zona básica de salud de Mondéjar	Adolescentes entre 14 y 15 años	Alrededor de 1 hora	33%
			2 horas	29%
			Entre 3 y 4 horas	25%
			Más de 4 horas	13%
Dam et al., Plos one Vietnam 2023	Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers	Adolescentes entre 16 y 17 años	Menos de 2 horas	31,1%
			Entre 3 y 5 horas	36,4%
			Entre 6 y 8 horas	20,2%
			Más de 8 horas	12,3%

En la *Tabla 2* se muestra como una serie de estudios abordan la cantidad de tiempo que los adolescentes dedican a las redes sociales en su vida diaria, se identifica que una proporción importante de adolescentes pasa varias horas al día en redes sociales, sin embargo, los porcentajes asociados a diferentes categorías de tiempo varían en cada estudio, pero en general

se identificó que el 42% de adolescentes se conecta más de 3 horas al día teniendo como edad promedio de 14,85 años.

6.3 Segundo objetivo específico

Encontrar los factores de riesgo asociados a la adicción a redes sociales en los adolescentes.

Tabla 3

Factores de riesgo asociados a la adicción a redes sociales en los adolescentes.

Autor, revista, año	Título	Factores de riesgo	Resultados
Özgüven et al., Social behavior and personality Turquía 2013	The relationship between personality traits and social media use	1. Personalidad 2. Baja satisfacción con la vida, nivel de educación y socioeconómico	5,3% 12,5%
Muñoz et al., Aten Primaria España 2014	Acceso y uso de nuevas tecnologías entre los jóvenes de educación secundaria, implicaciones en salud. Estudio JOITIC	3. Falta de control parental	42,7%
Rial et al., Canales de psicología España 2014	Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España)	1. Falta de control parental 2. Acceso a internet 3. Discusiones	52,8% 70,9% 20,9%
Sampasa et al., Cyberpsychology, behavior and social networking Canada 2015	Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents	1. Malestar psicológico 2. Ideación suicida	23,4% 12,5%
Sampasa y Chaput, Public Health Canadá 2016	Use of social networking sites and alcohol consumption among adolescents	1. Consumo excesivo de alcohol	20%
Contreras et al., Revista internacional de investigación en adicciones México 2017	Uso de Internet e impulsividad en estudiantes mexicanos de secundaria y bachillerato	1. Impulsividad	33%
Golpe et al., Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación España 2017	Uso problemático de Internet y adolescentes: el deporte sí importa	1. Ausencia de práctica de deporte	20,8%
Gómez et al., Cyberpsychology, behavior and social networking España 2017	Screening of Problematic Internet Use Among Spanish Adolescents: Prevalence and Related Variables	1. Conflicto entre padres e hijos 2. Falta de control parental	17,7% 19,8%

Canton et al., Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento 2018	Acceso no regulado a internet y autopercepción de la imagen en las redes sociales	1. Ausencia control parental 2. Rechazo percibido 3. Idea de conocer nuevas personas	35% 11,6% 12,1%
Riehm et al., Jama Psychiatry Estados Unidos 2019	Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth	1. Consumo de alcohol 2. Consumo de marihuana	30% 6,7%
Rodríguez et al., BMC Public Health España 2019	Cybervictimization among secondary students: social networking time, personality traits and parental education	1. Neuroticismo 2. Extraversión	38,9% 38,9%
Varona et al., SEAPA Perú 2020	Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes	1. Falta de control parental	36%
Sampasa et al., Sleep Health Canada 2020	Sex differences in the relationship between social media use, short sleep duration, and body mass index among adolescents	1. Falta de conocimiento de recomendación de tiempo en la pantalla 2. Baja actividad física	64,1% 78,1%
Moreno et al., Retos México 2021	Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. Diferencias por sexo y grado escolar	1. Fácil acceso a internet 2. Baja actividad física	47,4% 52,34%
Rodríguez et al., Asunivep España 2021	Valoración del riesgo de adicción a redes sociales e internet en adolescentes de la zona básica de salud de Mondéjar	1. Irritabilidad 2. Acceso permanente 3. Inseguridad	45,8% 79,2% 26,1%
Dam et al., Plos one Vietnam 2023	Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers	1. Locación área urbana 2. Depresión	91,5% 6,2%

En la *Tabla 3* se encontraron una serie de factores que pueden aumentar la probabilidad de que los adolescentes desarrollen una adicción a las redes sociales, se destaca que existen factores de riesgos personales y familiares, en los cuales son más frecuentes la falta de control parental, malestar psicológico, baja actividad física, fácil acceso a internet y consumo excesivo de alcohol.

7. Discusión

La evidencia científica demuestra de manera concluyente que la adicción a las redes sociales es un fenómeno relevante y preocupante en la sociedad actual, particularmente entre los adolescentes. A través de una revisión detallada de investigaciones previas, se puede observar que los efectos negativos de esta adicción son multifacéticos y abarcan aspectos emocionales, académicos, sociales y de salud, por lo que, esta evidencia es respaldada por un metaanálisis titulado “Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente” llevada a cabo en Colombia, en donde se demostró que el uso problemático de las redes sociales cuenta con varias implicaciones a nivel físico, psicológico y social (Guzmán y Gélvez, 2023). Por otro lado, el estudio “Adicción a redes sociales y ciberbullying en los adolescentes” desarrollado en Perú determina que los adolescentes que presentan niveles significativos de adicción a las redes sociales presentan riesgo de sufrir ciberbullying (Chiza et al., 2020). En concordancia con estos hallazgos, el estudio de Oberst et al. (2017), una revisión sistemática titulada "Negative Consequences from Heavy Social Networking in Adolescents" exploró los efectos negativos de un uso excesivo de redes sociales en adolescentes realizado en Europa, este estudio encontró que el temor a perderse eventos o experiencias mediaba la relación entre el uso excesivo de redes sociales y las consecuencias negativas en la salud mental de los adolescentes. Estos resultados refuerzan la idea de que una adicción a las redes sociales puede desencadenar problemas emocionales significativos en esta población.

En cuanto al primer objetivo específico que estudia el tiempo de uso de las redes sociales, se refleja que a nivel general el 42% de adolescentes, utilizan las redes sociales de forma diaria por más de 3 horas, esto quiere decir que las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida de los adolescentes, con un acceso constante y prolongado a través de sus dispositivos móviles y computadoras. Estos resultados son respaldados por Espinoza y Chávez (2021) mediante el estudio denominado “El uso de las redes sociales: Una perspectiva de género” desarrollado en Ecuador, en donde se destaca que tanto las mujeres con un 50,4% y los hombres con el 49,6% usan las redes sociales con un promedio de 3 a 4 horas, sin haber diferencia significativa de género. De igual manera, Pérez et al. (2013) a través del estudio “Redes sociales en internet, patrones de sueño y depresión” realizado en México, ratifica que el promedio de uso diario de redes sociales es de 4 horas y se vuelve necesario recalcar que los resultados mostraron el uso de las redes en un rango entre 1 y 8 horas. Esto último, Morán y Castaño (2021) lo corroboran en el estudio denominado “Autoconcepto en las redes sociales y

su relación con el afecto en adolescentes”, mismo que expone el uso las redes sociales con un mínimo de 1 hora y un máximo de 10 horas teniendo como media 3,43 horas.

Dentro de este contexto y en relación con los factores de riesgo para el desarrollo de la adicción, los resultados reflejaron que la falta de control parental, malestar psicológico, baja actividad física, fácil acceso a internet y consumo excesivo de alcohol son predictores significativos de la adicción a las redes sociales en los adolescentes. Estos resultados se corroboran mediante la revisión bibliográfica denominada “Las redes sociales y la adolescencia repercusión en la actividad física” desarrollado en Ecuador, mismo que hace alusión a los factores de riesgo especificando la falta de control parietal y la baja actividad física como componentes importantes en el desarrollo y mantenimiento de la adicción a redes sociales (Hernández, 2017). Sin embargo, estos resultados se ven ampliados y difieren con la revisión bibliográfica realizada en adolescentes, por Rojas et al. (2019) titulada “Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión” en donde corrobora que los factores de riesgo son múltiples y especifica a la autopercepción negativa, rasgos de personalidad, falta de regulación emocional, estilos de apego, mala relación entre pares y la mala relación con los padres como factores importantes para el desarrollo de la adicción a redes sociales. De igual forma, a través del estudio “Uso problemático de redes sociales 2.0 en nativos digitales: análisis bibliográfico” elaborado en España por los autores Castro y Moral (2017), en donde señala que las habilidades sociales y baja autoestima forman parte fundamental para el uso compulsivo y excesivo de las redes sociales, pero, también forman parte de las consecuencias al estar expuestos a estas plataformas aumentando el riesgo de exposición a ciberbullying o acoso.

8. Conclusiones

Luego del análisis y con los objetivos planteados durante la investigación, se concluye que:

- Se evidenció a través de la revisión exhaustiva de diversos estudios científicos, que la adicción a las redes sociales en los adolescentes puede tener numerosos patrones de uso y factores de riesgo, entre estos factores se encuentran problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, afectando su rendimiento académico al interferir con su concentración y productividad. Además, la adicción a las redes sociales también puede impactar negativamente en sus relaciones interpersonales, su salud física y su calidad de sueño. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar y mitigar los factores de riesgo de la adicción a las redes sociales en los adolescentes para promover un uso saludable y equilibrado de la tecnología en esta etapa crucial del desarrollo.
- Se identificó que la mayoría de los adolescentes utilizan las redes sociales en un promedio de tres o más horas al día en estas plataformas, estos hallazgos indican que las redes sociales debido a su fácil accesibilidad en cualquier momento del día por medio de dispositivos como el móvil y el computador se han convertido en una parte vital para la vida de los adolescentes, lo que sugiere que el tiempo de uso de las redes sociales es una variable importante que caracteriza el patrón de uso en esta población. Es decir que, a medida que los adolescentes dedican más tiempo a las redes sociales, también pueden experimentar una disminución en el tiempo dedicado a otras actividades importantes, como el estudio, las relaciones sociales cara a cara o el tiempo al aire libre, esto puede tener un impacto negativo en su rendimiento académico, habilidades sociales y bienestar general.
- Finalmente, los resultados de esta investigación han identificado varios factores de riesgo asociados con la adicción a las redes sociales en los adolescentes. Estos factores incluyen la falta de control parental, malestar psicológico, baja actividad física, fácil acceso a internet y consumo excesivo de alcohol. La presencia de múltiples factores de riesgo, tanto de naturaleza individual como social, familiar y ambiental, subraya la complejidad de la adicción a las redes sociales en los adolescentes. Estos factores no actúan de forma aislada, sino que pueden interactuar y potenciarse mutuamente, aumentando la vulnerabilidad a la adicción.

9. Recomendaciones

- Conscientes de los factores de riesgo que la adicción a las redes sociales puede tener en la salud mental de los adolescentes, es importante que los padres, educadores y profesionales de la salud trabajen en conjunto para promover un uso responsable y equilibrado de la tecnología. Se recomienda proporcionar información sobre los posibles riesgos asociados con el uso excesivo de las redes sociales y fomentar un entorno de apoyo donde los adolescentes se sientan cómodos expresando sus preocupaciones y emociones.
- Debido a que la mayoría de los adolescentes utilizan las redes sociales de forma diaria y frecuente, es esencial que se promueva la autorregulación en el uso de estas plataformas. Se sugiere establecer límites claros en cuanto al tiempo dedicado a las redes sociales y fomentar el desarrollo de habilidades de gestión del tiempo para que los adolescentes puedan equilibrar el uso de la tecnología con otras actividades importantes, como el estudio, las actividades al aire libre y las interacciones sociales cara a cara.
- Los factores de riesgo para la adicción a las redes sociales pueden variar según el contexto cultural y socioeconómico, se sugiere a los profesionales de la salud realizar investigaciones adicionales que exploren estos factores en diferentes poblaciones y regiones geográficas. Esto permitirá comprender mejor las particularidades de la adicción a las redes sociales en diferentes contextos y adaptar las estrategias de prevención y tratamiento de manera más efectiva.
- A fin de obtener resultados más representativos y generalizables, se sugiere realizar un análisis comparativo entre diferentes grupos de adolescentes, entre aquellos que presentan una alta adicción frente a otro grupo con un uso más equilibrado de las redes sociales, esto puede proporcionar información valiosa sobre los factores de riesgo y protección asociados con la adicción.

10. Bibliografía

- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors, 30*(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64*, 287–293. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2016.03.006>
- Aponte, D., Castillo, P., & José, G. (2017). *Prevalencia de adicción a internet y su relación con disfunción familiar en adolescentes. 10*(3), 179–186.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C., & Demetrovics, Z. (2017). *Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample.* <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Blumler, J. G. . E., & Katz, E. E. (1974). *The Uses of Mass Communications: Current Perspectives on Gratifications Research. Sage Annual Reviews of Communication Research Volume III.* Sage Publications, Inc., 275 South Beverly Drive, Beverly Hills, California 90212 (\$17.50 cloth, \$7.50 paper).
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *The International Journal of Psycho-Analysis, 39*(5), 223–273. <https://doi.org/10.4324/9780429475931-15>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication, 13*(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/J.1083-6101.2007.00393.X>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 104*, 1–10. <https://doi.org/10.1016/J.NEUBIOREV.2019.06.032>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for

- personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111–135. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.1.111>
- Chen, Y. L., Chen, S. H., & Gau, S. S. F. (2015). ADHD and autistic traits, family function, parenting style, and social adjustment for Internet addiction among children and adolescents in Taiwan: A longitudinal study. *Research in Developmental Disabilities*, 39, 20–31. <https://doi.org/10.1016/J.RIDD.2014.12.025>
- Cheng, C., Li, A., & Liu, M. (2014). Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions. *CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING*, 17. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317>
- Collins, N. L., & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457–475. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.116.3.457>
- Contreras, J. H., & Barajas, A. C. (2020). *Una propuesta de prevención e investigación para el trastorno de adicción por internet*. 1,19.
- D Griffiths, M. (2013). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 04(05). <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000E118>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Denegri, C. B. (2021). *ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología*.
- Espinoza, E., Cruz, L., & Espinoza Freire, E. (2019). Las redes sociales y el rendimiento académico. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 1(3), 38–44.
- Fuertes López, J. H., & Armas Téllez, L. Y. (2018). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Horizontes de Enfermería*, 7, 155–166. <https://doi.org/10.32645/13906984.163>
- García-Jiménez, A., de Ayala-López, M. C., & Catalina-García, B. (2013). Hábitos de uso en Internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Comunicar*, 1–9. <http://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=41&articulo=41-2013-19>

- Gillebaart, M., & de Ridder, D. T. D. (2015). Effortless self-control: A novel perspective on response conflict strategies in trait self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(2), 88–99. <https://doi.org/10.1111/SPC3.12160>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2013). Social Influences on Cyberbullying Behaviors Among Middle and High School Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(5), 711–722. <https://doi.org/10.1007/S10964-012-9902-4/METRICS>
- Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. (2013). Facebook depression? social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128–130. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05.008>
- Kim, J. ho, Kim, G. ju, Choi, H. ju, Seok, B. ihn, & Lee, N. hyun. (2019). Effects of social network services (SNS) subjective norms on SNS addiction. *Https://Doi.Org/10.1080/14330237.2019.1694735*, 29(6), 582–588. <https://doi.org/10.1080/14330237.2019.1694735>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528. <https://doi.org/10.3390/IJERPH8093528>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017a). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017b). *Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned*. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2012.12.024>
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). *The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36–41. <https://doi.org/10.1016/J.YPMED.2016.01.001>

- Li, X., Li, D., & Newman, J. (2013). *Parental Behavioral and Psychological Control and Problematic Internet Use Among Chinese Adolescents: The Mediating Role of Self-Control*. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0293>
- Lucas-Molina, B., Pérez-Albéniz, A., Solbes-Canales, I., Ortuño-Sierra, J., & Fonseca-Pedrero, E. (2022). *Bullying, Cyberbullying and Mental Health: The Role of Student Connectedness as a School Protective Factor*. <https://doi.org/10.5093/pi2022a1>
- Malo, S., Martín, M. de las M., & Viñas, F. (2018). Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar*, 26(56), 101–109. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2017.10.007>
- Marino, C., Vieno, A., Pastore, M., Albery, I. P., Frings, D., & Spada, M. M. (2016). Modeling the contribution of personality, social identity and social norms to problematic Facebook use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 63, 51–56. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2016.07.001>
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Egan, K. G., Cox, E., Young, H., Gannon, K. E., & Becker, T. (2016). *Feeling Bad on Facebook: Depression disclosures by college students on a Social Networking Site*. <https://doi.org/10.1002/da.20805>
- Muñoz, M. del M., Barreiro, M. S., & Ayuso, M. J. (2015). Internet: Redes sociales. *Informe Sobre La Libertad de Expresión En España*. 2014, 91–104.
- Neil, L. (ed. . (2013). *Addiction and Self-Control: Perspectives from Philosophy, Psychology, and Neuroscience*. *Addiction and Self-Control*. <https://doi.org/10.1093/ACPROF:OSO/9780199862580.001.0001>
- Nerea, M., Fernández, V., & Peña, R. H. (2020). Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes. *RqR Enfermería Comunitaria*, ISSN-e 2254-8270, Vol. 8, N° 2, 2020, Págs. 18-30, 8(2), 18–30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7645513&info=resumen&idioma=EN>
[G%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7645513&info=resumen&idioma=SPA%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7645513](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7645513&info=resumen&idioma=SPA)

- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/S10567-018-0261-X/METRICS>
- Neuman, W. (2000). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. In W. (2000). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. In *Teaching Sociology* (Vol. 30). <https://doi.org/10.2307/3211488>. *Teaching Sociology*, 30.
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* (Vol. 61, Issue 3, pp. 336–348). NIH Public Access. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Papacharissi, Z., & Rubin, A. M. (2000). Predictors of internet use. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 44(2), 175–196. https://doi.org/10.1207/S15506878JOBEM4402_2
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1–9. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2016.11.013>
- Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). Redalyc. Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501402>
- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., & Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 55, 5–15. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2016.12.002>
- Rodríguez, A., Pérez, J., & Alipio, O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, 82, 1–26. <https://www.redalyc.org/pdf/206/20652069006.pdf>
- Ruben, J., & Lipa, M. (2018). “USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES DE INTERNET Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA UMSA.” 2.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

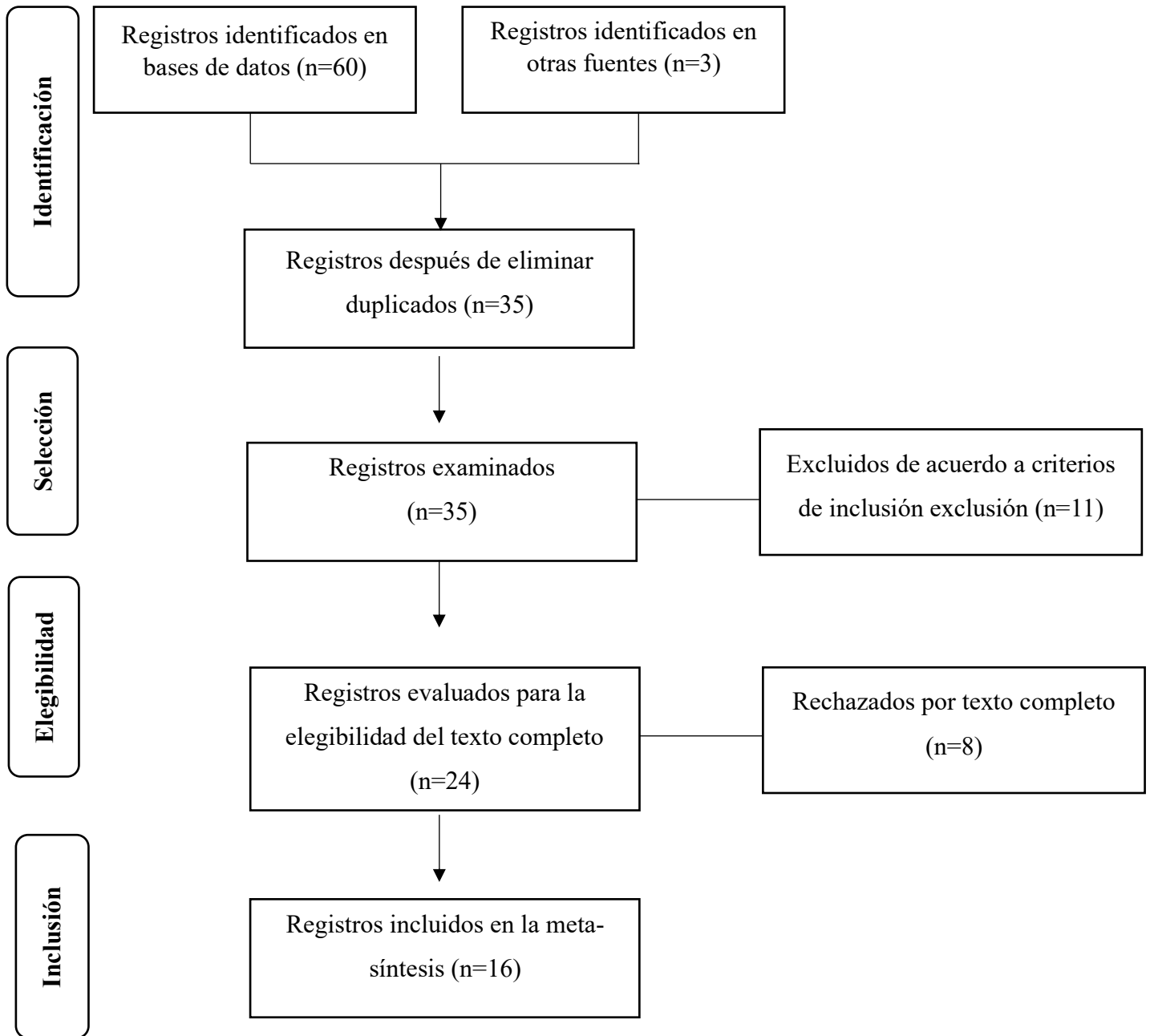
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Saa, V. (2016). Metodología De La Investigación Bernal 4ta. edición. *METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION CESAR BERNAL CUARTA EDICION*.
https://www.academia.edu/44228601/Metodologia_De_La_Investigaci3n_Bernal_4ta_edici3n
- Salinas Meruane, P., & Cárdenas Castro, M. (2009). Métodos de investigación social. In *Paulina Salinas Meruane Manuel Cárdenas Castro (2009) Métodos de investigación social*.
<https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=55376>
- Sánchez, L., Benito, R., Serrano, A., Aleixandre, R., & Bueno, F. (2018). *Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales. "Clickeando."*
[http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Programa-prevencion-uso-problematico-internet-redes-sociales-Clickeando-Web\(1\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Programa-prevencion-uso-problematico-internet-redes-sociales-Clickeando-Web(1).pdf)
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2017). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Https://Doi.Org/10.1177/2167702617723376*, 6(1), 3–17.
<https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166.
<https://doi.org/10.1016/J.JAD.2016.08.040>
- Villanueva Blasco, V. J., & Serrano Bernal, S. (2019). Patrón de uso de internet y control parental de redes sociales como predictor de sexting en adolescentes: una perspectiva de género. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 14(1), 16.
<https://doi.org/10.23923/rpye2019.01.168>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2016.05.008>

- Wu, A. M. S., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. W. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.006>
- Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2019). An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 596–614. <https://doi.org/10.1007/S11469-018-9961-1>
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., y Ko, C. H. (2017). Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents. *Cyberpsychology & Behavior : The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 10(3), 323–329. <https://doi.org/10.1089/CPB.2006.9948>

11. Anexos

Anexo 1. Diagrama de flujo PRISMA.



Autor: (Ortiz, 2023)

Anexo 2. Pertinencia de proyecto de investigación.



unl

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

MEMORANDO Nro. UNL-FSH-DCPS.CL 133
Loja, 28 de junio de 2023

DE: Doctora
Ana Catalina Puertas Azanza
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA FSH-UNL

PARA: Señorita
Clarisa Lizette Ortiz Jaramillo
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-

ASUNTO: RESPUESTA A INFORME DE ESTRUCTURA Y PERTINENCIA DE
PROYECTO

De mi consideración:

Por el presente me permito hacer conocer que se adjunta la respuesta del informe de estructura y pertinencia del proyecto de Integración Curricular denominado. **ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES**", de su autoría el mismo fue emitido por la Psic. CL Mónica Elizabeth Carrión Reyes Mgs, docente responsable

En seguridad de contar con su colaboración, le expreso mi agradecimiento

Atentamente,



Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL

C/c. Expediente académico
Archivo
APA/tsc



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

Loja, 26 de Junio del 2023

Dra.
Ana Puertas Azanza. Mg. Sc.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
Ciudad.

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo, deseándole éxitos en su importante cargo, en cumplimiento del oficio circular Oficio. No. -128- C.PS.CL- FSH-UNL, con asunto de analizar y emitir el Informe de Estructura y Coherencia del Proyecto denominado **"ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES"** de autoría de la estudiante: Clarisa Lizette Ortiz Jaramillo con CI 1105299141, estudiante del VIII ciclo de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, concluyo con lo siguiente:

- Al presentar las debidas correcciones, **el Proyecto mencionado es pertinente, cuenta con estructura y coherencia en su totalidad.**

Información que pongo a su disposición, para los fines pertinentes.
Atentamente,



Psí. Cl. Mónica Elizabeth Carrón Reyes. Mg.
1104798846
monica.carrio@unl.edu.ec
PERSONAL ACADÉMICO OCASIONAL DE LA UNL
c.c.: Archivo

Anexo 3. Asignación de tutor de Trabajo de Integración Curricular.



unl

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

MEMORANDO. Nro. UNL-FSH-DCPS.CL 154
Loja, 03 de julio de 2023

DE: Doctora
Ana Catalina Puertas Azanza
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA FSH-UNL

PARA: Psicóloga Clínica
Mónica Elisabeth Carrión Reyes Mgs
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL

ASUNTO: **DESIGNACIÓN DE DIRECCIÓN DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

De mi consideración:

Por el presente y dando cumplimiento a lo dispuesto en el “Capítulo II del Proyecto de Tesis, Artículos 133, y 134 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, aprobado el 26 de julio del 2009”, una vez que ha cumplido con todos los requisitos y considerando que el proyecto de Integración Curricular fue aprobado; me permito hacerle conocer que esta dirección, la ha designado Directora de del Proyecto de Integración Curricular adjunto, denominado: “**ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES**”, autoría de: Clarisa Lizette Ortiz Jaramillo CI. 1105299141, estudiante del VIII ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana.

En seguridad de contar con su colaboración, le expreso mi agradecimiento

Atentamente,



Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL**

C/c. Clarisa Ortiz Jaramillo
Expediente académico
Archivo
APA/tsc

Anexo 4. Certificado de traducción de resumen.



Loja, 16 de octubre de 2023

Yo, **Dhayson Esaú Tapia Bravo**, con número de cédula **1104346349**, **MAGISTER EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO Y LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN INGLÉS.**

CERTIFICO:

Haber realizado la traducción textual del resumen, correspondiente al trabajo de integración curricular denominado: **ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES** elaborado por **CLARISA LIZETTE ORTIZ JARAMILLO**, con número de cédula **1105299141**.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad, facultando al portador el presente documento para el trámite correspondiente.

Atentamente.


.....
Mgtr. Dhayson Esaú Tapia Bravo
PROMOTOR ACADÉMICO - DIRECTOR ACADÉMICO
REGISTRO SENESCYT: 1031-2023-2649446
REGISTRO SENESCYT: 1031-2022-2463644



boostenglishec@gmail.com

Cariamanga, Loja, Ecuador