



unl

Universidad
Nacional
de Loja

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA SALUD HUMANA

PSICOLOGÍA CLÍNICA

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

**USO DE REDES SOCIALES Y COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS EN
ADOLESCENTES.**

Autora:

Sandra Gabriela Balcázar Abad

Directora:

.Psc. Cl Marco Sánchez Mg. Sc.

Loja-Ecuador

2024

Educamos para Transformar

Certificación de culminación y aprobación del trabajo de integración curricular



Sistema de Información Académico
Administrativo y Financiero - SIAAF

CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, **Sanchez Salinas Marco Vinicio**, director del Trabajo de Integración Curricular denominado **USO DE REDES SOCIALES Y COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS EN ADOLESCENTES.**, perteneciente al estudiante **SANDRA GABRIELA BALCAZAR ABAD**, con cédula de identidad N° **1105483117**.

Certifico:

Que luego de haber dirigido el **Trabajo de Integración Curricular**, habiendo realizado una revisión exhaustiva para prevenir y eliminar cualquier forma de plagio, garantizando la debida honestidad académica, se encuentra concluido, aprobado y está en condiciones para ser presentado ante las instancias correspondientes.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad, a fin de que, de así considerarlo pertinente, el/la señor/a docente de la asignatura de **Integración Curricular**, proceda al registro del mismo en el Sistema de Gestión Académico como parte de los requisitos de acreditación de la Unidad de Integración Curricular del mencionado estudiante.

Loja, 16 de Marzo de 2024



Sanchez Salinas Marco Vinicio
MARCO VINICIO
SANCHEZ SALINAS

F)

**DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**



Certificado TIC/TT.: UNL-2024-001149

1/1
Educamos para Transformar

Autoría

Yo, **Sandra Gabriela Balcázar Abad**, 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:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Sandra Balcázar', is written over a horizontal line.

Cedula de identidad: 110548311-7

Fecha: 19-03-2024

Correo electrónico: sandra.g.balcazar@unl.edu.ec

Teléfono: 096 855 9814

Carta de autorización de publicación

Yo, **Sandra Gabriela Balcázar Abad**, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Uso de redes sociales y comportamientos adictivos 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 responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

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

Firma:



Autora: Sandra Gabriela Balcázar Abad

Cedula de identidad: 110548311-7

Dirección: Loja, Celi Román, Calle Benjamín Ruiz y Benjamín Pereira

Correo electrónico: sandra.g.balcazar@unl.edu.ec

Teléfono: 096 855 9814

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del Trabajo de Integración Curricular: Psc. Cl. Marco Vinicio Sánchez Salinas Mg. Sc.

Dedicatoria

Esta tesis es dedicada primeramente a Dios por darme las fuerzas y fortalezas para seguir superándome cada día, dedicada a mí persona, porque a pesar de todas las dificultades y obstáculos por los que atravesé no me rendí y seguí adelante para alcanzar mi meta y en especial para aquellos que han sido mi apoyo incondicional en este trayecto, mis pilares en los momentos de duda y mis faros en la oscuridad, esta tesis está dedicada con profundo amor y gratitud.

A mis padres Juan Balcázar y Mariana Abad, cuyo sacrificio y amor inquebrantable han sido el motor de mi perseverancia y éxito, sin la ayuda y el apoyo de ellos no hubiera logrado poder culminar con mis estudios, les agradezco eternamente por su comprensión y por creer en mí.

A mi hija Lía Cuenca, que ha sido mi inspiración diaria para alcanzar mis sueños y metas, quien me a dado las fuerzas y fortaleza para seguir luchando contra mis miedos y así cumplir mis sueños, sin duda una de las personas a quien más amo y por la que seguiré superándome cada día de mi vida.

A mi hermana Mayra Balcázar, quien siempre me apoyo en el transcurso de mis estudios, por sus constantes palabras de aliento y comprensión en cada etapa de mi vida, por creer en mí y en lo que podría lograr.

A mi pareja, quien siempre estuvo apoyándome en los momentos más duro, en los que parecía que ya no podía seguir adelante, él sin duda un apoyo incondicional con su presencia y ayuda en el transcurso de mis estudios.

Y a mis compañeros más cercanos en la universidad, quienes compartieron risas, lágrimas y conocimientos, formando parte crucial de este trayecto lleno de aprendizaje y crecimiento.

Esta tesis es un logro para mi y en especial para todas las personas que siempre me han apoyado en el transcurso de mi vida universitaria.

Sandra Gabriela Balcázar Abad

Agradecimiento

Quiero expresar mi profundo agradecimiento principalmente a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Salud Humana y en especial a la carrera de Psicología Clínica, por brindarme su compromiso con la excelencia académica.

Quiero reconocer especialmente el apoyo a mi director del Trabajo de Integración Curricular, el Psc. Cl. Marco Sánchez Salinas, Mg. Sc., por su orientación, asesoramiento y dedicación a lo largo de esta investigación. Su experiencia y conocimientos fueron invaluable para mi crecimiento académico y profesional.

Agradezco también a toda la planta docente y personal administrativo de la universidad que de alguna manera contribuyeron a mi formación y desarrollo durante mi tiempo en la universidad. Su compromiso con la educación y el aprendizaje han dejado una huella perdurable en mi trayectoria académica.

Finalmente, expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas y profesionales de los centros de prácticas que contribuyeron de manera significativa en mi formación como profesional, ya que gracias a su colaboración, amabilidad y disposición para compartir su tiempo y conocimientos fueron una inspiración para mí. Además de que me generaron un impacto positivo en esa experiencia durante mi formación. Agradezco a todas las personas y profesionales que me brindaron su apoyo y aliento durante este periodo, su confianza en mí y su disposición para ayudarme hicieron posible esta experiencia enriquecedora.

Sandra Gabriela Balcázar Abad

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización de publicación	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice	vii
Índice de tablas.....	ix
Índice de anexos.....	x
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstract	3
3. Introducción	4
4. Marco Teórico	6
4.1. Capítulo I: Redes Sociales.....	6
4.1.1. Definiciones	6
4.1.2. Importancia y uso de las Redes Sociales	7
4.1.3. Clasificaciones de las Redes Sociales.....	8
4.1.4. Dimensiones de las Redes Sociales	8
4.1.5. Causas de las Redes Sociales	9
4.1.6. Consecuencias de las Redes Sociales	10
4.1.7. Efectos Negativos de las Redes Sociales	10
4.1.8. Factores de Riesgo	11
4.1.9. Señales de Alarma	12
4.1.10. Factores de Protección	12
4.1.11. Enfermedades que Puede Causar el uso Excesivo del Internet (Redes Sociales)	13
4.2. Capítulo II: Comportamientos Adictivos	14
4.2.1. Definiciones	14
4.2.2. Trastornos mentales de los Comportamientos Adictivos.....	15
4.2.2.1 Adicción.....	15
4.2.2.2 Ansiedad.....	16
4.2.2.3 Depresión.....	16
4.2.2.4 FOMO (Miedo).....	16
4.2.2.5 Insomnio.....	17
4.2.2.6 Anorexia y bulimia.....	17

4.2.3.	Causas de los Comportamientos Adictivos.....	18
4.2.4.	Consecuencias de los Comportamientos Adictivos	18
4.2.5.	Factores de Riesgo	19
4.2.6.	Factores de Protección	21
4.2.7.	Instrumento de Evaluación para Medir los Comportamientos adictivos ...	21
5.	Metodología.....	23
5.1.	Métodos de estudio	23
5.2.	Enfoque y Diseño de investigación	23
5.3.	Tipos de estudio	23
5.3.1.	Alcance de la investigación.....	24
5.4.	Área de estudio	24
5.4.1.	Población.....	24
5.4.2.	Muestra	24
5.5.	Criterios de inclusión	25
5.6.	Criterios de exclusión.....	25
5.7.	Técnicas de estudio e instrumentos.	25
5.8.	Fases de desarrollo	25
5.8.1.	Fase 1	26
5.8.2.	Fase 2	26
5.8.3.	Fase 3	26
6.	Resultados.....	27
Tabla 1.....		27
Tabla 2.....		40
Tabla 3.....		46
7.	Discusión.....	55
8.	Conclusiones.....	58
9.	Recomendaciones.....	59
10.	Bibliografía.....	60
11.	Anexos.....	73
Anexo 1.	Diagrama de Flujo PRISMA	73
Anexo 2.	Gráfica del Objetivo General.	74
Anexo 3.	Gráfica del Objetivo Especifico 1.	75
Anexo 4.	Gráfica del objetivo específico 2.....	76
Anexo 5.	Guía informativa.....	77
Anexo 6.	Oficio de designación de Director de Trabajo de Integración Curricular	82
Anexo 7.	Aprobación de Trabajo de Integración Curricular.....	83
Anexo 8.	Certificado de traducción del resumen al idioma ingles	85

Índice de tablas

Tabla 1 Objetivo General: Analizar la evidencia científica sobre la influencia del uso de redes sociales en los comportamientos adictivos en adolescentes.	27
Tabla 2 Objetivo específico 1: Conocer la incidencia del uso problemático de redes sociales en los adolescentes.	40
Tabla 3 Objetivo específico 2: Identificar los comportamientos adictivos y las consecuencias del abuso de redes sociales en los adolescentes, incluida la presión social, la búsqueda de aprobación, y la exposición a contenidos potencialmente adictivos.	46

Índice de anexos

Anexo 1. Diagrama de Flujo PRISMA.....	73
Anexo 2. Gráfica del Objetivo General.....	74
Anexo 3. Gráfica del Objetivo Especifico 1.	75
Anexo 4. Gráfica del objetivo específico 2.	76
Anexo 5. Guía informativa.....	77
Anexo 6. Oficio de designación de Director de Trabajo de Integración Curricular.....	82
Anexo 7. Aprobación de Trabajo de Integración Curricular.	83
Anexo 8. Certificado de traducción del resumen al idioma ingles.....	85

1. Título

Uso de redes sociales y comportamientos adictivos en adolescentes.

2. Resumen

En el periodo de transición de vida de un adolescente sus capacidades cognitivas, físicas, sociales y emocionales puede desarrollarse con más rapidez. Es por eso que en esta etapa los adolescentes deben afrontar una serie de desafíos y presiones para poder desenvolverse en los diferentes ámbitos. Por esos motivos los adolescentes a veces buscan la manera de evitar tales desafíos y buscan una salida más fácil como sumergirse en la relación de las redes sociales y volverse adictivos a ellas. Esta investigación tuvo como objetivo general analizar la evidencia científica sobre la influencia del uso de redes sociales en los comportamientos adictivos en adolescentes. Para ello se realizó una investigación bibliográfica exploratoria y descriptiva con enfoque cualitativo y diseño no experimental que incluyó 80 artículos, de los cuales se eliminaron 40 por duplicación, así mismo se descartando 10 de acuerdo a los criterios de exclusión, para así obtener 35 artículos en la etapa de elección, mediante el cual se omitieron 10 por motivo de información incompleta. De tal modo se trabajó con 25 artículos que fueron utilizados en esta investigación científica en el idioma español con una referencia de 13 años antigüedad. Por último, instancia se puede manifestar que las redes sociales y los comportamientos adictivos pueden desencadenar impactos tanto negativos como positivos en sus capacidades físicas, sociales, emocionales y cognitivas, y esto produce adicciones a las mismas, las cuales harán que los jóvenes se obsesionen por ellas y volverlos adictos dejando que los mismos se alejen de la realidad y no permitirles ver todo lo que pasa en los diferentes ámbitos.

Palabras claves: Comportamientos Adictivos, Redes Sociales, Adolescentes, Causas y Efectos, Prevención.

Abstract

In the transition period of a adolescent' life, their emotional, social, cognitive and physical skills can be develop more quickly, that is why at this stage adolescents must face a series of challenges y presures to be able to perform in different areas. For these reasons, adolescents sometimes look for a way avoid such challenges and look for easier way out as immersing in the networks and becoming addicted to them. The general objetive of this research was to analyze the scientific evidencie about the influence of the use of social networks on addictive behaviors in adolescents. For this purpose, an exploratory and descriptive bibliographic research was carried out with a qualitative approach and no-experimental design that included 80 articles, of which 40 were eliminated due to duplication, and 10 were discarded according to the exclusion criteria, thus obtaining 35 articles in the selection stage, through which 10 were omitted due to incomplete information. In this way, it worked with 25 articles that were used in this scientific research in the Spanish language with a reference of 13 years old. Ultimately, it can be stated that social networks and addictive behaviors can unchain both negative and positive impacts on their emotional, social, cognitive and physical skills and this produces addiction to them, which will make teenagers obsessed and thus make them addicted and thus make them addicted, letting them get away from reality without allowing them to see what is happening in the different areas.

Key words: Addictive Behaviors, Social Networks, Adolescents, Causes and Effects, Prevention

3. Introducción

La adolescencia es una fase muy importante en la vida de un individuo, generalmente abarca entre los años 12 y 18. En este lapso el adolescente comienza desarrollando cambios físicos, cognitivos y psicosociales. En esta etapa el adolescente está en busca de su independencia y autonomía a través de los desafíos que se le presentan en el transcurso de su desarrollo.

La formación y desarrollo de los adolescentes es una necesidad muy importante, ya se encuentran en constante cambio y buscan su identidad, es decir quieren conocerse ellos mismos, formando su personalidad, saber para qué o porque están en esta sociedad y cuál es el papel que cumplen, por eso a través de diferentes desafíos buscan encontrar su rol cómo poder contribuir a la sociedad.

Los comportamientos adictivos se presentan comúnmente en esta etapa, jugando un papel muy relevante en la vida del adolescente, generando impactos tanto positivos y negativos en su desarrollo y bienestar. En este ámbito las redes sociales pueden influir en la presencia de comportamientos adictivos entre los adolescentes, por ejemplo; pasar mucho tiempo frente al computador o al celular le hará perder la noción del tiempo y de la realidad, por tal motivo pasaran más pendientes de ellas que de la vida cotidiana.

La presente investigación examinará a profundidad el uso de las redes sociales y comportamientos adictivos en adolescentes. A lo largo del análisis investigativo se examinará como estos comportamientos adictivos pueden interferir en la vida social de los jóvenes en los diferentes ámbitos en que se desenvuelvan. Además de buscar las mejores estrategias para prevenir estos comportamientos.

Por medio de la búsqueda de diferentes fuentes bibliográficas, estudios de casos y el análisis de los datos recolectados, este trabajo investigativo pretende subrayar la relación del uso de las redes sociales y los comportamientos adictivos en adolescentes. Además, busca concientizar a los padres y educadores sobre lo que ocasiona estos tipos de comportamientos adictivos en el uso de redes sociales, con el objetivo de encontrar la mejor manera de prevenir y fomentar el mejor desarrollo para los adolescentes.

Por otro lado, los comportamientos adictivos de los adolescentes en relación de las redes sociales pueden ser muy poco abordado o discutido en los últimos años, por

eso en esta investigación desarrollaremos los temas relacionados con los comportamientos adictivos, sus causas, efectos y factores que pueden ocasionar trastornos mentales, los cuales pueden influir en el comportamiento de los adolescentes generando daños que repercuten en su desarrollo en la vida cotidiana.

Extender el tema de los comportamientos adictivos en adolescentes y su relación con las redes sociales es crucial en donde la sociedad, de manera que se concientice sobre su importancia, con el fin de que todos los adolescentes puedan conocer que las consecuencias de dedicar mucho tiempo en las redes sociales y que estrategias se pueden generar para evitarlo. Así mismo, se trata de considerar el manejo especializado de la problemática en casos graves, de manera que se aborda adecuadamente en todos los casos.

4. Marco Teórico

4.1. Capítulo I: Redes Sociales

4.1.1. Definiciones

En el contexto de las paradojas cambiantes relacionadas con el concepto de comunicación, en el que el uso y el abuso de las redes sociales tienen un impacto positivo y/o negativo en la conciencia, la emoción, la sociedad y la identidad en jóvenes. Los adultos tienen la obligación de guiar, educar, ajustar, y controlar el acceso a todas las herramientas tecnológicas que representan la mayor parte del tiempo. Es extremadamente importante que los adultos tengan los previos conocimientos, para poder controlar a sus hijos en estas áreas, así como un ejemplo de buen uso. Se ha demostrado que el uso excesivo de las redes sociales está asociado con depresión, trastorno por déficit de atención con hiperactividad, insomnio, disminución del tiempo total de sueño, disminución del rendimiento académico, repetición de grados y abandono escolar (Guan y Subrahmanyam, 2009).

Se define como una forma de comportamiento caracterizada por una pérdida de control sobre el uso de Internet, ya que conduce al aislamiento, abandono de las relaciones sociales, actividades educativas, recreación, salud e higiene personal. Todo esto tiene consecuencias negativas para la formación de la identidad de los jóvenes, especialmente cuando la difusión de contenidos negativos o inapropiados se extiende muy rápidamente y alcanza proporciones inesperadas. No tienen acceso a una conciencia que les permita evitar peligros o situaciones que en un futuro próximo podrían provocar elevados niveles de estrés y un deterioro importante de su autoimagen, así como amenazas graves e importantes para su salud mental (Christakis et al., 2011).

Los adolescentes se están convirtiendo en una población susceptible a conductas adictivas. Incluir en el caso de la adicción a Internet y a las redes sociales, este fenómeno es aún más grave, cómo la conectividad digital que brinda la oportunidad de descubrir cosas nuevas, y por lo cual se llegan a sentir inferiores, y la sociedad por otro lado, son la generación tecnológica. Ésta es otra razón por la que tenemos que analizar el comportamiento de los adolescentes, ya que comunicarse a través de redes sociales como Facebook, eso es todo para los adolescentes, tener amigos en esta red significa gestionar las relaciones (Almansa et al., 2013).

4.1.2. Importancia y uso de las Redes Sociales

Arab y Díaz (2015) estima que las redes sociales, además de iniciativas de actividades cognitivas abiertas, pueden jugar un papel clave en la integración y cohesión social a través de la transmisión de conocimientos a nivel intergeneracional, regional e internacional. Sin embargo, la gravedad del abuso de las redes sociales es ilimitada ya que afecta no solo su comportamiento sino también los procesos cognitivos del estudiante en problemas académicos o personales.

El uso de estas redes sociales en educación pueden ser fuentes valiosas de información y promover la interacción de los estudiantes con su entorno, lo que en consecuencia beneficia los resultados académicos (Ticona, 2015).

Siguiendo esta idea, Santillán et al (2017) Afirman que, si bien las redes sociales están relacionadas con el rendimiento académico, al contrario de lo que podría pensarse, no influyen negativamente en la media resultante, sino que ayudan positivamente, ya que confirman o mejoran habilidades como la capacidad de trabajar en equipo para organizarse y pedir ayuda a otros cuando sea necesario, el contacto con sus compañeros les permite no olvidar las tareas asignadas en clase.

Un estudio realizado por Cachi (2016) señala que el uso excesivo de Facebook provoca que los estudiantes pierdan la concentración, pierdan el interés por aprender y no asistan a clases, lo que afecta negativamente el rendimiento académico y conduce a un bajo nivel; Opinión compartida por Espinoza (2018), quien señala que las redes sociales mal utilizadas dificultan el aprendizaje de los estudiantes e implica muchos riesgos.

Las características de estas plataformas virtuales que las hacen propicias para actividades educativas también las hacen peligrosas, ya que proporcionan información y datos personales como nombre, edad, dirección, gustos, preferencias, estilo de vida, etc., a la hora de crear sus perfiles, que puede ser utilizado por personas sin escrúpulos protegidos por el anonimato para cometer actos delictivos. Lo que se ve reforzado por la indiferencia de los jóvenes ante los riesgos potenciales: consideran que las redes sociales son seguras, la mayoría desconoce las políticas de privacidad (Arias, 2017).

4.1.3. Clasificaciones de las Redes Sociales

Debido a la gran variabilidad que existe en las redes sociales, estas están sujetas a diferentes clasificaciones. La distinción más común es entre redes sociales directas e indirectas (Herrera y O'Quinn, 2019).

A) Las redes sociales directas se caracterizan por que existe colaboración entre individuos o grupos que comparten un conjunto de características o intereses comunes y son capaces de controlar tanto la información que comparten como su nivel de privacidad.

B) Por otro lado, las redes sociales indirectas se las puede definir o se las caracterizan por ofrecer un espacio de interacción limitado a la pertenencia a un grupo que controla y dirige los contenidos, intervenciones o contribuciones de sus miembros.

4.1.4. Dimensiones de las Redes Sociales

La interacción a través de diferentes dispositivos se convierte en una interacción digital en la que no se identifican fácilmente actitudes dañinas entre ellos. Cuando hablamos de interacciones digitales, partimos del concepto de redes sociales desarrollado por Echeburua y Requesens (2012) quienes definen una red como una estructura formada por personas conectadas entre sí en línea a través de diversos vínculos. Este grupo de personas es un grupo dinámico incrustado en las redes sociales, un grupo de personas, a veces desconocidas. En estas redes, las personas no sólo participan en ellas, sino que también se comunican con sus pares, creando así sus propias identidades digitales. Una identidad se define como una colección de información sobre una persona u organización presente en Internet que crea una descripción digital de esa persona. Esta identidad se refuerza hasta el punto de que el niño o adolescente puede interactuar con otros en función de sus intereses. La identidad digital se construye, así como una representación de la identidad humana utilizada durante las interacciones con otros en Internet.

La combinación de vida privada y pública en las redes sociales ha cambiado la forma de vida de los adolescentes, se convierten en espacio un grupo de intereses comunes, en el que se establecen diferentes tipos de relaciones Boyd y Ellison. (2007) Definen estas redes como "servicios en línea en los que las personas crean perfiles públicos, privados o semiprivados en un sistema interconectado en el que pueden crear

una lista de otros usuarios para contactar y contactarlos". Esto les permite navegar a través de los diferentes perfiles de otras personas. "Esto significa ampliar su grupo de amigos de la red social a otras personas desconocidas con las que puedas interactuar sin conocerse, lo cual es uno de los factores de riesgo para los adolescentes. Las redes sociales resultan muy atractivas para los jóvenes por su facilidad de uso, intercambio de información y mensajería instantánea. Los estudiantes administran la red utilizando una variedad de dispositivos a los que pueden acceder fácilmente, lo que la convierte en una herramienta vulnerable para los adolescentes. Entre los factores de riesgo, para los adolescentes las redes sociales, se han convertido en una herramienta de comunicación sensible es la inhibición conductual y anonimato, provocando falta de empatía, acciones irracionales llevándolos hacia amenazas como el ciberacoso.

4.1.5. Causas de las Redes Sociales

Kram (2019) Define las redes sociales como plataformas virtuales donde los usuarios se comunican con otros desde cualquier dispositivo conectado a Internet. Estas redes virtuales les permiten crear un "perfil" donde puede publicar información sobre usted a la que otros usuarios de la misma red pueden acceder. Las principales causas surgen cuando este método se vuelve exclusivo y reemplaza la comunicación interpersonal, según el mismo autor, existen muchas causas para utilizar las redes sociales, entre ellas: visibilidad ante los demás, confirmar la propia identidad con un grupo o establecer contacto con amigos. Por tanto, el anonimato crea terror, lo que significa que las personas utilizan las redes sociales con regularidad porque desempeñan una función importante en las relaciones en términos de entretenimiento y relajación. Y como los usuarios más comunes de estas herramientas son los jóvenes, también son el grupo de mayor riesgo, siendo los adolescentes considerados un período particularmente vulnerable. En las salas de chat, las relaciones son más fluidas y provocan menos ansiedad que en la vida real porque no es necesario encontrarse con la otra persona cara a cara. Pero esto conduce a una disminución en la capacidad de interactuar con los demás, lo que dificulta el desarrollo de habilidades sociales verdaderamente importantes con los demás.

Según Echeburúa y Requesens (2012), una de las causas por las que las redes sociales son ampliamente utilizadas es la posibilidad de publicar y compartir fotografías con otros, es una actividad de socialización que promueve la formación de identidad; es

decir, el proceso de formación de la autoimagen y fortalecimiento de la autoestima, buscar la aprobación y aceptación de los demás. Además, se afirma que, según algunos sociólogos, las personas expresan lo que quieren en las redes sociales, demostrando su identidad y construyendo una realidad para recopilar comentarios. Esto plantea la cuestión de si el autismo es una respuesta inevitable al uso de las redes sociales, así como el constante aumento del número de "selfies" en una sociedad dominada por el culto a la imagen, son muchas veces un signo de baja autoestima. Señala que estas personas a menudo luchan por la fama y estas prácticas les ayudan a hacerse famosos demostrando éxito y explotándose activamente a sí mismos.

4.1.6. Consecuencias de las Redes Sociales

Dentro de este apartado se puede mencionar y recalcar que los adolescentes se exponen fácilmente a otros temas relacionados que ocurren en espacios virtuales, a través de llamadas al celular y mensajes en redes sociales; exposición excesiva e inadecuada, que puede llevar a exponer en la red una realidad falsa, que no se corresponde con la realidad que viven fuera de internet; compartir fotografías, lo que expone demasiada privacidad e información personal; compartir contenido erótico; construcción de autoimagen e insatisfacción corporal; dificultad para afrontar lo diferente. Por lo tanto, no sólo es preocupante el bienestar físico, sino también el bienestar psicológico de los adolescentes, problemas hasta ahora desconocidos se están volviendo más visibles, especialmente los relacionados con los trastornos mentales. Existen muchos juegos o series que están muy inmersos con temas relacionados con el bienestar emocional y la salud psicológica, especialmente dirigidos a los adolescentes. Dentro de estos se pueden observar depresión, automutilación y suicidio, el daño contribuye significativamente al aumento de la morbilidad y la mortalidad entre los adolescentes. (Moreira et al., 2021)

4.1.7. Efectos Negativos de las Redes Sociales

Los jóvenes resultan vulnerables a los efectos negativos del uso de redes sociales, puede aumentar e impactar significativamente las alteraciones del sueño en su calidad y reducir la calificación y su satisfacción escolar (Vernon et al., 2015). Un estudio reciente de Turel y Bechara (2017) explica la conexión consistente en mala calidad del sueño, impulsividad motora y un uso problemático de los sitios de redes

sociales. Un estudio realizado a estudiantes universitarios de licenciatura en América Latina, demostró la existencia de una relación significativa entre la adicción a Facebook y mala calidad del sueño (Wolniczak et al., 2013).

El uso de las redes sociales podría moderarse mediante la satisfacción del estudiante con la vida, es decir, existiría una conexión entre el uso excesivo y el mal uso de las redes sociales en estos estudiantes quienes estaban menos satisfechos con su vida (Wang et al., 2016). Un estudio realizado y establecido con un enfoque en Facebook dio como resultado una conexión entre las dimensiones del agotamiento escolar (agotamiento del trabajo o sentimientos de insuficiencia) y el uso problemático de esta red social (Walburg et al., 2016). Respecto al uso de Facebook se utiliza en el estudio de Young et al. (2017) Hacen este contacto social previo, en contraposición a la ausencia de contacto social, aumenta el uso pasivo de este tipo de sitios de redes sociales.

4.1.8. Factores de Riesgo

Los riesgos más importantes del abuso de las redes sociales, además de la adicción, son el acceso a contenidos inapropiados, el ciberacoso o la pérdida de privacidad. Así, en las redes sociales se puede acceder a contenidos pornográficos, violentos o transmitir mensajes racistas, anoréxicos, incitando al suicidio o a la comisión de delitos. También existe el riesgo de crear una identidad ficticia, potenciada por el engaño, el autoengaño o la fantasía. Sin embargo, se facilita la confusión entre íntimo, privado y público (lo que puede fomentar el uso indebido de información privada por parte de personas desconocidas), y se fomenta el comportamiento histérico y narcisista cuando no distorsiona claramente la realidad (por ejemplo, alardear del número de amigos añadidos). Cuando se produce la adicción, la conducta adictiva se vuelve automática, activada emocionalmente y con poco control cognitivo sobre el éxito o el fracaso de la decisión. El adicto ve los beneficios de la gratificación inmediata, pero no considera las posibles consecuencias negativas a largo plazo. Al igual que ocurre con la adicción a sustancias químicas, las personas adictas a las redes sociales, cuando les resulta imposible comunicarse, experimentan un síndrome de abstinencia caracterizado por la presencia de un profundo malestar emocional (estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotora). El uso excesivo de las redes sociales puede contribuir al aislamiento, al bajo rendimiento académico o laboral, a la falta de interés en otros temas y actividades al aire libre, a los trastornos de conducta y al fracaso económico, así como al sedentarismo y la obesidad. Así, la dependencia y la

subordinación de un estilo de vida al mantenimiento de un hábito forman la base central de la adicción. Así, la adicción a las redes sociales se caracteriza no por el tipo de conducta, sino por la forma de relaciones que el sujeto establece con ella (Echeburúa y De Corral, 2010).

4.1.9. Señales de Alarma

Según Echeburúa y De Corral (2010) las principales señales de alerta que indican una adicción a las redes sociales y pueden reflejar la transformación de una afición en adicción son las siguientes:

- A)** Privarse de sueño (menos de 5 horas) para estar conectado a Internet, lo que requiere tiempos de conexión inusualmente largos.
- B)** Desatender otras actividades importantes como el contacto con la familia, las relaciones sociales, los estudios o la atención sanitaria.
- C)** Recibir quejas sobre el uso de Internet o de teléfonos inteligentes de alguien cercano a usted, como un padre o un hermano.
- D)** Piensas constantemente en Internet o en tu smartphone, incluso cuando no estás conectado, y te irritas excesivamente cuando la conexión se corta o es muy lenta.
- E)** Sin embargo, intentar limitar el tiempo de conexión no tiene éxito y pierde la noción del tiempo.
- F)** Mentir sobre el tiempo real que está conectado o jugando a un videojuego.
- G)** Aislarse socialmente, mostrarse irritable y rendir peor en sus estudios.
- H)** Sensación de euforia y activación inusual al sentarse frente al teléfono inteligente.

4.1.10. Factores de Protección

Las evidencias no sólo indican los impactos negativos, sino que también muestra que el uso de las redes sociales puede hacer una contribución positiva en términos de procesos de comunicación y aumento del capital social. Por lo tanto, es aconsejable utilizar el término Uso Problemático de Internet (UPI) en lugar de Adicción a Internet (AI) para evitar generalizaciones automáticamente negativas de dicho comportamiento en esta población, aunque el concepto no es específico, aunque ofrece un área importante para el desarrollo de investigaciones que permitan su ampliación y perfeccionamiento. Además, en este artículo se menciona que el simple hecho de que

seamos jóvenes o adolescentes, ya viene hacer un riesgo porque ya existe una mayor probabilidad de desarrollar comportamientos adictivos al internet y a las redes sociales. En cambio, se ha propuesto como factores protectores, un nivel adecuado de autoestima, un control efectivo repertorio adecuado de habilidades emocionales o sociales. De hecho, existen investigaciones donde se han comparado los resultados obtenidos en las pruebas de evaluación de la autoestima, habilidades sociales o tendencias depresivas en adolescentes adictos y no adictos a las redes sociales (Herrera et al., 2010). Además, en una población universitaria la autoestima ha sido estudiada como una variable a considerar en el desarrollo de recursos personales, como factor protector frente al estrés académico (Cabanach et al., 2014).

4.1.11. Enfermedades que Puede Causar el uso Excesivo del Internet (Redes Sociales)

Llanos (2013) Alerta de las enfermedades que pueden causar al internet, afecciones que tienen sus causas debido a las horas que se dedican a realizar cualquier actividad frente al ordenador. Definiendo así las siguientes enfermedades o síntomas iniciales pueden ser tendinitis, dolores musculares, desgaste de la vista e incluso obesidad por pasar varias horas frente a una computadora no resulta una práctica saludable pues a ello se asocian trastornos como visión borrosa y diplopía (visión doble), ojos secos e irritados, ardor ocular, dolor de cuello y espalda, dolor de cabeza, fatiga general, cansancio físico, tensión, dolor ocular, Epicondilitis, bursitis, entre otras.

Más allá de las consecuencias directas sobre la vida en las áreas personal, familiar, laboral entre otras, y los síntomas que son consecuencias negativas por sí solos, también se observa la aparición de otras enfermedades en los individuos afectados. Estas pueden ser la alteración de funciones cerebrales como la atención, la memoria y el aprendizaje, esto producto del uso diario de los dispositivos que promueven cambios en el cerebro ya que, con todas las funciones disponibles, este se puede permitir trabajar de otras formas; la aparición del síndrome del túnel del Carpio, como consecuencia de malos hábitos 16 ergonómicos; y por supuesto, la obesidad producto de excesivas cantidades de tiempo sin realizar actividad física alguna o enfermedades oculares. Esta lista de posibles enfermedades, además de solo verse como consecuencias del problema que se está abordando, también son una gran motivación para profundizar en la investigación de métodos y herramientas para prevenir estos

comportamientos adictivos, pues si se logra que estos se reduzcan en las personas, es evidente que se elimina una de las causales de otras enfermedades y de esta manera, mitigar un gran riesgo para la salud pública (Pérez et al., 2022).

4.2. Capítulo II: Comportamientos Adictivos

4.2.1. Definiciones

Según la Organización Mundial de la Salud (2021) el uso excesivo de la tecnología o de internet tiene las mismas consecuencias que el consumo de drogas. Así, se ha establecido que la adicción al internet y el uso excesivo de nuevas tecnologías como smartphones o tablets, entre otras, ahora están catalogados como enfermedad. La OMS también afirma que para quienes padecen esta adicción al internet, las redes sociales y otras tecnologías, su uso excesivo y prolongado tiene los mismos efectos en el cerebro que algunas otras sustancias. Se puede decir que la definición oficial de adicción al internet o ciberadicción también se conoce como trastorno de adicción al internet. Este es el término que se le da a esta supuesta enfermedad y hace referencia al abuso y uso exagerado del internet a través de los múltiples dispositivos (smartphones) disponibles en la actualidad como (smartphones, ordenadores, tablets) y cuyo uso anormal interfiera en la vida normal de la persona. Esta adicción no se diferencia de otras porque por medio de estas plataformas el afectado se sienta dependiente y por tanto reduzca la libertad, afectando con ello sus capacidades conscientes y reduciendo sus intereses en relación con otros asuntos de la vida que le gustaba realizar.

En estos últimos tiempos hemos sido testigo de avances tecnológicos y un uso cada vez mayor de dispositivos móviles conectados a Internet, lo que ha llevado a adicciones a la tecnología. Bononato (2017) Señala que esta adicción puede afectar a todas las personas de todas las edades, pero especialmente a los adolescentes, con el riesgo añadido de no estar controlado por los padres y la facilidad de entrar en contacto con personas desconocidas e información manipulada obtenida a través de internet.

En la misma dirección, Ibíd (2002, citado en Gavilanes, 2015) señala que la adicción a la tecnología está completamente alejada de la atracción habitual y normal que toda persona siente por la aparición de nuevos artefactos en la vida diaria del sujeto. Esto va más allá pues afecta gravemente áreas integrales del individuo, Ruiz (2013) señala que la adicción a la tecnología se puede definir como una conducta compulsiva

que el individuo desarrolla mediante el uso excesivo de dispositivos electrónicos y tecnológicos, llevando a un deterioro de sus capacidades biológicas, psicológicas y componentes sociales. Además de la idea de adicción a Internet, además se señala que el apego a la tecnología comienza cuando se sobre utilizan diversos dispositivos electrónicos, robando tiempo a procesos de socialización básicos para el desarrollo personal y familiar.

4.2.2. Trastornos mentales de los Comportamientos Adictivos

Las enfermedades mentales más comunes y características que pueden provocar las redes sociales son; la adicción, ansiedad, depresión, miedo, insomnio e incluso anorexia y bulimia. (Carbonell et al., 2012).

4.2.2.1 Adicción.

La adicción a las redes sociales es un problema que afecta especialmente a los centenarios y supone un nuevo tipo de adicción (Echeburúa, 2012). También se da un caso de adicción al móvil donde esta sustancia tóxica no existe, afirma que el uso inadecuado del teléfono móvil no constituye en sí mismo una adicción (Rojas et al., 2018).

La adicción a Internet y a las redes sociales no está incluida en los criterios de adicción del DSM V por falta de evidencia científica, aunque muchos investigadores, cada vez más numerosos, tienden a considerarlas como adicciones, ya que presentan muchos de los indicadores prototípicos de otras adicciones (formación de conflictos, consumo prolongado, recaídas, etc.) en la misma línea que otras adicciones conductuales. La potencial adicción a las redes sociales virtuales surge de las múltiples posibilidades de uso, su funcionalidad, su gran atractivo para las relaciones interpersonales, la gran facilidad de conexión y los refuerzos inmediatos que se obtienen (García, 2013).

Un primer paso para determinar una posible adicción a las redes sociales virtuales sería distinguir entre hábito y adicción. Los usuarios de las redes sociales saben que su uso promueve significativamente la socialización con otros usuarios. Este hecho hace que su uso sea automático y consciente, es decir, un hábito. Los investigadores suponen que los usuarios de las redes sociales afrontan las ventajas y desventajas de utilizarlas para lograr sus objetivos de socialización, pero a nivel de hábitos. El problema puede surgir cuando se pasa de lo habitual a una adicción. La

teoría de la sensibilización de incentivos podría proporcionar una explicación para la transición del hábito a la adicción, ya que implica una transición de una conducta inicialmente controlada a una conducta totalmente compulsiva, sumada a las consecuencias extremadamente gratificantes de esta conducta (Seo y Ray, 2019).

4.2.2.2 Ansiedad.

Por tanto, la ansiedad parece desempeñar un papel importante en la relación entre la exposición a las redes sociales y los síntomas del trastorno alimentario. Por un lado, el uso excesivo de las redes sociales se asocia con problemas relacionados con la ansiedad y la depresión (Zendle y Bowden, 2019), mientras que la exposición a cuerpos que representan ideales débiles se asocia con un aumento de la ansiedad (Harper y Tiggemann, 2008). Por otro lado, la ansiedad rasgo parece moderar los efectos de la exposición a imágenes atractivas sobre el atractivo autopercebido y la autoestima (Sherlock y Wagstaff, 2019) y hay evidencia de que la ansiedad tiende a actuar como un mecanismo de las conductas propias de los TCA.

4.2.2.3 Depresión.

Las autoras Padilla y Ortega (2017) confirman que una posible explicación puede estar relacionada con la presencia de ciertos indicadores de depresión. Para comprobarlo, analizaron la adicción a las redes sociales y los síntomas depresivos entre estudiantes universitarios y observaron que los síntomas depresivos graves se asociaban con una alta adicción a Internet, mientras que la baja autoestima se caracterizaba por el aislamiento social. Por otro lado, vinculan el tiempo pasado en Internet con la salud mental. Otros autores han comparado la depresión provocada por las redes sociales con la depresión provocada por la adicción a los videojuegos (Andreassen et al., 2017).

4.2.2.4 FOMO (Miedo).

FOMO, conocido en inglés como abreviatura de “fear-of-missing-out” Torres (2020) significa “el miedo a perderse algo en las redes sociales o a ser excluido de un evento”, lo que hace que quienes padecen síndromes para mantener una conexión constante a Internet. El exhibicionismo o el deseo del protagonismo no es nada nuevo, la diferencia es que las nuevas tecnologías nos dan los medios para hacerlo de forma inmediata y proporcionan imágenes que ilustran lo que queremos decir. Las últimas estadísticas muestran que el 56% de los estudiantes universitarios son sensibles a la

influencia de las redes sociales, y la mitad de ellos ha aumentado la frecuencia de visita a estos sitios en el último año (Corrons, 2020).

4.2.2.5 *Insomnio.*

Sarrais y De Castro (2007). Definieron el insomnio como un trastorno del sueño que consiste en la incapacidad de iniciar o mantener el sueño o de lograr una duración y calidad del sueño suficiente para restaurar la energía y estado normal de vigilancia. El insomnio como síntoma también es común: aproximadamente el 50% de los adultos padecen insomnio en algún momento de sus vidas, y entre el 25 y el 35% lo padecen ocasionalmente. En un estudio sobre las alteraciones del sueño en los trastornos psiquiátricos (Medina et al., 2007) observaron que en la mayoría de los casos las alteraciones del sueño son un síntoma subyacente más que una enfermedad. El insomnio acompaña a casi todas las enfermedades mentales. El 40% de los pacientes con insomnio padecen una enfermedad mental y el 30% de ellos padecen depresión y ansiedad.

4.2.2.6 *Anorexia y bulimia.*

En las redes sociales se comparten contenidos altamente perjudiciales para la salud relacionados con la pérdida de peso. La sociedad ignora las enfermedades mentales que afectan a sus individuos. Una de las enfermedades mentales que provocan es la anorexia y la bulimia (Rivera, 2019). Hay cientos de sitios web que lo promocionan como un estilo de vida y no como una enfermedad, que es el verdadero problema. Comienzan a partir de los 15 años, especialmente en el sexo femenino (Duque, 2019). "En los últimos cuatro años hemos visto un aumento del 15% en niños menores de 12 años", afirma Mar Faija coordinadora de la unidad de trastornos alimentarios del Hospital Niño Jesús de Madrid y coordinadora del equipo que habla sobre trastornos alimentarios.

A finales de 2012 apareció la red social Instagram. En sólo 4 años, se publicaron en Instagram más de 4,5 millones de fotografías con etiquetas de anorexia (Europa Press, 2016) alertando de que las redes sociales son muy peligrosas para la sociedad porque permiten que dichos contenidos estén disponibles sin ningún tipo de filtrado. Instagram se ha convertido en una competición, avanza, quien sube más fotos del "cuerpo perfecto" gana reconocimiento público y demanda, especialmente entre los jóvenes. Así como cada carrera tiene su propio objetivo, el objetivo es conseguir esos

“cuerpos idílicos” (Carvajal y Treiros, 2019).

4.2.3. Causas de los Comportamientos Adictivos

Turkle (2012) Explica que los dispositivos tecnológicos tienen tanto poder que pueden cambiar lo que hacemos y quiénes somos; por lo tanto, los dispositivos tecnológicos nos permiten experimentar el compañerismo no físico. En conclusión, el autor afirma que uno de los principales beneficios de la tecnología es que nos permiten acercarnos a las personas que están lejos, pero uno de sus peligros es que nos aleja de los más cercanos.

Existe relativo consenso entre investigadores del tema con relación a que los patrones de consumo se convierten en problemáticos considerando las peculiaridades psicológicas, el desarrollo moral, la esfera de intereses y aspiraciones, sus estilos de vida, normas y actitudes, los patrones familiares de empleo del tiempo libre, la autoeficacia, la capacidad de autorregulación del comportamiento, el papel de familia. Lo que inicialmente se instala como un involucramiento con la red, puede convertirse en conductas sintomáticas ante la imposibilidad de conectarse al mundo virtual, apareciendo sintomatología propia de la adicción a internet y las afectaciones que en el plano interindividual, familiar, laboral ocasiona (Lam, 2011)

Otros reportes de investigación, a su vez, destacan el impacto negativo para el desarrollo psíquico de adolescentes y jóvenes, enfatizando el deterioro potencial en áreas claves del desarrollo psicosocial como la empatía, el distanciamiento afectivo, la pérdida de límites comunicacionales, el desentrenamiento en habilidades sociales, la pérdida de la capacidad de escucha, la disminución en las habilidades de comunicación no verbal. En el caso de las adicciones a internet y redes sociales, este fenómeno se agudiza por cuanto la conexión digital ofrece la posibilidad de explorar y descubrir nuevas sensaciones en un aparente escenario de menor compromiso personal, emocional y social. Por otra parte, constituyen una generación tecnologizada por el vertiginoso aumento del número de productos digitales y técnicos a los que acceden los adolescentes contemporáneos y las horas de conexión; circunstancias que incrementan la potencialidad de riesgo de comportamientos adictivos (Cía, 2013).

4.2.4. Consecuencias de los Comportamientos Adictivos

Se señala en este apartado que el uso y abuso de internet está relacionado con variables psicosociales, como vulnerabilidad psicológica, factores estresantes y apoyo

familiar y social; Por ello, se plantea el tema de la “adicción a internet” como una posible explicación para comprender el descontrol y uso de la tecnología que en ciertos casos puede resultar. Los avances tecnológicos pueden condicionar las estrategias de enseñanza, de modo que se conviertan en una variable importante en los resultados del aprendizaje. La sociedad del conocimiento actual representa una fuente de riqueza y valor definida a través de la alfabetización mediática digital, que consiste en la adquisición de habilidades para comprender el uso de una lengua común (Sandoval y Aguaded, 2012).

La coherencia en el uso de dispositivos móviles podría estar determinada por el nivel de satisfacción percibida; la multifuncionalidad de estos dispositivos los convierte en herramientas ubicuas (Castaño y Cabero, 2014). Como señala Durán (2014 citado en Villalón, 2023, 2014) hay que tener en cuenta que, más allá del uso excesivo, afecta significativamente a las relaciones interpersonales y provoca ansiedad, miedo y distracción en la vida personal y social.

El uso problemático de internet, es un constructo complejo, insuficientemente investigado a nivel internacional y regional. Los elementos dinámicos que dirigen el comportamiento de los individuos en el sentido de la adicción, tales como las deficientes relaciones interpersonales, la discapacidad social y comunicativa, se convierte a su vez en consecuencias de la exposición desregulada e inadaptable a la influencia de las redes sociales y la navegación virtual. De igual modo, las conductas desadaptativas de consumo de Internet pueden enmascarar la presencia de otras adicciones comórbidas, alteraciones psicopatógenas o síntomas de alteraciones psiquiátricas (Almansa et al., 2013).

4.2.5. Factores de Riesgo

Un reciente metaanálisis del comportamiento adictivo al internet (también entendido como uso de internet problemático o excesivo) muestra cómo la literatura científica distingue entre variables de personalidad y en predecir dicho comportamiento en adolescentes (Lozano et al., 2022). A nivel de variables de personalidad individual, algunos de los factores de riesgo pueden ser la introversión, baja autoestima, mientras que la amabilidad o la responsabilidad actuarán como factores protectores. En cuanto a los elementos ambientales, se destacan las relaciones de los adolescentes con el contexto, relaciones interpersonales como la familia y la escuela. Se cree que las

familias disfuncionales con conflictos internos pueden predisponer al consumo excesivo y las buenas relaciones con los profesores combinados con un buen clima escolar pueden desempeñar un papel protector.

El mismo estudio destaca las desigualdades en la influencia de la variable género en este tipo de conductas de riesgo. Aunque en los últimos años observado una brecha digital entre las adolescentes, ahora se cree que estas diferencias erradicado de los países europeos (Smahel et al., 2020) y aunque investigaciones anteriores sugieren que las adolescentes tienen más probabilidades de abusar de las redes sociales (Müller et al., 2017, como se citó en Malo et al., 2018) un estudio reciente de 19 países europeos mostró que estas diferencias son mínimas o no existentes, llegando así a la conclusión de que las altas frecuencias al momento de utilizar las redes sociales es igual en ambos géneros.

Sin embargo, la cuestión del acceso a la tecnología ya no está únicamente relacionada con la edad. (Holloway et al., 2013) Sino con las oportunidades y modelos de uso que ofrece la familia en materia de gestión del uso de dispositivos digitales. Aspectos como miembros de la familia. Se identificó un alto uso percibido de las redes sociales o ausencia de reglas para el uso de las mismas en el hogar, las cuales han sido identificadas como factor de riesgo de consumo excesivo entre adolescentes (Martín et al., 2019, como se cito en Malo et al. 2023).

Investigaciones recientes parecen mostrar cómo funciona este modelo. El consumo de tecnología en la familia puede interferir con el comportamiento y desarrollo de los niños en distintas edades cada vez más tempranas (Coyne et al., 2020). Además, la familia es el primer contexto interrelacional en el que se produce. Se crean vínculos emocionales entre sus miembros.

En los últimos años, muchos estudios han explorado el papel que juega este tipo de apego en relación con el uso adictivo o problemático de la tecnología los adolescentes y las generaciones más jóvenes. (Kim y Koh, 2018) Observaron cómo el estilo de apego evitativo está mediado a través de autoestima y ansiedad, explicando la adicción al teléfono móvil entre los adolescentes. En el mismo camino, la soledad y la depresión emergen como constructos psicológicos que median en vínculos inseguros y adicción al móvil (Kim et al., 2017).

4.2.6. Factores de Protección

El uso intensivo de determinadas tecnologías entre los adolescentes tiene un impacto negativo en su autoestima. Tomando una muestra de jóvenes universitarios, (Castro et al., 2019) encontraron que aquellos que jugaban menos videojuegos tenían mayor autoestima académica y social, mientras que el mayor uso de esta tecnología ha tenido un impacto negativo, especialmente en la autoestima académico. En este sentido, podemos afirmar que el autoconcepto aparece en numerosos estudios (realizado en diferentes contextos culturales) como un componente en contra de la conducta problemática en el inadecuado uso de las TIC, que puede predisponer a los adolescentes a la adicción (Arafa et al., 2019, como se cita en Echeburúa, 2012).

En consecuencia, Ozteke et al. (2017) muestra que los estilos de apego preocupados y evitativos son predictores del uso problemático del internet entre los adolescentes. Otros autores, como Ching y Tak (2017) encontraron que los estilos de crianza positivos son igualmente autoritarios como permisivo-asociado con el desarrollo de un apego seguro, que, a su vez, produce mayor capacidad de autorregulación en los adolescentes, actuando este último constructo como uno de los factores protectores contra el uso adictivo del celular.

4.2.7. Instrumento de Evaluación para Medir los Comportamientos adictivos

Se utilizó como punto de partida la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) (2008) en la construcción del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS); la adicción psicológica no se considera una herramienta de diagnóstico de la enfermedad, pero la mayoría de estos tratamientos utilizan indicadores de abuso de sustancias como referencia. El primer paso es sustituir el término "sustancia" por "redes sociales". Además de los autores, en este paso participaron tres psicólogos expertos en psicología clínica, educativa y psicometría, quienes colaboraron en: redacción, comprensión, claridad de definición, coherencia de los criterios de salida. Con base en los estándares establecidos y de referencia se elaboró un cuestionario ARS, para ello se recopiló experiencia con instrumentos de medición de adicción a internet y redes sociales, se elaboró el cuestionario tipo Likert del proyecto según el reglamento de construcción del proyecto y considerando todos los criterios diagnósticos (Escrura y Salas, 2014).

Este conjunto de criterios está definido por puntos de calificación y revisado por

evaluadores expertos que han aportado sus observaciones, y el cuestionario ha sido revisado varias veces hasta que cumpla con los requisitos que se esperaba. Para evaluar estos puntos se optó por utilizar un sistema de calificación de 5 puntos de (0 a 4), teniendo en cuenta la frecuencia desde “nunca” hasta “siempre”. Una vez finalizada la evaluación estándar del experto, se realizó una aplicación piloto a 48 estudiantes universitarios. Se les pidió que indicaran si habían comprendido claramente cada punto; nuevamente, podrían preguntarle a uno de ellos directamente. En este escrito se eliminaron algunos puntos, se corrigió la redacción de tres puntos y se completó la fase preparatoria de la investigación previa al juicio. Cabe mencionar que todos acordaron no llamarlo “Cuestionario de Adicción a redes” para evitar sesgar las respuestas de los evaluados. Luego, esta herramienta se aplicó a una muestra más grande para determinar la estructura factorial y el análisis psicométrico de los ítems utilizando el modelo de Samejima (Schepers, 2009).

5. Metodología

5.1. Métodos de estudio

La investigación realizada tuvo un diseño de investigación bibliográfica ya que se caracteriza por el uso de datos secundarios como fuente de información. Su objetivo principal es orientar la investigación desde dos perspectivas: primero, vincular datos preexistentes provenientes de diferentes fuentes y posteriormente proporcionar una visión panorámica y sistemática de un determinado problema desarrollado en varias fuentes (Barraza, 2018). Por ende, las referencias recopiladas sobre el uso de redes sociales y comportamientos adictivos en adolescentes, permitió lograr conclusiones favorables a partir de una idea general referente a la relación de las variables de estudio.

5.2. Enfoque y Diseño de investigación

El enfoque de la investigación que se presentará a continuación es de manera cualitativa, basada en métodos de recolección de datos que no requieren medición numérica, como la descripción y la observación. Este enfoque se puede utilizar para recopilar información sobre las perspectivas y la vida cotidiana de las personas con el fin de comprender la existencia de los participantes. Además, la investigación cualitativa puede generar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recopilación y el análisis de datos (Villalobos, 2017).

Así mismo, el diseño de esta investigación es no experimental ya que no existen estímulos ni condiciones experimentales a las que se exponen las variables en estudio, los sujetos de investigación son evaluados en su contexto natural sin cambiar ninguna situación, asimismo no se manipulan las variables del estudio, y de tipo transversal ya que se recopila cierta información, en un momento determinado o en el transcurso de un periodo corto (Arias, 2021).

5.3. Tipos de estudio

Se utilizó un estudio transversal ya que la investigación se la realizó en un momento específico y determinado de tiempo. De la misma manera, se realizó una investigación documental, la cual se llevó a cabo a través de una revisión bibliográfica por medio de la búsqueda de libros, artículos de revistas y artículos de investigación sobre las variables de estudio.

5.3.1. Alcance de la investigación

Para esta investigación se utilizó un tipo de estudio exploratorio y descriptivo debido a, que dentro del exploratorio se consideran cuestiones o factores cuyos casos de estudio han sido pocos estudiados o investigados, por lo cual se apoyan en identificar áreas de investigación prometedoras y analizar los problemas desde una nueva perspectiva. Por otro lado, el estudio descriptivo se caracteriza por determinar las propiedades de la variable. Además, pueden identificar y medir variables; y por último se encargan de representar aspectos de un fenómeno o contexto (Hernández y Mendoza, 2018).

5.4. Área de estudio

5.4.1. Población

Los artículos encontrados para esta investigación fueron un total de 80 fuentes de información respecto a las variables redes sociales y comportamientos adictivos en adolescentes. Esta investigación se desarrolló mediante la búsqueda bibliográfica por medio de la cual se obtuvo información científica en artículos de revistas, libros, trabajos de investigación de grado y posgrado, se hizo uso de las siguientes bases de datos: Dialnet, Scielo, Google Académico, Latindex, Redalyc.

5.4.2. Muestra

Para la selección de esta muestra se utilizó el muestreo no probabilístico intencional y se hizo uso de 25 artículos científicos sobre las redes sociales y comportamientos adictivos, ya que fue a conveniencia del investigador, además se eligió la información mediante los criterios de inclusión y exclusión, los cuales se los detallara a continuación.

En esta etapa de identificación, se seleccionó 80 artículos, de los cuales se eliminaron 40 por duplicación, de tal manera que quedaron 40 artículos seleccionados, descartando 10 de acuerdo a los criterios de exclusión, para así obtener 35 artículos en la fase de elección, mediante el cual se omitieron 10 por motivo de información incompleta. Por último, en la fase de inclusión, se seleccionaron 25 artículos de estudio para los resultados de esta investigación, referencia que se anexa en la figura 1 denominado diagrama de flujo PRISMA. Además, se hizo uso de las siguientes bases de

datos, los cuales se mencionan a continuación: Dialnet (5 artículos), Scielo (5 artículos), Google Académico (5 artículos), Latindex (5 artículos), Redalyc (5 artículos).

5.5. Criterios de inclusión

En este punto de acuerdo a los criterios de inclusión, los artículos científicos seleccionados en esta investigación se situaron en un rango de 13 años de antigüedad, es decir tales fueron publicados desde el 2010 hasta el 2023, los cuales contenían datos importantes y relevantes respecto al uso de redes sociales y comportamientos adictivos en adolescentes. Además, se utilizó artículos en español que contenían información diferente a la de la investigación, eligiendo solo la información útil relacionada al trabajo de estudio.

5.6. Criterios de exclusión

Dentro de los criterios de exclusión que no se utilizó en esta investigación, fueron artículos de otro idioma que no fuera español, artículos o revistas en los cuales se abordaba niños y adultos, estudios en los que se tenía que cancelar un valor económico para tener acceso a ellos y los artículos que no eran científicos, es decir, los que no tenían los registros: ISBN, DOI o ISSN.

5.7. Técnicas de estudio e instrumentos.

El método que se usó para realizar esta investigación fue la síntesis bibliográfica. En relación a la técnica que se utilizó fue la sistematización bibliográfica ya que recopila la información más relevante sobre temas específicos previamente seleccionados (Guirao et al., 2008). Respecto al instrumento se empleó el diagrama de flujo PRISMA ya que está diseñado para ser utilizada tanto en Revisiones Sistemáticas que incluyen síntesis (como metaanálisis u otros métodos de síntesis estadística) como en aquellas que no la incluyen. (Page et al., 2020).

5.8. Fases de desarrollo

A continuación, se describen las fases que se desarrollaron en este estudio investigativo.

5.8.1. Fase 1

Dentro de esta primera fase se inició con la búsqueda y selección de información de los documentos, artículos científicos, tesis de pregrado, grado y posgrado en las bases de datos ya descritas anteriormente, con el propósito de poder seleccionar la información y datos relevantes para obtener los resultados de esta investigación, y a través de la revisión de las investigaciones que ya han discutido anteriormente la relación entre ambas variables mediante una búsqueda bibliográfica en las bases de datos.

5.8.2. Fase 2

Seguidamente, la información que se pudo obtener a través de esta búsqueda, la cual sirvió para identificar y enumerar la información necesaria, relevante e importante, todos estos resultados obtenidos se efectuaron en una tabulación mediante tablas para la recolección e interpretación de todos los datos recopilados.

5.8.3. Fase 3

Por último, se hizo un análisis de los resultados, lo que posibilitó identificar y sacar conclusiones lógicas que cumplen con el objetivo general de la investigación, es decir la manera de cómo se puede analizar la influencia del uso de redes sociales en los comportamientos adictivos en adolescentes.

6. Resultados

Tabla 1

Objetivo General: Analizar la evidencia científica sobre la influencia del uso de redes sociales en los comportamientos adictivos en adolescentes.

Tabla 1.					
Autor/es	País	Título	Metodología	Muestra	Resultado
Almansa et al., (2013)	Colombia	Redes sociales y jóvenes.	Para la investigación se ha utilizado una metodología cualitativa	La muestra ha sido de adolescentes de 12 a 15 años, de la Institución Educativa Distrital Técnico Internacional de Bogotá.	Los resultados obtenidos demostraron que, a causa de las redes sociales, los adolescentes hacen un consumo excesivo e inadecuado, tanto en España como en Colombia, los chicos compiten por subir fotos llamativas para sus compañeros/as: posados, fotos con gestos sugerentes, imágenes retocadas, montajes.
Rojas, et al., (2018)	Chile	Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión	Se llevó a cabo una revisión sistemática de las publicaciones científicas disponibles en las bases de datos.	En total la revisión utilizó 126 artículos científicos	La evidencia da cuenta de un uso excesivo de internet en población adolescente y demuestra la presencia de diferentes consecuencias y factores de riesgo asociados a esta problemática.
Andreassen, et al., (2018).	España	Adicción a internet, redes sociales y videojuegos	El estudio es de tipo aplicado con un nivel cualitativo.	La muestra incluyó a 23.533 encuestados, con una edad media de 16 a 88 años de edad.	Los resultados del análisis de regresión para el uso adictivo de las redes sociales se presentan en edad, sexo, estado civil y nivel educativo, lo que explica que la mayor parte de los encuestados tienen adicción a redes sociales.

Rojas et al., (2018).	Colombia	Adicción a internet en adolescentes: una breve revisión	Esta revisión pretende analizar la evidencia científica actual sobre la adicción a internet en adolescentes e identificar aquellos elementos que le componen como los factores de riesgo relacionados.	Uno de los grupos etarios que mayormente utilizan dicha herramienta son los adolescentes, por lo que existe la preocupación por el uso problemático que este público pueda darle al recurso.	Los principales resultados de esta revisión dan cuenta de que la adicción a internet en adolescentes es un fenómeno actual, pero con una delimitación compleja y definición poco consensuada, que presenta importantes consecuencias psicológicas, y con presencia de múltiples factores de riesgo asociados, los cuales pueden ser organizados como: individuales, familiares y psicosociales.
Arab y Díaz (2015).	Argentina	Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos	Un estudio cualitativo.	Grupo de estudiante de una escuela de secundaria de 15 a 18 años de edad.	Un estudio cualitativo realizado a 22 alumnos de secundaria, identificó que los adolescentes presentan una auto descripción coherente y que no había relación positiva entre la adicción a las redes sociales.
Valencia et al., (2021).	México	Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales <i>online</i> en jóvenes y adolescentes	Para tal fin, se realizó una revisión bibliográfica por diversas fuentes científicas relacionadas con el tema de estudio.	En total se han seleccionado 116 publicaciones, dando prioridad a documentos científicos de los últimos 10 años. Por este motivo, la mayoría de publicaciones empleadas corresponden al periodo 2010-2020, exceptuando tres publicaciones que son de años anteriores.	El uso que los jóvenes y adolescentes hacen de las redes sociales online es una temática que se enfrentan a una serie de riesgos que van desde la gestión de su contenido y huella digital, hasta la privacidad de la información que exponen y su imagen (imagen social y personal). Un uso abusivo de las Redes sociales online y de internet por parte de los jóvenes y adolescentes puede traer como consecuencia la aparición de problemas

					psicológicos, afectivos, de salud y académicos.
Barquero y Calderón. F.C (2016).	Costa Rica	Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posibles desajustes	La investigación fue mediante revisión bibliográfica.	En la presente revisión nos abocaremos a la aparición de las nuevas tecnologías, pero principalmente a las repercusiones en la y el adolescente, dentro de su contexto socio cultural, además de la asociación del uso inadecuado de las mismas con algunas alteraciones psicoemocionales en las y los adolescentes.	Provoca en quienes le utilizan sensación de no saciedad, poca tolerancia a la frustración, incapacidad de postergación, pérdida del control de los impulsos, bajo rendimiento escolar, tensiones familiares, además de un alto nivel de competitividad en videojuegos y juego en línea, por ejemplo. Además de que su uso sea con fines educativos o de ocio, estos jóvenes se encuentran en una etapa de su desarrollo vital en la cual no perciben con facilidad los riesgos, y el uso de internet es una vía de exposición a peligros potenciales que no son detectadas por las y los adolescentes.
Pérez et al., (2012).	España	Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura.	La investigación fue mediante revisión bibliográfica.	Se seleccionaron artículos publicados en revistas académicas con revisión por pares, como límites se utilizaron los años entre 2000 y 2011 y el idioma en inglés, español y francés.	Existe constancia de que el uso inadecuado y sin control de la telefonía móvil puede causar problemas comportamentales, afectivos y sociales, y se caracteriza por los mismos elementos para la consideración de una conducta como trastorno adictivo: síntomas de abstinencia, falta de control, problemas derivados del uso y la tolerancia e interferencia con otras actividades. Los síntomas de la retirada o no disponibilidad y el sentimiento de pérdida asociado, que se acompañan de manifestaciones como ansiedad, la

Guzmán y Gélvez (2023).	Colombia	Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática	Se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura	Esta revisión permitió identificar un total de 778 artículos, de los cuales solo 37 cumplían con los criterios de selección establecidos y fueron incluidos en la investigación.	excesiva relevancia del uso del móvil en el repertorio conductual y la interferencia con otras actividades de la vida diaria son considerados los indicadores más claros de adicción, que pueden llevar a una pérdida de control y a la experimentación de un patrón de obsesión/compulsión en el uso. Las redes sociales online han transformado la forma en que interactuamos, así como la cantidad de tiempo que dedicamos a la navegación virtual con fines comerciales y de entretenimiento. Esto ha provocado efectos negativos como: manipulación, alteración de los hábitos, interferencias en las actividades cotidianas, cambios en el estado de ánimo, disminución de las interacciones personales y ansiedad cuando no están conectados a las redes sociales, además afecta la salud física y mental de las personas por la calidad y el uso de estas plataformas.
Colonio, (2023).	Perú	Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el	El tipo de estudio desarrollado fue de investigación sustantiva.	Un total de 10 estudios, con una muestra total de 22.791 participantes, en su mayoría mujeres, fueron incluidos para el desarrollo de la revisión, siendo catalogados como de alta calidad.	En cuanto a los resultados, se evidenciaron niveles medios y altos de adicción a las redes sociales en más de la mitad de los adolescentes evaluados. Esta revisión sintetiza los principales hallazgos y conclusiones obtenidas de las investigaciones realizadas en países de América Latina, aportando al conocimiento de los patrones de uso disfuncional de las

2020-2022.

Alemaný, Perú
(2019).

Redes sociales y su relación con conductas adictivas en universitarios.

El diseño de la investigación es teórico debido a que se realizó una revisión sistemática de estudios primarios y un metaanálisis, donde se ejecutan procedimientos estadísticos para integrar la información encontrada.

Se encontró la cantidad de 31 artículos que investigaron la adicción, uso problemático y uso excesivo de las redes sociales, relacionados con diferentes variables en una muestra de 13 028 universitarios.

plataformas virtuales por parte de la población adolescente y considerando los probables efectos negativos (conductas violentas, descuido de las actividades cotidianas y la presencia de distorsiones cognitivas) en la salud mental producto de las medidas de aislamiento social adoptadas por la pandemia.

El principal motivo por el cual los universitarios utilizan internet y las redes sociales tiene que ver con la aceptación social, debido a que muchos de ellos, sobre todo en Estados Unidos, sienten que si no actualizan constantemente sus perfiles podrían ser socialmente rechazados. Otros estudiantes perciben internet como un medio en el cual pasar el tiempo, mantener relaciones con las familias, olvidar los problemas y la divulgación social. Incluso algunos de ellos, prefieren las relaciones a través de una pantalla que interactuar cara a cara. Además, el uso problemático de Internet, se ha relacionado con una variedad de condiciones y síntomas relacionados con el compromiso del bienestar psicológico y consecuencias negativas como el abuso de sustancias, soledad, depresión, ansiedad social, migrañas, fracaso escolar y habilidades de comunicación pobres.

Hinojo et al., (2021).	España	Uso problemático de Internet y variables psicológicas o físicas en estudiantes universitarios	Se utilizó una metodología de revisión sistemática con metaanálisis	Se realizó un conteo de documentos, teniendo en consideración que la variable psicológica o física se repitiera en cinco o más estudios.	Los resultados mostraron que los principales efectos psicológicos y físicas asociadas al uso problemático del internet son la falta de autocontrol, ansiedad, baja autoestima, baja actividad física y baja autoeficacia académica. La sociedad digital se encuentra con nuevas problemáticas y enfermedades derivadas de un uso constante de la tecnología. Por lo que es crucial enfocarse en la detección de estos problemas que afectan a la salud y a la educación.
Serrate, (2019).	Egipto	Identidad onlife: La cuestión del género y la edad en el comportamiento adolescente ante las redes	Cada dimensión abordada se ha generado a partir de conceptos y variables, utilizando escalas tipo Likert y preguntas dicotómicas, teniendo en cuenta un análisis cualitativo previo del mismo proyecto.	La muestra son 1.182 mujeres y 884 hombres. La edad de los estudiantes oscila entre los 12 y los 18 años, en la que 1.151 de la población forma parte del grupo 12 a 15 años y un 925 del grupo de 16 a 18 años. La mayor parte de los encuestados pertenece a zonas urbanas, el resto proviene de zonas rurales.	Las chicas manifiestan que su actividad en las redes influye de forma significativa en la opinión que tienen de sí mismas en mayor medida que los chicos. Al mismo tiempo manifiestan que su actividad online afecta de manera fundamental al control de sus tiempos (dedicación al estudio y sentimiento de pérdida de control del tiempo) y a su posicionamiento sobre distintos aspectos de su vida cotidiana (opinión sobre las cosas que pasan en el mundo o en hacerlas sentir parte de la sociedad). Ellas afirman haber sufrido más acoso a través del mundo online, así como un empeoramiento de sus vidas en mayor medida. No se han encontrado diferencias significativas, y por ende parece no haber un efecto directo, entre los usos y dedicación a la red y sus relaciones personales, así como la renuncia a hacer

				actividades que les gustan, a pesar de que hayan manifestado que les absorbe mucho tiempo. Los chicos manifiestan en mayor proporción haber perdido dinero en apuestas online que las chicas y que el ser y estar en la red les ha hecho sentirse integrados en su grupo de amigos.	
Rodado et al., (2021).	Colombia	Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años un riesgo latente de la nueva era.	La investigación se desarrolló bajo la metodología cualitativa, en búsqueda de conocer y dar cuenta de las percepciones que el ser humano tiene sobre los eventos y las situaciones que le rodean.	La población objeto de estudio fueron 210 adolescentes de 10 a 14 años.	A partir de las repuestas de los entrevistados se pudo evidenciar que ellos perciben la importancia de las redes sociales, tanto por la facilidad que tienen para comunicarse con las personas que se encuentran distantes, como también para estar enterados de los que sucede en el mundo. En cuanto al conocimiento de los peligros existentes en las redes sociales y diferentes aplicaciones, también se logró evidenciar que todos tenían una indicación sobre lo que puede ocurrir detrás de las redes y puede generarles daño tanto físico como psicológico, entre ellos se mencionaron, el acoso cibernético, el robo de datos e información, las manipulaciones, cuentas falsas, entre otras. Al tomar el tema del uso excesivo de las redes sociales, se pudieron percibir conceptos de los entrevistados hacia las consecuencias que estas pueden atraer, dando cuenta que algunas de ellas son: la alteración de modo negativo hacia la convivencia familiar, el aislamiento social

						y afectaciones hacia la salud.
García et al. (2018).	España	Jóvenes, privacidad y dependencia en las redes sociales	La investigación se desarrolló mediante el método cualitativo.	Jóvenes, estudiantes universitarios, en edades comprendidas entre los 18 y 24 años, hombres y mujeres, de nacionalidad española, usuarios o exusuarios de redes sociales online que las utilizan o utilizaban de forma cotidiana.		La rapidez e inmediatez con la cual circula la información en las redes sociales online es uno de sus grandes atractivos en opinión de los jóvenes. Se vincula con la necesidad de estar permanentemente conectado y de disponer de información diaria actualizada, pública y privada, prácticamente al instante. Esta necesidad de ver satisfechos sus deseos de información de manera casi compulsiva. En este sentido, su dependencia de las redes es alta, y aunque ninguno la percibe como adicción, si son conscientes de una gran mayoría de los jóvenes han interiorizado hábitos que les obligan a estar consultando constantemente el dispositivo móvil.
Bohórquez et al., (2014).	Colombia	Percepción de Amistad en Adolescentes: el Papel de las Redes Sociales	Cualitativo hermenéutico-interpretativo	30 adolescentes colombianos entre los 12 y 17 años de edad.		Dentro de los resultados se encontró que las redes sociales, ayudan al mantenimiento de las relaciones de amistad, principalmente porque superan los límites espaciotemporales y aportan al establecimiento de nuevas amistades al facilitar la comunicación cuando se carece de habilidades sociales.
Bringue et al., (2003).	España	Impacto de las Tecnologías de la Información	Un estudio basado en una metodología cualitativa.	A la hora de plantear el nuevo estudio, se fijó el grupo de edad de 15 a 18		Según los resultados los jóvenes son conscientes del uso indebido y excesivo que hacen a veces del teléfono móvil.

		y de la Comunicación (TIC) en las Relaciones Sociales de los Jóvenes Navarros.		años como el objeto principal de la investigación.	Además, para los chicos y chicas de 15 a 18 años las nuevas tecnologías ayudan a relacionarse con los amigos y; según sus opiniones, no influyen demasiado en el tiempo que dedican a la amistad. Sin embargo, también reconocen que, en el caso de internet, pueden existir casos de mayor dependencia y afirman conocer casos de aislamiento
García et al., (2012).	España	Uso y consumo de redes sociales e Internet entre los adolescentes españoles. Características y prácticas de riesgo: Revisión bibliográfica	La metodología utilizada fue la revisión bibliográfica.	Dado que el ámbito del estudio es España, las bases de datos en las que se ha realizado la consulta han sido las elaboradas por el CINDOC (CSIC). Se han recopilado y revisado prácticamente todos los documentos, tanto aquellos directamente relacionados como los que puedan suponer una contribución para el contexto, la metodología o la posible comparación.	El Cuestionario evaluó conflictos intra e interpersonales relacionados con el uso de Internet. El Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Móvil evaluó dos factores: primero, conflictos relacionados con el abuso del móvil, y segundo, problemas debido al uso emocional y comunicacional. Los resultados indicaron que el móvil no produce el mismo grado de adicción; más bien se puede hablar de uso problemático. Los hombres presentaron un uso más adictivo de Internet, mientras las mujeres se caracterizaron por usar el móvil como medio para expresar y comunicar las emociones. Parece que el uso de ambas tecnologías es más problemático en la adolescencia y se normaliza con la edad, hacia un uso más profesional, menos lúdico y con menos consecuencias negativas.
Álvarez et	España	Hábitos de uso	A través de una	Una muestra de 21	Los resultados arrojaron que 15 estudiantes

al., (2021)		de las redes sociales en la adolescencia: desafíos educativos	investigación con metodología cualitativa bajo la técnica de análisis de datos denominada hermenéutica	adolescentes	usan con mayor frecuencia las redes sociales, 6 horas al día, entre juegos y redes. Otros aspectos que se destacan, son las conductas las cuales se asocian hacia los comportamientos de los adolescentes, tanto los que están de acuerdo a su edad, como los que surgen por el uso de las redes de internet, enfatizando sobre todo en las negativas cuando se da el uso desmedido o se acceden a páginas que no son adecuadas para su edad.
Mejail et al., (2021).	Argentina	Comportamiento agresivo en adolescentes y redes sociales. La escuela como sostén en contextos de vulnerabilidad.	Se trata de un estudio cualitativo teórico.	El escenario de referencia es una Institución educativa de nivel medio.	Un denominador común encontrado en la percepción de las informantes es que la agresión adolescente sería una modalidad de protagonismo ante los otros. Tales comportamientos se presentan en dos modalidades. Por un lado, el comportamiento agresivo del adolescente hacia sus pares, con expresiones físicas o verbales y las expresiones agresivas de las familias hacia los docentes y a la escuela.
Lardies y Potes, (2021).	Argentina	Redes sociales e identidad: ¿Desafío adolescente?	El presente documento es un artículo de revisión bibliográfica y análisis crítico de la influencia de las redes sociales en la construcción de la identidad del	Realizado a 350 adolescentes españoles de entre 14 a 19 años.	Los resultados determinan que las redes sociales tienen influencia en la construcción de la identidad y, dependiendo del uso que cada adolescente haga de ellas, servirá como recurso o se presentará como obstáculo. La construcción de la identidad es un proceso complejo, abierto y múltiple, que se

			adolescente contemporáneo.		desarrolla en la interacción social. Los adolescentes contemporáneos, utilizan de manera intensiva las redes sociales como espacio de socialización. A través de la virtualidad, forjan vínculos sociales, se entretienen y exploran nuevos roles, deseos e intereses. No diferencian lo analógico y lo digital y, por lo tanto, la construcción de la identidad se va realizando en paralelo con la construcción de la identidad digital.
Del Prete et al., (2020).	Chile	Las redes sociales online: Espacios de socialización y definición de identidad	El estudio que se presenta forma parte de una investigación aprobada y financiada por la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo vinculada con las redes virtuales. Que responden a la parte cualitativa desde una epistemología hermenéutica.	En este artículo sólo damos cuenta del análisis de los discursos de 32 entrevistas y dos grupos focales realizados a estudiantes de secundaria (entre 12 y 16 años de edad).	En el análisis de los resultados se destaca que la mayoría de las y los adolescentes entrevistados deciden utilizar las redes virtuales por entrar a formar parte del espacio de encuentro e intercambio sociales que éstas representan y, así, pertenecer al grupo, seguir lo que los otros hacen, y no quedar fuera de la tendencia. Además, los elementos que caracterizan la construcción identitaria, es respecto a las motivaciones que inducen a las y los adolescentes a utilizarlas, en cuanto estas motivaciones influyen sobre la imagen que se decide dar de uno mismo/a.
Giraldo, et al., (2023).	Colombia	Nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes.	La metodología utilizada en esa investigación fue la revisión documental.	La presente investigación de corte documental, mediante la revisión bibliográfica científica en los últimos 10 años en Colombia, España, estados	Las plataformas a las cuales se les da un uso frecuente, problemático e inapropiado, convirtiéndose en estrategias de evitación de estados emocionales negativos. También, el uso de redes sociales tendrá una huella en el cerebro sea buena o mala,

				unidos y Japón.	su uso dificultará o favorecerá la construcción de identidad del adolescente. Así mismo, existe una relación con el desempeño académico, el uso de las redes sociales suele ser un medio para expresar problemáticas de diversa índole y las mujeres exponen fotografías mientras los hombres se centran en deportes y juegos de contenido violento
Navarrete, et al., (2017).	España	Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica	La metodología se la realizo mediante una revisión bibliográfica.	Se realizó una búsqueda exhaustiva de la literatura sobre las redes sociales y su uso por adolescentes y adultos jóvenes, publicada en los últimos diez años (hasta febrero de 2016) en inglés, español o portugués.	Como resultado de la revisión bibliográfica pertinente, se encontró un elevado uso de las redes sociales por parte de los jóvenes y adolescentes, de lo cual se desprende el interés por atender los problemas o posibles problemas (que pueden originar tal suceso en un grupo etario tan vulnerable por su relación con procesos neuropsicobiológicos y sociales específicos.
Martínez et al., (2022).	Chile	Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática	Se realizo una revisión sistemática	El tamaño de las muestras de los 13 artículos osciló entre 68 y 1.600 participantes, con un total de 7.452 estudiantes de educación superior.	Como resultado, existe un uso problemático de internet y teléfonos en la última década entre los estudiantes universitarios los resultados mostraron casi la mitad de estudiantes presentan una adicción a internet y teléfonos inteligentes. Esto puede estar relacionado a diversos factores de riesgos como la baja autoestima, baja satisfacción en la vida, presentar sintomatología depresiva, ansiosa y bajo apoyo social percibido.

Nota: Información recopilada de Almansa, et al., (2013); Rojas, et al., (2018); Andreassen, et al., (2018); Rojas, et al., (2018); Arab, E. y Díaz, A.

(2015); Valencia, et al., (2021); Barquero. A.M y Calderón. F.C (2016); Pérez et al., (2012); Guzmán, V.A. y Gélvez, L.E. (2023); Colonio, J. (2023); Alemany, M (2019); Hinojo et al., (2021); Serrate, et al., (2019); Rodado, et al., (2021); García, et al. (2018); Bohórquez, et al., (2014); Bringue, et al., (2003); García, et al., (2012); Aaron, L. S., y Lipton, T. (2018); Mejail, et al., (2021); Lardies. F y Potes. M.V, (2021); Del Prete, et al., (2020); Giraldo, et al., (2023); Navarrete. D, et al., (2017); Martínez, et al., (2022).

En la tabla 1 Se muestra que los adolescentes tienden a hacer un consumo excesivo e inadecuado debido a las redes sociales, esto provoca una relación negativa con el uso de estas plataformas, además las revisiones sistemáticas de las investigaciones respaldan la relación entre el uso excesivo de redes sociales e internet en adolescentes y la presencia de diferentes consecuencias y factores de riesgo, se proporciona evidencia de adicción a las redes sociales, destacando que la adicción está relacionada con la edad, sexo, estado civil y nivel educativo, señalan importantes consecuencias psicológicas asociadas al uso abusivo de las redes sociales, como problemas psicológicos, afectivos, de salud y académicos, otros autores resaltan la asociación del uso inadecuado de las nuevas tecnologías con alteraciones psicoemocionales y problemas comportamentales en adolescentes. También se aborda el uso problemático del teléfono móvil, identificando síntomas de abstinencia, falta de control y problemas derivados del uso, características asociadas a trastornos adictivos. Se destaca que el uso problemático de Internet tiene efectos negativos, como la falta de autocontrol, ansiedad, baja autoestima, baja actividad física y baja autoeficacia académica, y por último se puede evidenciar niveles medios y altos de adicción a las redes sociales en más de la mitad de los adolescentes evaluados. En resumen, la mayoría de los estudios proporciona evidencia coherente sobre la influencia del uso de redes sociales en comportamientos adictivos en adolescentes, respaldando el objetivo general de la investigación.

Tabla 2

Objetivo específico 1: Conocer la incidencia del uso problemático de redes sociales en los adolescentes.

Tabla 2.					
Autor/es	País	Título	Metodología	Muestra	Resultado
Valencia et al., (2021).	México	Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales <i>online</i> en jóvenes y adolescentes	Para tal fin, se realizó una revisión bibliográfica por diversas fuentes científicas relacionadas con el tema de estudio.	En total se han seleccionado 116 publicaciones, dando prioridad a documentos científicos de los últimos 10 años. Por este motivo, la mayoría de publicaciones empleadas corresponden al periodo 2010-2020, exceptuando tres publicaciones que son de años anteriores.	El uso que los jóvenes y adolescentes hacen de las redes sociales online es una temática que se enfrentan a una serie de riesgos que van desde la gestión de su contenido y huella digital, hasta la privacidad de la información que exponen y su imagen (imagen social y personal). Un uso abusivo de las Redes sociales online y de internet por parte de los jóvenes y adolescentes puede traer como consecuencia la aparición de problemas psicológicos, afectivos, de salud y académicos.
Barquero y Calderón (2016).	Costa Rica	Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posibles desajustes	La investigación fue mediante revisión bibliográfica.	En la presente revisión nos abocaremos a la aparición de las nuevas tecnologías, pero principalmente a las repercusiones en la y el adolescente, dentro de su contexto socio cultural, además de la asociación del uso inadecuado de las mismas con algunas alteraciones psicoemocionales en las y	Provoca en quienes le utilizan sensación de no saciedad, poca tolerancia a la frustración, incapacidad de postergación, pérdida del control de los impulsos, bajo rendimiento escolar, tensiones familiares, además de un alto nivel de competitividad en videojuegos y juego en línea, por ejemplo. Además de que su uso sea con fines educativos o de ocio, estos jóvenes se encuentran en una etapa de su desarrollo vital en la cual no perciben con facilidad

				los adolescentes.	los riesgos, y el uso de internet es una vía de exposición a peligros potenciales que no son detectadas por las y los adolescentes.
Pérez et al., (2012).	España	Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura.	La investigación fue mediante revisión bibliográfica.	Se seleccionaron artículos publicados en revistas académicas con revisión por pares, como límites se utilizaron los años entre 2000 y 2011 y el idioma en inglés, español y francés.	Existen resultados de que el uso inadecuado y sin control de la telefonía móvil puede causar problemas comportamentales, afectivos y sociales, y se caracteriza por los mismos elementos para la consideración de una conducta como trastorno adictivo: síntomas de abstinencia, falta de control, problemas derivados del uso y la tolerancia e interferencia con otras actividades. Los síntomas de la retirada o no disponibilidad y el sentimiento de pérdida asociado al móvil, que se acompañan de manifestaciones como ansiedad, la excesiva relevancia del uso del móvil en el repertorio conductual y la interferencia con otras actividades de la vida diaria son considerados los indicadores más claros de adicción, que pueden llevar a una pérdida de control y a la experimentación de un patrón de obsesión/compulsión en el uso.
Guzmán y Gélvez (2023).	Colombia	Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente.	Se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura	Esta revisión permitió identificar un total de 778 artículos, de los cuales solo 37 cumplían con los criterios de selección establecidos y fueron	Las redes sociales online han transformado la forma en que interactuamos, así como la cantidad de tiempo que dedicamos a la navegación virtual con fines comerciales y de entretenimiento. Esto ha provocado efectos negativos como: manipulación,

		Una revisión sistemática		incluidos en la investigación.	la alteración de los hábitos, interferencias en las actividades cotidianas, cambios en el estado de ánimo, disminución de las interacciones personales y ansiedad cuando no están conectados a las redes sociales, además afecta la salud física y mental de las personas por la calidad y el uso de estas plataformas.
Colonio, (2023).	Perú	Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022.	El tipo de estudio desarrollado fue de investigación sustantiva.	Un total de 10 estudios, con una muestra total de 22.791 participantes, en su mayoría mujeres, fueron incluidos para el desarrollo de la revisión, siendo catalogados como de alta calidad.	En cuanto a los resultados, se evidenciaron niveles medios y altos de adicción a las redes sociales en más de la mitad de los adolescentes evaluados. Esta revisión sintetiza los principales hallazgos y conclusiones obtenidas de las investigaciones realizadas en países de América Latina, aportando al conocimiento de los patrones de uso disfuncional de las plataformas virtuales por parte de la población adolescente y considerando los probables efectos negativos (conductas violentas, descuido de las actividades cotidianas y la presencia de distorsiones cognitivas) en la salud mental producto de las medidas de aislamiento social adoptadas por la pandemia.

Alemany, (2019).	Perú	Redes sociales y su relación con conductas adictivas en universitarios.	El diseño de la investigación es teórico debido a que se realizó una revisión sistemática de estudios primarios y un metaanálisis, donde se ejecutan procedimientos estadísticos para integrar la información encontrada.	Se encontró la cantidad de 31 artículos que investigaron la adicción, uso problemático y uso excesivo de las redes sociales, relacionados con diferentes variables en una muestra de 13 028 universitarios.	El principal motivo por el cual los universitarios utilizan Internet y las Redes sociales tiene que ver con la aceptación social, debido a que muchos de ellos, sobre todo en Estados Unidos, sienten que si no actualizan constantemente sus perfiles podrían ser socialmente rechazados. Otros estudiantes perciben Internet como un medio en el cual pasar el tiempo, mantener relaciones con las familias, olvidar los problemas y la divulgación social. Incluso algunos de ellos, prefieren las relaciones a través de una pantalla que interactuar cara a cara. Además, el uso problemático de Internet, se ha relacionado con una variedad de condiciones y síntomas relacionados con el compromiso del bienestar psicológico y consecuencias negativas como el abuso de sustancias, soledad, depresión, ansiedad social, migrañas, fracaso escolar y habilidades de comunicación pobres.
Hijono et al., (2021).	España	Uso problemático de Internet y variables psicológicas o físicas en estudiantes universitarios	Se utilizó una metodología de revisión sistemática con metanálisis	Se realizó un conteo de documentos, teniendo en consideración que la variable psicológica o física se repitiera en cinco o más estudios.	Los resultados mostraron que los principales efectos psicológicos y físicas asociadas al Uso Problemático del Internet son la falta de autocontrol, ansiedad, baja autoestima, baja actividad física y baja autoeficacia académica. La sociedad digital se encuentra con nuevas problemáticas y enfermedades derivadas de un uso

					constante de la tecnología. Por lo que es crucial enfocarse en la detección de estos problemas que afectan a la salud y a la educación
Andreassen et al., (2018).	España	Adicción a internet, redes sociales y videojuegos	El estudio es de tipo aplicado con un nivel cualitativo.	La muestra incluyó a 23.533 encuestados, con una edad media de 16 a 88 años de edad.	Los resultados del análisis de regresión para el uso adictivo de las redes sociales se presentan en edad, sexo, estado civil y nivel educativo, lo que explica que la mayor parte de los encuestados tienen adicción a redes sociales.
Rojas et al., (2018).	Colombia	Adicción a internet en adolescentes: una breve revisión	Esta revisión pretende analizar la evidencia científica actual sobre la adicción a internet en adolescentes e identificar aquellos elementos que le componen como los factores de riesgo relacionados.	Uno de los grupos etarios que mayormente utilizan dicha herramienta son los adolescentes, por lo que existe la preocupación por el uso problemático que este público pueda darle al recurso.	Los principales resultados de esta revisión dan cuenta de que la adicción a internet en adolescentes es un fenómeno actual, pero con una delimitación compleja y definición poco consensuada, que presenta importantes consecuencias psicológicas, y con presencia de múltiples factores de riesgo asociados, los cuales pueden ser organizados como: individuales, familiares y psicosociales.
Rojas et al., (2018).	Chile	Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión	Se llevó a cabo una revisión sistemática de las publicaciones científicas disponibles en las bases de datos.	En total la revisión utilizó 126 artículos científicos	La evidencia da cuenta de un uso excesivo de internet en población adolescente y demuestra la presencia de diferentes consecuencias y factores de riesgo asociados a esta problemática.
Navarrete et al., (2017).	España	Influencia negativa de las redes sociales	La metodología se la realizó mediante una revisión bibliográfica.	Se realizó una búsqueda exhaustiva de la literatura sobre las redes sociales y su	Como resultado de la revisión bibliográfica pertinente, se encontró un elevado uso de las redes sociales por parte de los jóvenes y

		en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica		uso por adolescentes y adultos jóvenes, publicada en los últimos diez años (hasta febrero de 2016) en inglés, español o portugués.	adolescentes, de lo cual se desprende el interés por atender los problemas o posibles problemas (que pueden originar tal suceso en un grupo etario tan vulnerable por su relación con procesos neuropsicobiológicos y sociales específicos.
Martínez et al., (2022).	Chile	Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática	Se realizó una revisión sistemática.	El tamaño de las muestras de los 13 artículos osciló entre 68 y 1.600 participantes, con un total de 7.452 estudiantes de educación superior.	Como resultado, existe un uso problemático de internet y teléfonos en la última década entre los estudiantes universitarios los resultados mostraron casi la mitad de estudiantes presentan una adicción a internet y teléfonos inteligentes. Esto puede estar relacionado a diversos factores de riesgos como la baja autoestima, baja satisfacción en la vida, presentar sintomatología depresiva, ansiosa y bajo apoyo social percibido.

Nota: Información recopilada de Valencia, et al., (2021); Barquero. A.M y Calderón. F.C (2016); Pérez et al., (2012); Guzmán, V.A. y Gélvez, L.E. (2023); Colonio, J. (2023); Alemany, M (2019); Hijono, et al., (2021); Andreassen, et al., (2018); Rojas, et al., (2018); Rojas, et al., (2018); Navarrete, et al., (2017).

En la tabla 2 En la investigación realizada se pudo evidenciar que el uso problemático de las redes sociales está asociado con una variedad de consecuencias negativas que son las siguientes: Problemas psicológicos y de salud, problemas comportamentales y sociales, efectos negativos en la vida diaria, problemas en la etapa de desarrollo adolescente, condiciones asociadas al uso problemático de internet. En resumen, todos los estudios sugieren que el uso problemático de las redes sociales está asociado con una variedad de consecuencias negativas, tanto a nivel psicológico como social, que a lo largo del tiempo se han ido analizado e identificando diferentes problemas asociados al uso problemático de redes sociales.

Tabla 3

Objetivo específico 2: Identificar los comportamientos adictivos y las consecuencias del abuso de redes sociales en los adolescentes, incluida la presión social, la búsqueda de aprobación, y la exposición a contenidos potencialmente adictivos.

Tabla 2.

Autor/es	País	Título	Metodología	Muestra	Resultado
Serrate, et al., (2023).	Egipto	Identidad onlife: cuestión del género y la edad en el comportamiento adolescente ante las redes	Cada dimensión abordada se ha generado a partir de conceptos y variables, utilizando escalas tipo Likert y preguntas dicotómicas, teniendo en cuenta un análisis cualitativo previo del mismo proyecto.	La muestra son 1.182 mujeres y 884 hombres. La edad de los estudiantes oscila entre los 12 y los 18 años, en la que 1.151 de la población forma parte del grupo 12 a 15 años y un 925 del grupo de 16 a 18 años. La mayor parte de los encuestados pertenece a zonas urbanas, el resto proviene de zonas rurales.	Las chicas manifiestan que su actividad en las redes influye de forma significativa en la opinión que tienen de sí mismas en mayor medida que los chicos. Al mismo tiempo las chicas manifiestan que su actividad online afecta de manera fundamental al control de sus tiempos (dedicación al estudio y sentimiento de pérdida de control del tiempo) y a su posicionamiento sobre distintos aspectos de su vida cotidiana (opinión sobre las cosas que pasan en el mundo o en hacerlas sentir parte de la sociedad). Ellas afirman haber sufrido más acoso a través del mundo online, así como un empeoramiento de sus vidas en mayor medida. Los chicos manifiestan en mayor proporción haber perdido dinero en apuestas online que las chicas y que el ser y estar en la red les ha hecho sentirse integrados en su grupo de amigos.

Rodado, et al., (2021).	Colombia	Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años un riesgo latente de la nueva era.	La investigación se desarrolló bajo la metodología cualitativa.	La población objeto de estudio fueron 210 adolescentes de 10 a 14 años.	En las repuestas de los entrevistados se puede evidenciar que ellos perciben la importancia de las redes sociales, tanto por la facilidad que tienen para comunicarse con las personas que se encuentran distantes, como también para estar enterados de los que sucede en el mundo. En cuanto al conocimiento de los peligros existentes en las redes sociales y diferentes aplicaciones, también se logró evidenciar que todos tenían una indicación sobre lo que puede ocurrir detrás de las redes y puede generarles daño tanto físico como psicológico, entre ellos se mencionaron, el acoso cibernético, el robo de datos e información, las manipulaciones, cuentas falsas, entre otras. Al tomar el tema del uso excesivo de las redes sociales, se pudieron percibir conceptos de los entrevistados hacia las consecuencias que estas pueden atraer, dando cuenta que algunas de ellas son: la alteración de modo negativo hacia la convivencia familiar, el aislamiento social y afectaciones hacia la salud.
García et al., (2018).	España	Jóvenes, privacidad y dependencia en las redes sociales	La investigación se desarrolló mediante el método cualitativo.	Jóvenes, estudiantes universitarios, en edades comprendidas entre los 18 y 24 años, hombres y mujeres, de nacionalidad española, usuarios o exusuarios de redes	La rapidez e inmediatez con la cual circula la información en las redes sociales online es uno de sus grandes atractivos en opinión de los jóvenes. Se vincula con la necesidad de estar permanentemente conectado y de disponer de información diaria actualizada, pública y privada, prácticamente al

				sociales online que las utilizan o utilizaban de forma cotidiana.	instante. Esta necesidad de ver satisfechos sus deseos de información de manera casi compulsiva. En este sentido, su dependencia de las redes es alta, y aunque ninguno la percibe como adicción, si son conscientes de una gran mayoría de los jóvenes han interiorizado hábitos que les obligan a estar consultando constantemente el dispositivo móvil.
Bohórquez et al., (2014).	Colombia	Percepción de Amistad en Adolescentes: el Papel de las Redes Sociales	Cualitativo hermenéutico-interpretativo	30 adolescentes colombianos entre los 12 y 17 años de edad.	Dentro de los resultados se encontró que las redes sociales, ayudan al mantenimiento de las relaciones de amistad, principalmente porque superan los límites espaciotemporales y aportan al establecimiento de nuevas amistades al facilitar la comunicación cuando se carece de habilidades sociales.
Bringue et al., (2003).	España	Impacto de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) en las Relaciones Sociales de los Jóvenes Navarros.	Un estudio basado en una metodología cualitativa.	A la hora de plantear el nuevo estudio, se fijó el grupo de edad de 15 a 18 años como el objeto principal de la investigación, por considerar que las posibilidades consiguientes de actuación sobre ese grupo de edad son mayores.	Según los resultados los jóvenes son conscientes del uso indebido y excesivo que hacen a veces del teléfono móvil. Además, para los chicos y chicas de 15 a 18 años las nuevas tecnologías ayudan a relacionarse con los amigos y; según sus opiniones, no influyen demasiado en el tiempo que dedican a la amistad. Sin embargo, también reconocen que, en el caso de internet, pueden existir casos de mayor dependencia y afirman conocer casos de aislamiento

García et al., (2012).	España	Uso y consumo de redes sociales e Internet entre los adolescentes españoles. Características y prácticas de riesgo: Revisión bibliográfica	La metodología utilizada fue la revisión bibliográfica.	Dado que el ámbito del estudio es España, las bases de datos en las que se ha realizado la consulta han sido las elaboradas por el CINDOC (CSIC). Se han recopilado y revisado prácticamente todos los documentos, tanto aquellos directamente relacionados como los que puedan suponer una contribución para el contexto, la metodología o la posible comparación.	El Cuestionario evaluó conflictos intra e interpersonales relacionados con el uso de Internet. El Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Móvil evaluó dos factores: primero, conflictos relacionados con el abuso del móvil, y segundo, problemas debido al uso emocional y comunicacional. Los resultados indicaron que el móvil no produce el mismo grado de adicción; más bien se puede hablar de uso problemático. Los hombres presentaron un uso más adictivo de Internet, mientras las mujeres se caracterizaron por usar el móvil como medio para expresar y comunicar las emociones. Parece que el uso de ambas tecnologías es más problemático en la adolescencia y se normaliza con la edad, hacia un uso más profesional, menos lúdico y con menos consecuencias negativas.
Álvarez et al (2018).	España	Hábitos de uso de las redes sociales en la adolescencia	A través de una investigación con metodología cualitativa bajo la técnica de análisis de datos denominada hermenéutica	Una muestra de 21 adolescentes	Los resultados arrojaron que 15 estudiantes usan con mayor frecuencia las redes sociales, 6 horas al día, entre juegos y redes. Otros aspectos que se destacan, son las conductas las cuales se asocian hacia los comportamientos de los adolescentes, tanto los que están de acuerdo a su edad, como los que surgen por el uso de las redes de internet, enfatizando sobre todo en las negativas cuando se da el uso desmedido o

					se acceden a páginas que no son adecuadas para su edad.
Mejail et al., (2021).	Argentina	Comportamiento agresivo en adolescentes y redes sociales. La escuela como sostén en contextos de vulnerabilidad.	Se trata de un estudio cualitativo teórico. .	El escenario de referencia es una Institución educativa de nivel medio.	Un denominador común encontrado en la percepción de las informantes es que la agresión adolescente sería una modalidad de protagonismo ante los otros. Tales comportamientos se presentan en dos modalidades. Por un lado, el comportamiento agresivo del adolescente hacia sus pares, con expresiones físicas o verbales; y por otro, las expresiones agresivas de las familias hacia los docentes y a la escuela.
Lardies y Potes, (2021).	Argentina	Redes sociales e identidad: ¿Desafío adolescente	El presente documento es un artículo de revisión bibliográfica y análisis crítico de la influencia de las redes sociales en la construcción de la identidad del adolescente contemporáneo.	Realizado a 350 adolescentes españoles de entre 14 a 19 años.	Los resultados determinan que las redes sociales tienen influencia en la construcción de la identidad y, dependiendo del uso que cada adolescente haga de ellas, servirá como recurso o se presentará como obstáculo. La construcción de la identidad es un proceso complejo, abierto y múltiple, que se desarrolla en la interacción social. La tarea psicosocial de la etapa de la adolescencia supone el desarrollo de una identidad socialmente válida. Los adolescentes contemporáneos, utilizan de manera intensiva las redes sociales como espacio de socialización. A través de la virtualidad, forjan vínculos sociales, se entretienen y exploran nuevos roles, deseos e intereses.

Del Prete, et al., (2020).	Chile	Las redes sociales online: Espacios de socialización y definición de identidad	Un estudio cualitativo desde una epistemología hermenéutica.	En este artículo sólo damos cuenta del análisis de los discursos de 32 entrevistas y dos grupos focales realizados a estudiantes de secundaria (entre 12 y 16 años de edad).	En el análisis de los resultados se destaca que la mayoría de las y los adolescentes entrevistados deciden utilizar las redes virtuales por entrar a formar parte del espacio de encuentro e intercambio sociales que éstas representan y, así, pertenecer al grupo, seguir lo que los otros hacen, y no quedar fuera de la tendencia. Además, los elementos que caracterizan la construcción identitaria, es respecto a las motivaciones que inducen a las y los adolescentes a utilizarlas, en cuanto estas motivaciones influyen sobre la imagen que se decide dar de uno mismo/a.
Giraldo, et al., (2023).	Colombia	Nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes.	La metodología utilizada en esa investigación fue la revisión documental realizada en diversas bases de datos.	La presente investigación de corte documental, tiene como objetivo identificar las incidencias de las nuevas tecnologías en la salud mental de los adolescentes mediante la revisión bibliográfica científica en los últimos 10 años en Colombia, España, estados unidos y Japón.	Las plataformas a las cuales se les da un uso frecuente, problemático e inapropiado, convirtiéndose en estrategias de evitación de estados emocionales negativos. También, el uso de redes sociales tendrá una huella en el cerebro sea buena o mala, su uso dificultará o favorecerá la construcción de identidad del adolescente. Así mismo, existe una relación con el desempeño académico, el uso de las redes sociales suele ser un medio para expresar problemáticas de diversa índole y las mujeres exponen fotografías mientras los hombres se centran en deportes y juegos de contenido violento.

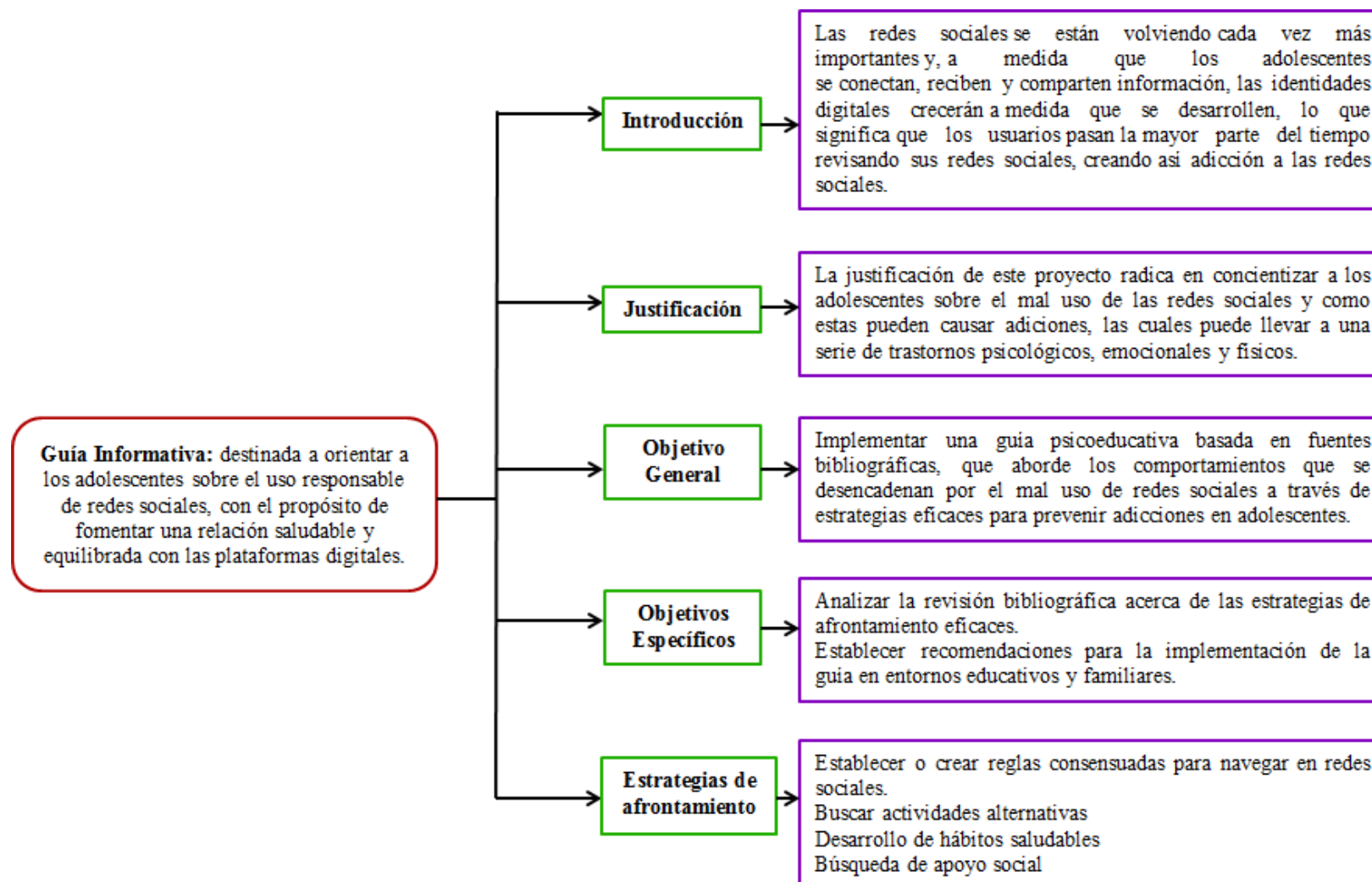
Almansa, et al. (2013).	Colombia	Redes sociales y jóvenes.	Para la investigación se ha utilizado una metodología cualitativa	La muestra ha sido de adolescentes de 12 a 15 años, de la Institución Educativa Distrital Técnico Internacional de Bogotá.	Los resultados obtenidos demostraron que, a causa de las redes sociales, los adolescentes hacen un consumo excesivo e inadecuado, tanto en España como en Colombia, los chicos compiten por subir fotos llamativas para sus compañeros/as: posados, fotos con gestos sugerentes, imágenes retocadas, montajes.
Arab y Díaz (2015).	Argentina	Redes sociales e identidad	Un estudio cualitativo.	Grupo de estudiante de una escuela de secundaria de 15 a 18 años de edad.	Un estudio identificó que los adolescentes presentan una auto descripción coherente y que no había relación positiva entre la adicción a las redes sociales.
Mejail, et al. (2021).	Argentina	Comportamiento agresivo en adolescentes y redes sociales. La escuela como sostén en contextos de vulnerabilidad.	Se trata de un estudio cualitativo teórico.	El escenario de referencia es una Institución educativa de nivel medio	Un denominador común encontrado en la percepción de las informantes es que la agresión adolescente sería una modalidad de protagonismo ante los otros. Se observó que en el microsistema escolar se reproducían modalidades disfuncionales de interacción social propias del microsistema familiar, replicándose así comportamientos agresivos. Tales comportamientos se presentan en dos modalidades. Por un lado, el comportamiento agresivo del adolescente hacia sus pares, con expresiones físicas o verbales; y las expresiones agresivas de las familias hacia los docentes y a la escuela.

Nota: Información recopilada de Serrate, et al., (2023); Rodado, et al., (2021); García, et al. (2018); Bohórquez, et al., (2014); Bringue, et al., (2003); García, et al., (2012); Aaron, L. S., y Lipton, T. (2018); Mejail, et al., (2021); Lardies. F y Potes. M.V, (2021); Del Prete, et al., (2020); Giraldo,

et al., (2023); Almansa, et al., (2013); Arab, E. L. y Díaz, A. G (2015); Mejail, et al., (2021).

En la tabla 3 En la tabla 3 se puede evidenciar e identificar los comportamientos adictivos y las consecuencias del abuso de redes sociales en los adolescentes, los cuales los describiré a continuación: Influencia en la opinión y control del tiempo, consecuencias negativas del uso excesivo, dependencia y aprobación constante, consecuencias en la convivencia y salud, uso como medio de socialización y construcción de identidad, motivaciones y construcción de identidad e impacto en la salud mental. En resumen, estos estudios proporcionan evidencia de comportamientos adictivos y consecuencias negativas asociadas con el abuso de las redes sociales en adolescentes, incluyendo la presión social, la búsqueda de aprobación y de la exposición a contenidos potencialmente adictivos.

Objetivo específico 3: Elaborar una guía informativa destinada a orientar a los adolescentes sobre el uso responsable de redes sociales, con el propósito de fomentar una relación saludable y equilibrada con las plataformas digitales.



7. Discusión

En los resultados del objetivo general se pudo evidenciar que la mayoría de los estudios analizados nos generan una evidencia coherente sobre la influencia del uso de redes sociales en comportamientos adictivos, síntomas de abstinencia, características asociadas a trastornos adictivos y efectos negativos como falta de autocontrol, ansiedad, autoestima baja, actividad física baja y autoeficacia académica baja; en un estudio realizado por Buran y Dogan (2019) en España, en donde los resultados se evidencia un uso excesivo y falta de autocontrol de las redes sociales, así como problemas emocionales, de salud en general y de rendimiento académico y/o laboral, lo cual coincide con los resultados de la presente investigación, sin embargo según Alonso y Romero (2017) mencionan que otras respuestas emocionales que se desprenden de la influencia del uso y/o abuso de redes sociales son las que marcan conductas anómicas y agresivas, un grado de impulsividad elevado, comportamientos poco amables y cerrados, dificultades en las relaciones interpersonales e inestabilidad emocional, este resultado no coincide con los resultados obtenidos en la investigación que se realizó.

Otro estudio realizado por Martínez y Moreno (2017) la influencia del uso de redes sociales y los comportamientos adictivos, dieron como resultado que ante el mal uso de las redes sociales se desencadenan los siguientes comportamientos, la pérdida de control, dedicación temporal excesiva y tolerancia, irritabilidad y ansiedad, interrupción en las actividades diarias, problemas en el control de impulso, lo cual coincide pero no en su totalidad con los resultados que se obtuvo en esta investigación. Un estudio realizado por Terán (2019) en el cual dio como resultado que el uso desproporcionado de las redes sociales producen cambios conductuales, distanciamiento progresivo de la familia y la sociedad, pérdida de control sobre el tiempo empleado, pensamientos constantes en relación a las redes sociales, lo que desencadena problemas académicos, es decir mediante estos resultados se puede identificar que no coincide con los resultados obtenidos de esta investigación.

Dentro del primer objetivo específico se encontró como resultado que a lo largo del tiempo se han analizado e identificado diferentes consecuencias negativas tanto a nivel psicológico como social: problemas psicológicos y de salud, problemas comportamentales y sociales, efectos negativos en la vida diaria, problemas en la etapa de desarrollo adolescente, condiciones asociadas al uso problemático de internet, el cual

coincide con un estudio realizado por Prieto y Moreno (2015) en el cual dio como resultado excesos y acciones compulsivas que padecen algunos adolescentes, brotando así efectos negativos y deterioro de la salud, síntomas de deterioro social concreto, alejamiento, individualismo y aislamiento, distracción, cambios repentinos del estado de ánimo e impacto negativo en habilidades cognitivas y claros síntomas de deterioro de su salud. Otro estudio realizado por Liu et al. (2017) encontró como resultado que el uso excesivo y compulsivo de redes sociales y el comportamiento adictivo a las mismas tiende a generar un deterioro significativo, malestar, angustia y graves consecuencias sociales, académicas y laborales, es decir en otras palabras este estudio coincide, pero no en su totalidad en los resultados de la investigación realizada. Sin embargo un estudio realizado por Behar et al. (2019) que dio como resultado que los adolescentes son más propensos a tratar de asemejarse y lograr un ideal cuerpo que es mostrado en redes sociales, por lo cual en los últimos años las demandas y modificaciones fáciles han aumentado correlacional al incremento de trastornos de conducta alimentaria, ya que se han registrado un incremento de personas con enfermedades mentales relacionadas también con depresión, trastorno dismórfico corporal debido al uso excesivo de redes sociales, es decir esta investigación no coincide con los resultados obtenidos en este trabajo investigativo.

En el segundo objetivo específico se obtuvo el siguiente resultado, en el cual se identificó comportamientos adictivos y consecuencias del abuso de redes sociales: influencia en la opinión y control del tiempo, consecuencias negativas, dependencia y aprobación constante, consecuencias en la convivencia y salud, uso como medio de socialización y construcción de identidad, lo que no coinciden con un estudio realizado por Sloan y Quan (2016) en el cual se obtuvieron los siguientes resultados que las consecuencias negativas que producía el abuso de redes sociales se desencadenaban en trastornos como la regulación emocional, depresión, ansiedad, trastornos de ingesta de alimentos, de personalidad y adicción. Además el estudio realizado por Sureda et al., (2020) dio como resultado que los adolescentes abusa de redes sociales debido a que se sienten excluidos, rechazados o que no poseen el sentimiento de pertenencia a un grupo, están más involucrados a las redes sociales e internet con más frecuencia lo cual puede desencadenar un uso problemático y derivar comportamientos adictivos, este estudio en conclusión si coincide con los resultados obtenidos en la investigación. Sin embargo un estudio realizado por Rodríguez et al. (2018) , en el cual se obtuvo que las

conexiones excesivas a las redes sociales, pueden generar en los adolescentes un deterioro significativo en el desempeño cognitivo, disminución de sus obligaciones académicas, deterioro en sus relaciones sociales e incluso descuido en la presentación e imagen personal, lo cual coincide pero no en su totalidad con los resultados obtenidos dentro de este trabajo de investigación.

8. Conclusiones

Se pudo constatar que los adolescentes hacen un uso inadecuado de las redes sociales y realizan un consumo excesivo, generando así una relación negativa con estas plataformas, es decir los jóvenes necesitan una orientación y educación sobre cómo usar estas redes sociales de una manera responsable para evitar efectos negativos en su bienestar mental y emocional. Además, se aborda un punto muy importante donde se menciona que la adicción en los adolescentes está relacionada con la edad, sexo, estado civil y nivel educativo, todos estos factores ya mencionados pueden influir específicamente en como los adolescentes interactúan con las redes sociales y en la susceptibilidad a desarrollar comportamientos adictivos.

El uso problemático de redes sociales por parte de los adolescentes, está asociado con una gran variedad de problemas de salud mental, bajo rendimiento académico, dificultades en sus relaciones interpersonales, concentración baja y problemas relacionados con el comportamiento. Se concluye que los efectos, causas y consecuencias que se desencadenan en esta problemática también tienen relación con el tipo de crianza que les brindaron sus padres.

Se logró evidenciar diversos comportamientos adictivos y las consecuencias en esta problemática dentro de los más comunes fueron influencia, opinión o aprobación constante por parte de la sociedad, medio de socialización y construcción de identidad por parte de los adolescentes.

Se elaboró una guía informativa destinada a orientar a los adolescentes sobre el uso responsable de redes sociales, con el propósito de fomentar una relación saludable y equilibrada con las plataformas digitales, dicho de otra manera, esta herramienta será muy útil para que los adolescentes puedan concientizarse y evitar un mal uso de estas plataformas, ya que esta guía está integrada por pautas y pequeñas recomendaciones sobre este tema.

9. Recomendaciones

Para las futuras investigaciones se podría sugerir que se centren en profundizar la comprensión de los efectos del uso problemático de las redes sociales y también desarrollar estrategias efectivas para poder prevenir y abordar estas consecuencias negativas que se desenlazan, teniendo en cuenta la diversidad de los factores que pueden influir en esta problemática.

Realizar estudios longitudinales en los cuales se pueda investigar a los adolescentes y hacerles un seguimiento a lo largo del tiempo para comprender mejor la evolución del uso de redes sociales y sus efectos a largo plazo en el bienestar psicológico y emocional, esto podría proporcionar información valiosa sobre los patrones de desarrollo de la adicción a las redes sociales y los factores protectores y de riesgo asociados.

Investigar y profundizar en la comprensión de las manifestaciones y las causas que llevan a los adolescentes a utilizar de manera abusiva las redes sociales, esto podría incluir investigaciones cualitativas para explorar las razones detrás del comportamiento adictivo, como la búsqueda de validación, el escape de problemas emocionales, la necesidad de pertenencia, búsqueda de identidad, etc.

Explorar como los padres, educadores y otros adultos significativos pueden desempeñar un papel positivo en la orientación de los adolescentes sobre el uso responsable de las redes sociales, esto podría incluir estudios cualitativos para comprender las percepciones y experiencias de los adultos en este ámbito, así como también investigaciones cuantitativas para evaluar la eficacia de diferentes enfoques de apoyo y orientación.

10. Bibliografía

- Alemaný, M (2019). Redes sociales y su relación con conductas adictivas en universitarios. <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/150295>
- Alonso, C. & Romero, E. (2017). El uso problemático de nuevas tecnologías en una muestra clínica de niños y adolescentes. Personalidad y problemas de conducta asociados. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45(2), 62-70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5892842>
- Almansa, A., Fonseca, O., Castillo, A. (2013). Redes sociales y jóvenes. Uso de Facebook en la juventud colombiana y española. *Revista Dialnet*, 20 [40], 127-135. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4148469>
- Álvarez, D., Muñoz, P., González, M. (2021). Hábitos de uso de las redes sociales en la adolescencia: desafíos educativos. *Revista Fuentes*, 23[3], 280–295. https://institucional.us.es/revistas/fuente/23_3/15691.pdf
- Amador, C. (2016). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *Ciencia UAT*, 16(1), 65-72. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/cuat/v16n1/2007-7858-cuat-16-01-62.pdf>
- American Psychiatric Association (2008). Manual diagnóstico y estadístico de los tratamientos mentales. *Editorial Medica Panamericana*, (5)5-917. <https://www.federaciocatalanadah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M., Kuss, D., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., Pallesen, S. (2018). Adicción a Internet, redes sociales y videojuegos: La relación entre el uso adictivo de las redes sociales y los video juegos y síntomas de trastornos psiquiátricos: un estudio transversal a gran escala. *Dialnet*, [81], 2-2. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6390833>
- Arab, E. y Díaz, A. (2012). Impacto de las redes sociales. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26[1]. Recuperado de <https://www.enfermeriaaps.com/portal/wp-content/uploads/2015/06/202v26n01a90393596pdf001.pdf>

- Arafa, A., Mahmoud, O., Salem, E. (2019). Uso excesivo de Internet y autoestima entre los usuarios de Internet en Egipto. *Internacional Revista de Salud Mental*, 48(2), 95-105. <https://doi.org/10.1080/00207411.2019.1611167>
- Arias, J. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *Editorial UNED*,(1) 1-120. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Arias, J. (2017). Enfoque de las redes sociales en estudiantes universitarios. *Dialnet*, 3[3], 186-199. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6102844>
- Armaza, J. (2022). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica. *Scielo*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Barquero. A. y Calderón. F. (2016). Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posibles desajustes.30[2], 11-25 <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v30n2/art02.pdf>
- Behar, R., Arancibia, M., Heitzer, C., Meza, N. (2019). Trastorno dismórfico corporal. La búsqueda de la perfección. *Scielo*, 44[5], 626-633 https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872016000500011
- Bohórquez, C., Y Rodríguez, D. (2014). Percepción de Amistad en Adolescentes: el Papel de las Redes Sociales. *Revista Colombiana de Psicología*, 23[2], 325-338.<https://www.redalyc.org/pdf/804/80434236007.pdf>
- Boyd, D. y Ellison, N. (2007). Sitios de redes sociales: definición, historia y becas. *Revista de comunicación mediada por computadora*, 13 [1], 210-230. <http://www.danah.org/papers/JCMCIntro.pdf>
- Bononato, L., (2017). Adicciones y Nuevas Tecnologías. *Ciberadicciones*, 17. <https://www.puertollano.es/wp-content/uploads/2017/06/adicciones-y-nuevas-tecnologias.pdf>
- Buran, O. y Dogan, A. (2019). La relación entre las redes sociales Adicción y autoestima entre estudiantes universitarios turcos. *Addicta: Revista turca sobre adicciones*, 6(1), 175-190.https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/102429/1/2019_Garcia-del-Castillo_etal_HealthAddictions.pdf

- Bringue X., Sadaba C., Naval C. (2003) Impacto de las nuevas tecnologías y la comunicación (TIC) en las relaciones sociales de los jóvenes navarros. <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/18444/1/Relaciones.pdf>
- Cabanach, R., Souto, A., Freire, C., y Ferradás, M. (2014). Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. *Redalyc*, 7[1], 43-57. <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129330657004.pdf>
- Cachi, E. (2016). Influencia de las Redes sociales virtuales Facebook y Twitter en el Rendimiento Académico de las Estudiantes de la Institución Educativa Emblemática Santa Teresita, Cajamarca. *Universidad Nacional De Cajamarca*.1-212. <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/1458/INFLUENCIA%20DE%20LAS%20REDES%20SOCIALES%20VIRTUALES%20Facebook%20y%20Twitter%20en%20el%20Rendimiento%20Acad%C3%A9mico%20de%20las%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., Oberst, U. (2012). Adicción A Internet Y Móvil: Una Revisión De Estudios Empíricos Españoles. *Redalyc*, 33[2], 82-89.<https://www.redalyc.org/pdf/778/77823407001.pdf>
- Carvajal, M. y Terreros, M. (2019). Instagram: adolescentes mujeres y estereotipos de belleza. Estudio de caso: Unidad Educativa Bilingüe “La Inmaculada”. *ESTRATEGAS, Investigación en Comunicación*, <https://marketing.udla.edu.ec/ojs/index.php/estrategas/article/view/177/>
- Castaño, C. y Cabero, J. (2013). Enseñar y aprender en entornos m-learning. *Dialnet*,10[3],8-22.<https://www.redalyc.org/pdf/368/36831300019.pdf>
- Castro., M., Rojas., M., Zurita., F., Chacón., R. (2019). Autoconcepto multidimensional y sus Asociación con el uso problemático de videojuegos en estudiantes universitarios españoles. *Educ. Sci.*, 9[3], 206.<https://doi.org/10.3390/educsci9030206>
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias. Un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Redalyc*, 26[4], 210-217. <https://www.redalyc.org/pdf/3720/372036946004.pdf>

- Colonio, J. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Scielo*, 11[2], 1-759. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992023000200002
- Corrons, F. (2020). Deseo y actuación del sexspectador en el acontecimiento performativo de la era digital. *Dialnet*, 97[1], 51-68. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14753820.2020.1734759>
- Coyne, S., Stockdale, L., Warburton, W., Gentile, D., Yang, C., Merrill, B. (2020). Síntomas patológicos de los videojuegos desde la adolescencia hasta la edad adulta emergente: un estudio longitudinal de 6 años de trayectorias, predictores y resultados. *APA PsycArticles*, 56[7], 1385-1396. <https://doi.org/10.1037/dev0000939>
- Challco, K., Rodríguez, S., Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 9(1), 9-15. doi: <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>
- Ching, K. y Tak, L. (2017). El modelo estructural en estilo parental, estilo de apego, autorregulación y autoestima para adicción a los teléfonos inteligentes. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento*, 3[1], 85-103. <https://iafor.org/journal/iafor-journal-of-psychology-and-the-behavioral-sciences/volume-3-issue-1/article-6/>
- Christakis, D., Moreno, M., Jelenchick, L., Myaing, M., Zhou, C.(2001). Uso problemático de Internet en estudiantes universitarios de EE. UU.: un estudio piloto. *Psicología*, 9-77. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21696582/>
- Del Prete, A., Redon Pantoja, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Scielo*, 19[1], 1-11. <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/1834/1160>
- Duque, S. (2019). La enfermedad invisible para el enfermo. *El Diario de Prensa Digital*. https://www.eldiario.es/opinion/zona-critica/enfermedad-invisible-enfermo_129_1229370.html
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción

a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Dialnet*, 37[4], 435-448.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4113810>

Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Redalyc*, 22[2], 91-95.

<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012) “Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes”. *Ediciones Piramides*, 1-157.

Espinoza, E., Cruz, L., Espinoza, E. (2018). Las redes sociales y rendimiento académico. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 1[3], 38-44. Recuperado

de <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/50>

Europa Press (2016). Las redes sociales, más "peligrosas" que Internet a la hora de fomentar la anorexia o la bulimia. *Psiquiatria*

<https://psiquiatria.com/anorexia/las-redes-sociales-mas-peligrosas-que-internet-a-la-hora-de-fomentar-la-anorexia-o-la-bulimia>

García, J. (2013). Adicciones Tecnológicas: El Auge De Las Redes Sociales. *Redalyc*, 13[1], 5-13. <https://www.Redalyc.Org/Pdf/839/83928046001.Pdf>

García, M., Del Olmo, J., Del Hoyo, M. (2018). Jóvenes, privacidad y dependencia en las redes sociales. En II Congreso Internacional Move.net sobre Movimientos Sociales y TIC. *Universidad de Sevilla*, 128-138

<https://idus.us.es/handle/11441/70629>

García, A., Beltrán, P., Pérez, C. (2012). Uso y consumo de redes sociales e Internet entre los adolescentes españoles. Características y prácticas de riesgo: Revisión bibliográfica. <https://revistas.ucm.es/index.php/DCIN/article/view/40456/38806>

Gavilanes, G.(2015). Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes. 1-200.

https://www.academia.edu/44430386/Tema_ADICCI%C3%93N_A_LAS_REDES_SOCIALES_Y_SU_RELACI%C3%93N_CON_LA_L%C3%ADnea_de_investigaci%C3%B3n_Ambato_Ecuador_Marzo_2015

- Giraldo, P., Delgado, D. S., Muñoz, C. (2023). Nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes. *Socialium*, 7[1]. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/1734/1959>
- Guzmán, V y Gélvez, L. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17[31]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9286925>
- Guirao, J., Olmedo, A., Ferrer, E. (2008). El artículo de revisión. *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria*, 1[1],1-25. https://www.uv.es/joguigo/valencia/Recerca_files/el_articulo_de_revision.pdf
- Guan, S. y Subrahmanyam, K. (2009). Uso de internet: Riesgos y oportunidades. *Psiquiatria*,22[4],3516.<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19387347/>
- Harper, B. y Tiggemann, M. (2008). El efecto de las imágenes delgadas y ideales de los medios sobre la autoobjetivación, el estado de ánimo y la imagen corporal de las mujeres. *Roles sexuales*, 58, 649-657. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-007-9379-x>
- Hernández, R. Y Mendoza, P. (2018). Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta. *Mc Graw Hill educación*, 753. <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292>
- Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J. y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Redalyc*, 18[1], 6-18. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>
- Herrera, J. y O'Quinn, J.(2019). El papel de las redes sociales en la gestión de un gobierno independiente: La comunicación política a través de Facebook del gobierno de Jaime Rodríguez Calderón. *Redalyc*. <https://www.redalyc.org/journal/676/67668476005/html/>
- Hinojo, F., Aznar, I., Trujillo, J., Romero, J. (2021). Uso problemático de Internet y variables psicológicas o físicas en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de investigación educativa*, 23, [3]. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412021000100013

- Holloway, D., Green, L., Livingstone, S. (2013). De cero a ocho. Los niños pequeños y su uso de internet. 4-33. https://eprints.lse.ac.uk/52630/1/Zero_to_eight.pdf
- Kim, E., Cho, I., Kim, E.J. (2017). Modelo de ecuación estructural de la adicción a los teléfonos inteligentes basado en la teoría del apego adulto: efectos mediadores de la soledad y la depresión. *Investigación asiática de enfermería*, 11[2], 92-97. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2017.05.002>
- Kim, E. y Koh, E. (2018). Apego evitativo y adicción a los teléfonos inteligentes en estudiantes universitarios: los efectos mediadores de la ansiedad y la autoestima. 84, 264-271. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.037>
- Kuz, A., Falco, M., Giandini, R. (2016) Análisis de redes sociales: un caso práctico *Redalyc*, 20 [1] ,89-106. <https://www.redalyc.org/pdf/615/61544821009.pdf>
- Kram, C. (2016). Los vínculos de los jóvenes en el contexto de las Redes Sociales. *Universidad Nacional de San Luis*, 1-125. https://www.academia.edu/30006982/LOS_V%C3%8DNCULOS_DE_LXS_J%C3%93VENES_EN_EL_CONTEXTO_DE_LAS_REDES_SOCIALES [The Attachments of Young People In the context of Social Networks Trabajo final para acceder al grado de licenciada en Psicología](#)
- Labrador, F., Requesen, A., Helguera, M. (2015). Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. 1-72. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet,%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf>
- Lam, N., Contreras, H., Mori, E., Nizama, M., Gutiérrez, C., Hinostroza, W., Torrejón, E., Hinostroza R. (2011). Adicción a internet: desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Redalyc*, 28 [3], 462-469. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36321259009>
- Lardies, F. y Potes, M. (2022). Redes sociales e identidad: ¿desafío adolescente? *Avances En Psicología*, 30[1],. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2528/2851>

- Liu, J., Nie, J., Wang, Y. (2017). Efectos de los programas de asesoramiento grupal, cognitivos. Terapia conductual e intervención deportiva en la adicción a Internet en el este de Asia: una revisión sistemática y metanálisis. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 14(12), 1470. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5750889/>
- Lozano, R., Latorre, M.P., Cortés, A. (2022). Adictos a las pantallas: un metaanálisis de la adicción a Internet en la adolescencia. *Revisión de servicios para niños y jóvenes*, 135, 1-11. <https://ideas.repec.org/a/eee/cysrev/v135y2022ics0190740922000093.html>
- Llanos, A. F. (2013) Las nuevas enfermedades tecnológicas por uso excesivo de la computadora. *Scielo*. Recuperado de <http://ferriz.com.mx/gadgest/las-nuevas-enfermedadestecnologicas-por-uso-excesivo-de-la-computadora/>
- Martínez, F.B y Moreno, R.D. (2017). El uso problemático de nuevas tecnologías en una muestra clínica de niños y adolescentes. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220011.pdf>
- Martínez, J., González, N., Pereira, J. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios. *Reidocrea*, 11[4], 44-57. Obtenido de <https://www.ugr.es/~reidocrea/11-4.pdf>
- Malo, S., Martín, M., Cornellà, M. (2023). Factores psicosociales y comportamiento de bajo riesgo de uso de TIC en adolescentes. 103-113. <https://doi.org/10.3916/C75-2023-08>
- Malo, S., Martín, M., Viñas, F.(2018). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Redalyc*, 56[16],101-110. <https://www.redalyc.org/journal/158/15855661012/15855661012.pdf>
- Medina, O., Sánchez, N., Conejo, J, Fraguas, D., Arango, C. (2007). Alteraciones del sueño en los trastornos psiquiátricos. *Scielo*, 36[4]. 701-717. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502007000400009
- Mejail, S., Contini, N., Lacunza, A., Lucero, G., Caballero, V. (2021). Comportamiento Agresivo en adolescentes y redes sociales. La escuela como sostén en contextos de vulnerabilidad.

https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/159802/CONICET_Digital_Nro_ff9d90d4-e08f-403a-aa63-3c983c8a32c5_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Mendoza, R. (2018). "Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA". *Scielo*, 5(2), 57-70. Recuperado en 05 de febrero de 2024, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2518-82832018000200008&lng=es&tlng=es.

Moreira, R., Carvalho T., Lopes, J., Vale, J., De Oliveira, K., Fontes, S. (2021). Percepción dos adolescentes sobre o uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería global*, 20[4], 324-364. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>

Navarrete, V., Castel, F., Romanos, C., Bruna, B. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2531/4413>

Organización Mundial De La Salud. (2021). Adicción al Internet. *Gift*. <https://www.giftpsicologia.com/adiccion-a-internet/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,se%20califica%20ya%20como%20enfermedad.>

Ozteke, H., Kesici, S., Buyukbayraktar, C., Yalcin, B. (2017). Predicción del uso problemático de Internet mediante archivos adjuntos en Estudiantes universitarios. *RedFame*, 5[1],79-81. <https://redfame.com/journal/index.php/jets/article/view/2070/2166>

Padilla, C. y Ortega, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS Revista de investigación y casos en salud*, 2[1]. <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/31>

Page, M., Mackenzie, J., Bossuyt, P., Boutron I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Jeremy M. Grimshaw, Asbjørn Hróbjartsson, Manoj M. Lalu, Tianjing Li, Loder, E., Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L., Stewart, L., Thomas, J., Tricco, A., Welch, V., Whiting, P., Moher, D., Yepes, J., Urrútia, G., Romero, M., Fernández, S. (2020). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 7[9], 790-799.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300893221002748>

Pérez, P., Rodríguez, M., Ruiz, J. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 24[2], 139-152. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122912007.pdf>

Pérez, L., Rodríguez, D., Ramírez, É. (2022). Adicciones a la tecnología y riesgos para la salud humana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 38[4]. <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1501>

Prieto, J., y Moreno, A. (2015). Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción?. *Redalyc*, 16[2], 149-155. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281946783007.pdf>

Rivera Salas, P. (2019). Infografías de salud publicadas por organizaciones y autoridades sanitarias en la red social Pinterest. *Dialnet*, 7[13], 92-100. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7107352>

Rojas, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A., Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Revista Española de Drogodependencias*, 43(4), 39-54. https://www.researchgate.net/publication/329844658_Adiccion_a_Internet_y_uso_de_redes_sociales_en_adolescentes_una_revision

Rodado, Z., Jurado, L., Giraldo, S. (2021). Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años un riesgo latente de la nueva era. *Revista Estudios Psicológicos*, 1[1], 33-49. <https://estudiospsicologicos.com/index.php/rep/article/view/3>

Rodríguez, M., Sánchez, E., Martínez, V. (2018). Utilización, conocimiento y valoración de redes sociales digitales científicas en las universidades gallegas.

- Profesional De La información Information Professional, 27(5), 1097–1107.
<https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/34975>
- Ruiz, P. (2013). Psicología del Adolescente y su entorno. *Ediciones Mayo,S.A.* 2-7.
[https://www.academia.edu/33222594/Psicologia del Adolescente y su entorno P J Ruiz La zaro](https://www.academia.edu/33222594/Psicologia_del_Adolescente_y_su_entorno_P_J_Ruiz_La_zaro)
- Sandoval, Y. y Aguaded, J. (2012). Nuevas audiencias, nuevas responsabilidades. La competencia mediática en la era de la convergencia digital.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4102660>
- Santillán,J.,Molina,A.,Molina,F.,Rocha,C.,Guerrero,K.,Vásconez,F.,Llanga,A.(2017).
 Redes sociales y el rendimiento académico, caso de estudio. Sedici. Recuperado de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/66331>
- Sarraís, F., y de Castro Manglano, P. (2007). El insomnio. *Scielo*, 30[1], 121-134.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200011
- Seo, D. y Ray, S. (2019). Hábito y adicción en el uso de las redes sociales Sitios: su naturaleza, antecedentes y consecuencias. *Computadoras en Comportamiento humano*, 99,109-125. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.018>
- Serrate, S., Sánchez, A., Andrade, L., Muñoz, J. (2023). Onlife identity: The question of gender and age in teenagers' online behaviour. [Identidad onlife: La cuestión del género y la edad en el comportamiento adolescente ante las redes]. *Revista Comunicar*, 75, 9-20.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8867413>
- Sureda, I., López, R., Rodríguez, R., Sureda, J. (2020). Ciberacoso y adicción a Internet en adolescentes superdotados y no superdotados. *Niño superdotado trimestral*, 64(3), 192-203.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0016986220919338>
- Sloan, L. y Quan, A. (2016). El manual SAGE de métodos de investigación de redes sociales. *Researchgate*.
https://www.researchgate.net/publication/345674569_The_SAGE_Handbook_of_Social_Media_Research_Methods
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K.,

- Livingstone, S., Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: resultados de la encuesta de 19 países. Niños de la UE en línea,1-156. https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=6003
- Sherlock, M. y Wagstaff, D. (2019). Explorar la relación entre la frecuencia de uso de Instagram, la exposición a imágenes idealizadas y el bienestar psicológico en las mujeres. *Psicología de la cultura de los medios populares*, 8[4], 482-490. <https://psycnet.apa.org/record/2018-15210-001>
- Terán, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). *Lúa Ediciones*, 3.[0],131-141. https://www.aepap.org/sites/default/files/pags.131-142_ciberadicciones.pdf
- Ticona, F. (2017). Influencia de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la macro región sur del Perú, Universidad Nacional del Altiplano. *Revista Dialnet*, 6[4], 329-336. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7616665>
- Torres, M. (2020). Miedo a perderse algo (FoMO) y uso de Instagram: Análisis de las relaciones entre narcisismo y autoestima. *Aloma: Dialnet* 38[1]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7572414>
- Turkle, S. (2012). ¿Conectados pero solos?. <https://www.kubernetica.com/2015/01/13/desconectados-del-entorno-y-conectados-a-la-red-tan-cerca-pero-tan-lejos/>
- Turel, O. y Bechara, A. (2017). Efectos de la impulsividad motora y la calidad del sueño sobre las malas palabras, las conductas interpersonales desviadas y desventajosas en los sitios de redes sociales en línea. 108, 91-97. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886916311850>
- Valencia, J. (2019). El uso de las redes sociales y el desempeño académico de los adolescentes de básica secundaria. *Rev. Ingeniería, Matemáticas y Ciencias de la Información*. <http://dx.doi.org/10.21017/rimci.2019.v6.n12.a66>
- Valencia, R., Cabero, J., Garay, U., Fernández, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales *online* en jóvenes y adolescentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99-125.

<https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/573>

Vernon, L., Barber, B., Modecki, K. (2015). Experiencias escolares y de redes sociales problemáticas en adolescentes: los efectos mediadores de las interrupciones del sueño y la calidad del sueño. 18[7], 386-392.

<https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0107>

Villalobos, L. (2017). Enfoques y diseños de investigación social: cuantitativos, cualitativos y mixtos. *Editorial UNED*, 1-4.

<https://revistavipi.uapa.edu.do/index.php/edusup/article/view/190/pdf>

Villalón, R. (2014). Estudio de la prevalencia del phubbing durante clases ocasionado por el uso de apps. *Revista de la Educaciòn*, 18[1], 59-69.

<https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.05>

Wang, Y., Wu, A. y Lau, J. (2016). El modelo de creencias sobre la salud y el número de compañeros con adicción a Internet como factores interrelacionados de la adicción a Internet entre estudiantes de secundaria en Hong Kong. *Salud Pública de BMC*, 16, 272.

<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-2947-7>

Wolniczak, I., Cáceres, J., Palma, G., Arroyo, K., Solís, R., Paredes, S., Mego, k., Bernabe, A. (2013). Asociación entre dependencia de Facebook y mala calidad del sueño: un estudio en una muestra de estudiantes de pregrado en Perú. *Pubmed*, 8[3], 1-5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23554978/>

Young, N., Kuss, D., Griffiths, M., Howard, C. (2017). Uso pasivo de Facebook, adicción a Facebook y asociaciones con el escapismo: un estudio de viñeta experimental. 71, 24-31.

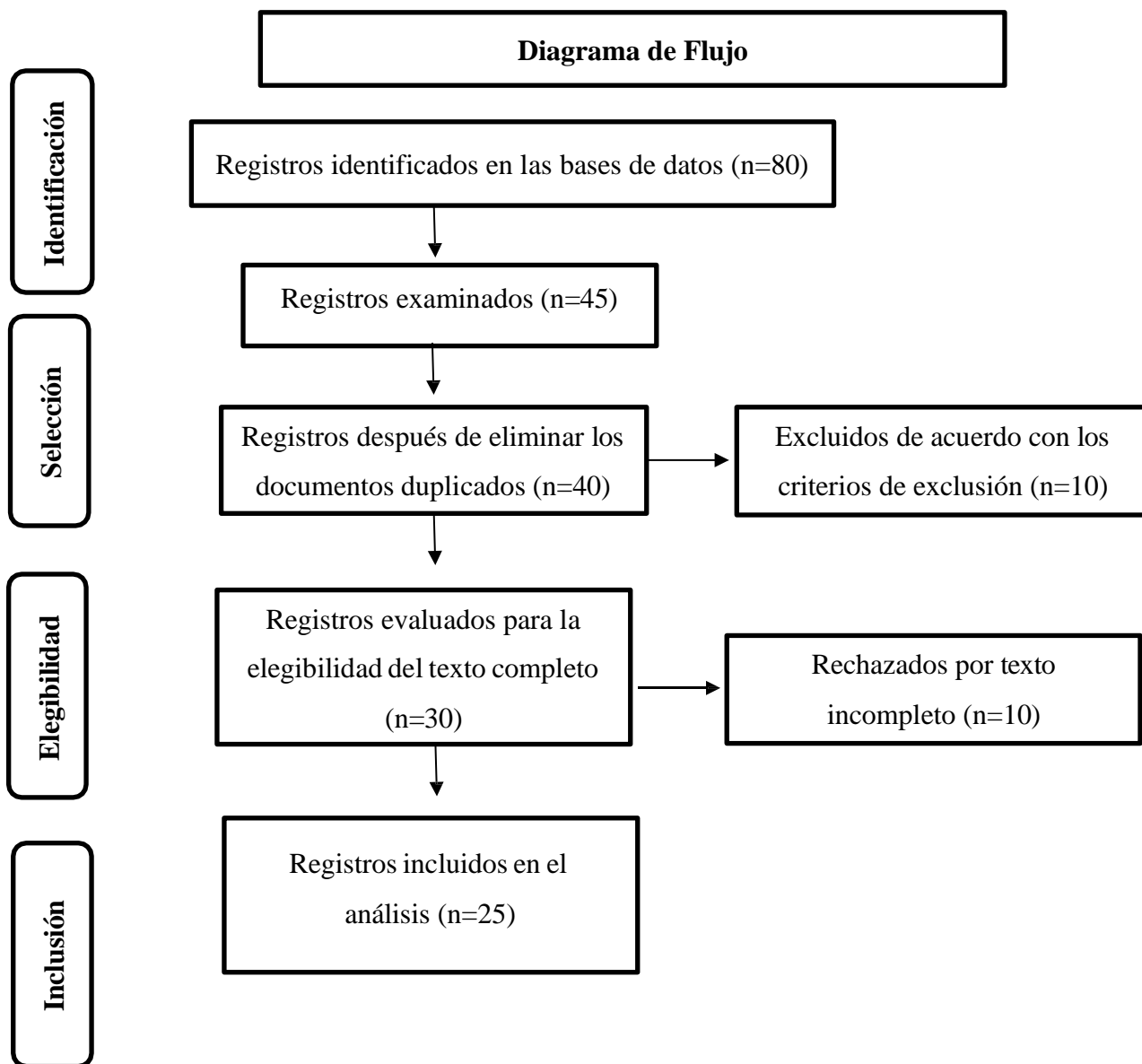
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563217300511>

Zendle, D. y Bowden-Jones, H. (2019). ¿El uso excesivo de las redes sociales es una adicción? *Edición de investigación clínica de BMJ*, 365, 21-71.

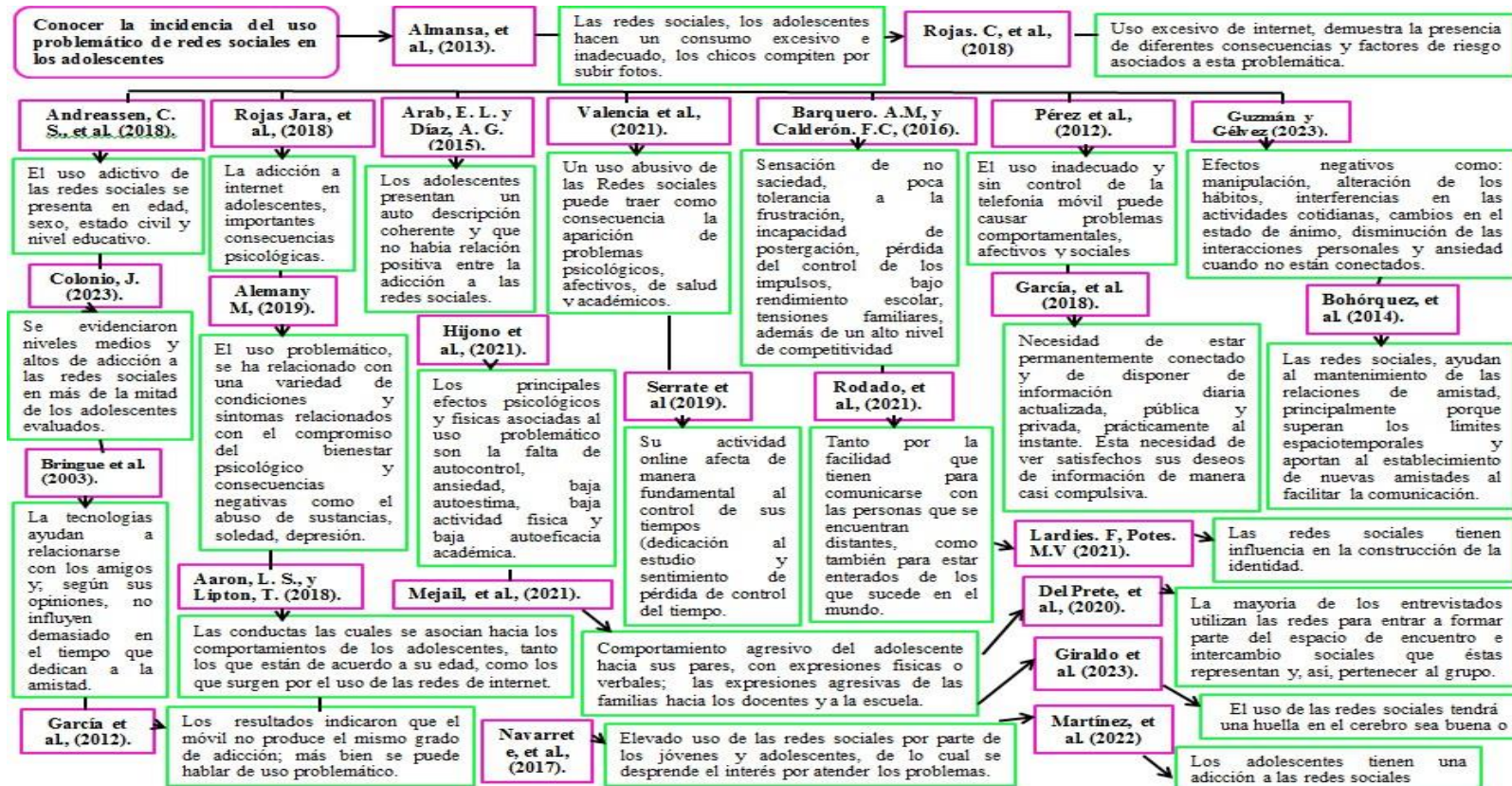
<https://www.bmj.com/content/365/bmj.l2171>

11. Anexos

Anexo 1. Diagrama de Flujo PRISMA



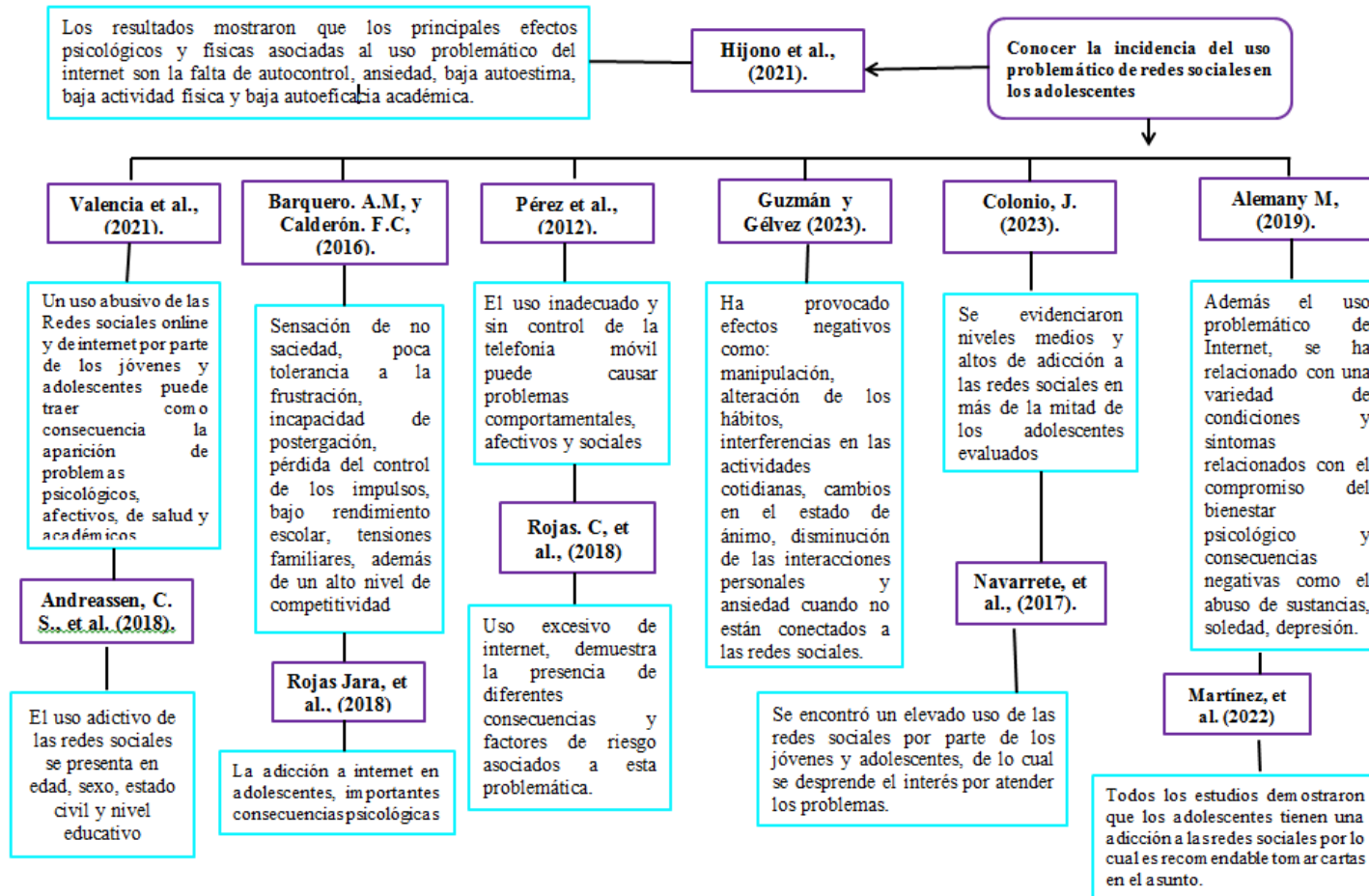
Anexo 2. Gráfica del Objetivo General.



En la gráfica 1 Se muestra la evidencia científica sobre el uso de las redes sociales que se utilizaron para los comportamientos adictivos de los adolescentes, a continuación, se recalcan los artículos científicos, los cuales arrojan los siguientes datos, el consumo excesivo de las redes sociales, la adicción y el mal uso de las mismas, es uno de los problemas más comunes en los adolescentes y por ende pueden ser los causantes de los diferentes comportamientos adictivos.

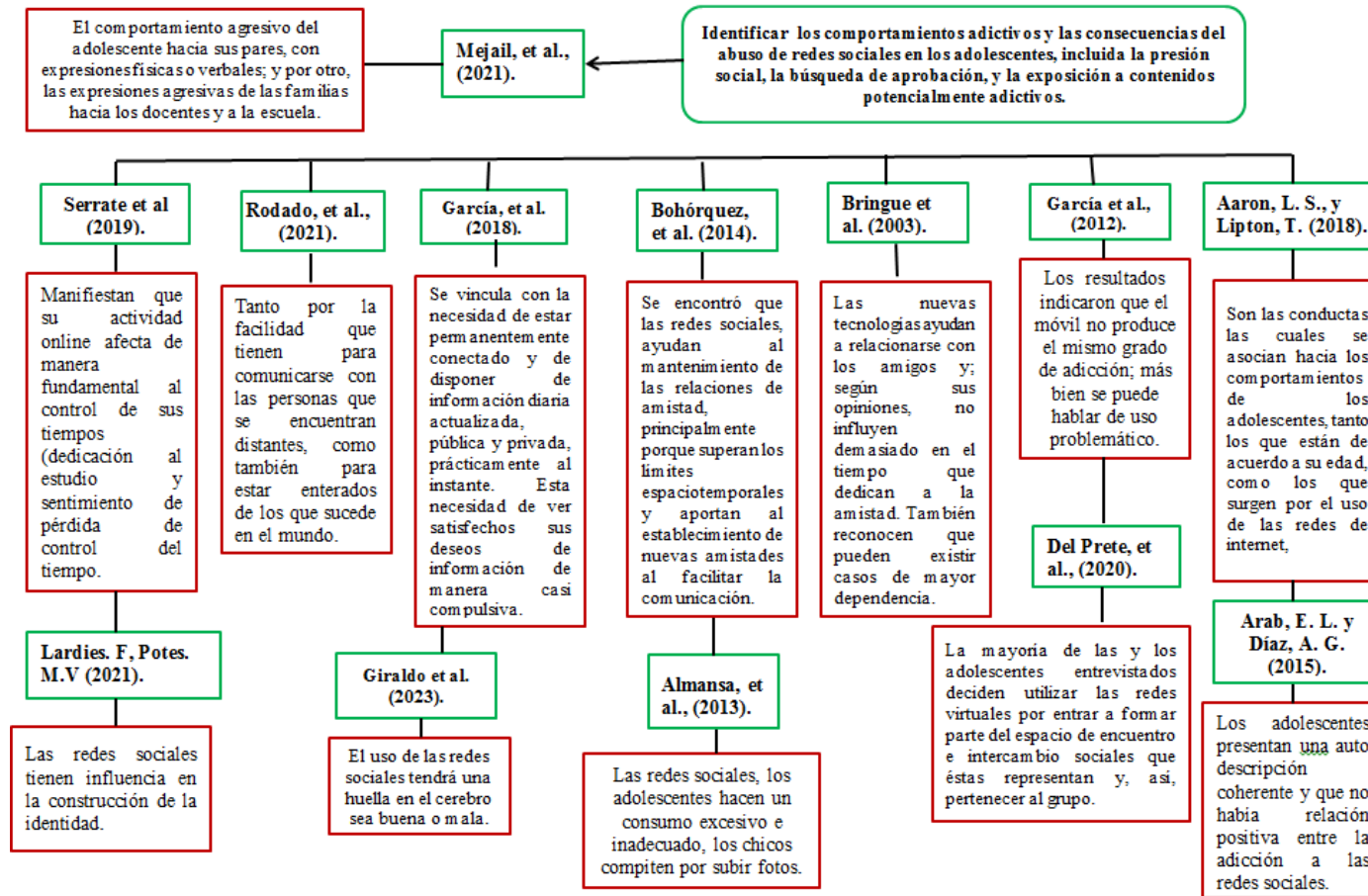
Anexo 3. Gráfica del Objetivo Especifico 1.

66



En la gráfica 2 Se evidencia los problemas asociados al uso inadecuado de las redes sociales, por ende, este puede causar problemas psicológicos tanto en la salud mental y académicos, entre otros, dando como resultado trastornos adictivos incapaces de superar.

Anexo 4. Gráfica del objetivo específico 2.



En la gráfica 3 Se evidencia los comportamientos adictivos y las consecuencias del abuso de redes sociales en los adolescentes, que se encuentran en la búsqueda de la identidad y la aprobación de los demás, por ende, tienden actuar de manera inadecuado y hacen mal uso de las redes sociales, lo cual conlleva a comportamientos adictivos ocasionando consecuencias como temores, miedo, inquietud, fobias, entre otras.

Anexo 5. Guía informativa.

Objetivo específico 3: Elaborar una guía informativa destinada a orientar a los adolescentes sobre el uso responsable de redes sociales, con el propósito de fomentar una relación saludable y equilibrada con las plataformas digitales.

Guía informativa

1. Introducción

1.1. Conceptualización de redes sociales y comportamientos adictivos en adolescentes.

Según Valencia (2016), las redes sociales nos ayudan a facilitar la comunicación de profesores y estudiantes, además ayudan a promover una mejor colaboración, aumentan el acceso al ámbito académico y fomentan un mejor aprendizaje. Es decir, estas plataformas o herramientas proporcionan un espacio para una expresión creativa, intercambio de ideas y tener una participación comunitaria.

Por otra parte, según Challko et al., (2016), los jóvenes estudiantes adictos a las redes sociales sufren efectos negativos en diversas áreas de la vida, aspectos de la vida como la salud, la higiene, el rendimiento académico, el rendimiento familiar y otros temas; Los adictos a internet carecen de autocontrol, solo se centra en los beneficios a corto plazo sin considerar las consecuencias negativas e incluso pueden presentar mala salud y mala higiene personal.

Así mismo, la ansiedad también forma parte del impacto psicológico. Según Amador (2021) sugiere que la adicción a internet hace que los estudiantes se preocupen por su necesidad de conectarse y prestar atención a las redes sociales, perder la noción del tiempo y retirarse de la vida diaria de trabajar.

Las redes sociales se están volviendo cada vez más importantes y, a medida que los adolescentes se conectan, reciben y comparten información, las identidades digitales crecerán a medida que se desarrollen, lo que significa que los usuarios pasan la mayor parte del tiempo revisando sus redes sociales, creando así adicción a las redes sociales. Es importante que los educadores y profesores sepan cómo enseñar a los niños a utilizar correctamente las redes sociales (Mendoza, 2018).

Martínez et al., (2022) dice que el uso de sitios de redes sociales entre los jóvenes está aumentando significativamente y que esto está claramente vinculado al acoso, y que su uso afecta la vida diaria y las actividades de los estudiantes universitarios, afectándolos negativamente vida y salud.

1.2. Justificación

La justificación de este proyecto radica en concientizar a los adolescentes sobre el mal uso de las redes sociales y como estas pueden causar adicciones, las cuales puede llevar a una serie de trastornos psicológicos, emocionales y físicos.

Salazar et al. (2021) argumenta que la aparición de nuevas tecnologías ha causado que el ser humano tenga una nueva visión, ya que estas han facilitado su vida cotidiana, siendo esta una de las principales razones que ha causa adicción a las redes sociales.

Por otra parte, Cervantes y Chaparro (2021) mencionan que los adolescentes son propensos a presentar adicción a las redes sociales, debido a que en su hogar no les brindar comprensión, amor, confianza, libertad y su única solución es sumergirse en las redes con el fin de alejarse de la realidad.

La guía informativa tiene como finalidad que los adolescentes tengan una mejor comprensión sobre las redes sociales, conocer la causa, el por qué y las consecuencias que producen los comportamientos adictivos a ellas y como se puede prevenir y tener un mejor manejo de estas.

Para concluir, podemos decir que esto les ayudara a los adolescentes de una mejor manera, en donde no solo tomaran conciencia de ello, sino que también se ayudara a más jóvenes que padezcan comportamientos de este tipo. Además, se quiere dar a conocer a los padres de familia y educadores sobre este tema, con el fin de que ellos pongan en práctica cada uno de las sugerencias propuestas y así se pueda prevenir cualquier tipo de comportamientos adictivo.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Implementar una guía psicoeducativa basada en fuentes bibliográficas, que

aborde los comportamientos que se desencadenan por el mal uso de redes sociales a través de estrategias eficaces para prevenir adicciones en adolescentes.

1.3.2. Objetivos Específicos

Analizar la revisión bibliográfica acerca de las estrategias de afrontamiento eficaces para prevenir el mal uso de las redes sociales en adolescentes.

Establecer recomendaciones para la implementación de la guía en entornos educativos y familiares, fomentando así la conciencia sobre la importancia de abordar estos comportamientos adictivos que generan las redes sociales en adolescentes.

2. Estrategias de afrontamiento identificadas

Las estrategias de afrontamiento nos ayudan a que los adolescentes adictos a las redes sociales tomen conciencia de su adicción y busquen la manera de cómo afrontarlas por tal razón estas estrategias son de mucha importancia para su recuperación.

2.1. Pautas de prevención para adolescentes

2.1.1. Establecer o crear reglas consensuadas para navegar en redes sociales.

Significa llegar a acuerdos claros y mutuamente aceptados sobre cómo utilizar estas plataformas digitales dentro de un grupo, comunidad o dentro de la familia. Estas reglas están diseñadas para promover un uso saludable y respetuoso de las redes sociales, así como para prevenir conflictos y problemas relacionados con su uso.

2.1.2. Buscar actividades alternativas

Para Labrador et al., (2015), Hacer actividades en el tiempo libre es muy adecuado para los adolescentes ya que les puede ayudar a desarrollar habilidades y destrezas que serán necesarias para su futuro profesional. Además, pasar su mente ocupada les proporcionara más conocimientos y también los alejara de las redes sociales con el fin de no convertirse en personas adictivas a ellas.

2.1.3. Desarrollo de hábitos saludables

Este es un punto importante en la vida de un adolescente, ya que tener hábitos les proporcionara a un mejor autocuidado de acuerdo a sus hábitos diarios y este les proporcionara un estilo de vida más saludable. Además, les ayudara a que su tiempo lo ocupen haciendo actividades que les gusta y les llama la atención en vez de perder su tiempo en las redes sociales, las cuales les puede causar adicción. (Labrador et al., 2015)

2.1.4. Búsqueda de apoyo social

Según, Labrador et al., (2015), Esta estrategia nos da a conocer la manera de cómo se puede afrontar las adiciones, es decir buscar apoyo emocional en familiares, amigos, nos ayudara a comprender mejor sobre este tema y así compartir nuestras experiencias con las demás personas con el fin de que otros adolescentes no caigan en estas adiciones.

2. Conclusión

De acuerdo al tema dado podemos concluir que las redes sociales son herramientas que puede tener un impacto positivo como negativo, es decir hacer uso de las redes sociales nos puede facilitar nuestro estilo de vida, pero si es que las usamos correctamente, caso contrario puede ser perjudicial para nuestra salud.

Las redes sociales en si son herramientas poderosas que nos pueden brindar información y demás recursos, estas redes pueden tener aspectos positivos como contactarse con alguien en otra parte del mundo, buscar información de un tema en específico, hacer tareas, entre otras.

Por otro lado, un uso inadecuado de las redes sociales puede ocasionar aspectos negativos como daños tanto psicológicos como físicos en adolescentes, es decir pasar mucho tiempo en las redes sociales puede causar una adicción donde el mismo, se ve afectado por no poder dejarlas y se sumergirá en ellas como si su vida dependiera de ellas.

Para concluir podemos manifestar que el uso adecuado e inadecuado de las redes sociales depende de nosotros mismo, ya que nosotros somos los responsables de que manejo les damos, por ende, debemos darle un buen uso para que no nos perjudique en nuestra vida diaria y nuestra salud y así no convertirnos en personas adictas.

3. **Recopilación de hallazgo**

La guía psicoeducativa ha destacado mucho en la sociedad y especialmente en los adolescentes. Se demostró que a través de las estrategias de afrontamiento como la búsqueda de apoyo emocional social, desarrollo de hábitos saludables y búsqueda de actividades alternativas ha tenido un gran impacto positivo en los adolescentes. Además, las estrategias de prevención ayudaron en gran medida a resolver problemas de los comportamientos adictivos de los adolescentes en relación a las redes sociales.

Anexo 6. Oficio de designación de Director de Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

MEMORANDO Nro. UNL-FSH-DCPS.CL-2024-25 M
Loja, 24 de enero de 2024

Asunto: DESIGNACIÓN DE DIRECCIÓN DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

Psicólogo Clínico
Marco Vinicio Sánchez Salinas
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL
Presente.-

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 está dirección, lo ha designado Director de del Proyecto de Integración Curricular adjunto, denominado: "**USO DE REDES SOCIALES Y COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS EN ADOLESCENTES**", autoría de Sandra Gabriela Balcázar Abad. CI. 1105483117, 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,



Escrito digitalmente por
ANA CATALINA
PUERTAS AZANZA

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

C/c. Sandra Balcázar Abad
Expediente académico
Archivo
APA/tsc

Anexo 7. Aprobación de Trabajo de Integración Curricular.



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

MEMORANDO Nro. UNL-FSH-DCPS.CL-2024-05 M
Loja, 04 de enero de 2024

Asunto: RESPUESTA DE INFORME DE ESTRUCTURA Y PERTINENCIA DE PROYECTO.

Señorita
Sandra Gabriela Balcazar Abad
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL
Presente.-

Por el presente me permito hacer conocer que se adjunta la respuesta del informe de estructura y pertinencia del Proyecto de Integración Curricular denominado: **"USO DE REDES SOCIALES Y COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS EN ADOLESCENTES"**, de su autoría el mismo que fue emitido por el Psic. Cl. Marco Vinicio Sánchez Salinas.

Particular que comunico a Ud. para los fines correspondientes

Atentamente,

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

C/c Archivo
APA/tsc

Loja, 03 de enero de 2024

Dra. Ana Catalina Puertas Azanza

DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL

Ciudad. -

De mis consideraciones:

En respuesta al memorando Nro. UNL FSH-DCPS.CL 2023-243 M, recibido con fecha 12 de diciembre de 2023, solicitándome el respectivo informe de estructura y pertinencia del proyecto denominado: **“USO DE REDES SOCIALES Y COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS EN ADOLESCENTES”**, de la autoría de la señorita Sandra Gabriela Balcazar Abad, con número de cédula de identidad 110583117, estudiante del VIII ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, puedo manifestar que posterior a las correcciones realizadas y entregadas, el proyecto cuenta con la pertinencia en estructura y coherencia.

Sin otro particular agradezco su atención.

Atentamente,



Marco Vinicio Sánchez Salinas

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Anexo 8. Certificado de traducción del resumen al idioma inglés



Machala, 08 de marzo de 2024

Yo, **Jhonny Paul Lalanguí Sedamanos**, con número de cédula **0706761392**,
DOCENTE EN EDUCACIÓN, LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DEL IDIOMA INGLÉS

CERTÍFICO:

Haber realizado la traducción textual del resumen, correspondiente al trabajo de integración curricular denominado: **USO DE REDES SOCIALES Y COMPORTAMIENTO ADICTIVOS EN ADOLESCENTES** elaborado por **SANDRA GABRIELA BALCAZAR ABAD**, con número de cédula **1105483117**

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



Jhonny Paul Lalanguí Sedamanos
0706761392

REGISTRO SENESCYT: 1011-2023-2703100