

Adicción a las redes sociales en adolescentes y jóvenes

Leidy C. Moreno López

Lina M. Salgado Povea

Universidad Popular del Cesar

Facultad de derecho ciencias políticas y sociales

Psicología

Valledupar, Cesar

2022

Adicción a las redes sociales en adolescentes y jóvenes

Monografía de grado para optar al título de psicólogas

Leidy C. Moreno López

Lina M. Salgado Povea

Mauricio Núñez

Asesor de monografía

Universidad Popular del Cesar

Facultad de derecho ciencias políticas y sociales

Psicología

Valledupar, Cesar

2022

Dedicatoria

A Dios por brindarnos la sabiduría para llevar a cabo la realización del proyecto y permitirnos avanzar en nuestra carrera profesional. A nuestros padres por ser los pilares más importantes en nuestras vidas y demostrarnos su amor, cariño, comprensión y apoyo para formarnos como personas de grandes virtudes y valores.

Agradecimientos

La presente monografía, la agradecemos principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso. Agradecemos principalmente, a nuestros padres, por ser la columna elemental que nos ha sostenido y apoyado de forma incondicional, a pesar de las adversidades e inconvenientes que se presentaron.

Agradecemos de manera muy especial a nuestro asesor Mauricio Nuñez, que con su experiencia, motivación y conocimiento, nos orientó en la investigación brindándonos todo lo que estaba a su alcance para llegar con eficiencia a la meta.

Finalmente, damos gracias a cada uno de los docentes que de una forma u otra, tuvieron un papel en nuestra formación como profesionales, que gracias a su sabiduría, apoyo y conocimiento, motivaron a desarrollarnos como persona y profesional en la Universidad Popular del Cesar.

Tabla de contenido

Introducción	6
Antecedentes de la adicción a las redes sociales	11
Antecedentes internacionales	11
Antecedentes nacionales	16
Antecedentes regionales	21
Fundamento teóricos	23
Redes sociales	23
Adolescencia y juventud	25
Adicción a las redes sociales	28
Uso problemático de las redes sociales	29
Teoría de las adicciones	30
Evidencia científica de la adicción a las redes sociales	33
Causas de la adicción a las redes sociales	34
Consecuencias de la adicción a las redes sociales	35
Indicadores de adicción a las redes sociales	36
Adolescencia y juventud	25
Conclusiones	41
Referencias	48

Introducción

Las redes sociales hacen parte de la estructura de la internet mediante las cuales, las personas y organizaciones pueden conectarse entre sí y compartir interés o valores en común, favorecen el vínculo de relaciones de manera rápida. Ciertamente, han representado una gran ventaja al momento de quebrantar las barreras de la comunicación, siendo unas de las aplicaciones de internet más utilizadas por los seres humanos, sin embargo, cuando su uso de vuelve desmedido y desproporcional, afecta la vida cotidiana del individuo e interfiere en sus relaciones en el mundo real. En este punto, se vuelven problemáticas y requieren de un control especialmente, en poblaciones vulnerables como adolescentes y jóvenes.

Las redes sociales representan un problema tal, que algunos autores como Arias (2021) las consideran la nueva adicción del siglo, pues, el uso excesivo de aplicaciones como Facebook, Instagram o WhatsApp, puede llegar a convertirse en una especie de droga para quien se vuelve a adicto a ellas, dado que la cocaína y las redes sociales se regulan por la misma hormona, la dopamina, implicada en la producción de placer y relacionada con las adicciones.

La definición exacta de adicción a redes sociales puede variar entre modelos teóricos y autores de investigaciones; sin embargo, una forma de entender este constructo, como lo planteó Echeburúa (2018) el comportamiento asociado al uso abusivo y descontrolado de los aplicativos de interacción social por internet; y se puede caracterizar por conductas como, exceso de tiempo invertido en ellas, falta de control, síntomas comportamentales y cognitivos al no poder usarlas (Escurre & Salas, 2014).

La adicción a las redes sociales, tal como lo indican Sümen y Evgin (2021) ha dejado de ser un problema común y se ha convertido en una enfermedad asociada a una epidemia

mundial. Estos autores mencionan que las personas pueden mostrar un interés excesivo en las redes sociales y pasar mucho tiempo usándolas, por ello, tienen un efecto negativo en la vida de millones de personas a nivel global. Con relación al grupo etario, Sümen y Evgin (2021) indican que los jóvenes, tienen mayor riesgo de adicción. Se puede apreciar en el día a día que los usuarios adolescentes y jóvenes, son los más proclives a ejercer usos excesivos de las redes sociales, lo que puede convertirse en una adicción que impacta su vida personal.

Aunque estas herramientas se consideran una nueva área de socialización, también se observa que tienen un efecto negativo en áreas vitales. Autores como Bilgin (2018) explica que estas conductas de adicción en los adolescentes se encuentran asociadas a problemas como pensamientos paranoides, ansiedad fóbica, sentimientos de ira y hostilidad. De acuerdo con Dorado (2021), refiere desde su experiencia en una de sus entrevistas que la adicción a redes sociales podría desencadenar episodios de ansiedad, atención dispersa, intolerancia e incluso, comportamientos delictivos para financiar las acciones ligadas a la adicción. De igual forma, resalta la vulnerabilidad adolescentes y jóvenes.

Ante la preocupación de diversos organismos, el medio de comunicación Common (2016) realizó una encuesta a 1240 padres en el 2016, que tuvo como resultado que cerca del 50% de adolescentes se sienten adictos a los dispositivos móviles, el 72% expresa tener una necesidad constante de responder los mensajes que se les envía a sus redes sociales de forma inmediata y el 78% tiende a revisar su celular cada media hora. Aunque el uso de celulares y redes sociales en principio representa una gran ventaja que podría tener múltiples beneficios, es el uso desmedido lo que ha ocasionado un interés significativo por estudiar este fenómeno.

Los beneficios de las redes sociales pueden ser el mantenimiento de las redes de apoyo, comunicación entre las personas, accesibilidad a información, inclusión social,

entretenimiento, compartir opiniones, favorecer la expresión, entre otras. Sin embargo, ya los autores (Arias, 2021; Bilgin, 2018; García y Adao; 2019) concuerdan en sus consecuencias negativas como la adicción, problemas cognitivos, aislamiento social, afecta sus relaciones interpersonales, en la dinámica familiar y el adecuado funcionamiento socioemocional. De acuerdo con Arias (2021), se debe a las funciones que tienen aplicaciones como Instagram y Facebook, que es los 'me gusta', los cuales estimulan la producción de dopamina, por lo que, al no recibir la cantidad esperada, se ven vulnerables a desarrollar problemas de autoestima, depresión y soledad.

La tendencia a generar adicción a las redes sociales, es un malestar que ha tomado gran significancia en todo el mundo; según con el Global Web Index (citado por Kemp, 2022) el uso en promedio de dispositivos y plataformas analógicas por parte de usuarios en todo el mundo, es de alrededor de dos horas y 25 minutos diarios, sin embargo, en otros lugares como Brasil, Colombia y México, este tiempo asciende a casi cuatro horas diarias. Al respecto, Kemp (2022) refiere que en países de América Latina y el Caribe, se alcanza un 84% de usuarios activos en plataformas online, lo cual, incrementa el riesgo de desarrollar adicción a estas plataformas.

En el contexto colombiano, Kemp (2022) expresa que un colombiano pasa aproximadamente 3 horas y 45 minutos al día utilizando redes sociales, siendo los jóvenes entre 16 a 24 años, los que hacen mayor uso de estas, periodo que el autor resalta como crucial para el desarrollo emocional y psicosocial de las personas por lo que puede ocasionar afecciones en su salud mental. De este modo, tanto es el tiempo que se dedica actualmente a los dispositivos y a las redes sociales, que se ha despertado un interés por estudiar las consecuencias que estas conductas pueden generar para los individuos, siendo importante

analizar las consecuencias que estas tecnologías de la información desencadenan para la vida personal y los efectos que pueden producir a nivel mental y comportamental.

Estudiar la adicción a las redes sociales a nivel teórico, desde una perspectiva de revisión bibliográfica, permite proporcionar un panorama amplio en el que se alerte sobre el nivel de adicción que pueden producir los servicios digitales y despertar una preocupación por limitar el tiempo que se pasa tras una pantalla. Orientándose desde una línea de investigación de la psicología clínica y de la salud, aplicada a población adolescente y joven y desarrollándose desde una metodología de revisión documental. No se desconocen las ventajas que pueden traer las redes sociales; sin embargo, al hablar de adicción, es inherente resaltar las consecuencias que desencadena para la salud mental cuando no se ejerce un uso adecuado de las tecnologías de la información.

En perspectiva a lo anterior, esta monografía gira alrededor de interrogantes sobre la afectación de la adicción a las redes sociales en los adolescentes y jóvenes. Teniendo como objetivo general conocer la afectación de la adicción a las redes sociales en adolescentes y jóvenes. De este modo, los objetivos específicos son explorar los distintos estudios empíricos sobre este fenómeno a nivel internacional y nacional; describir la evidencia teórica científica; por último, establecer las causas, consecuencias e indicadores.

La decisión de realizar este estudio es importante porque permite conocer el problema de la adicción a las redes sociales en los adolescentes y jóvenes, desde la evidencia científica y hallazgos que han encontrado otros investigadores. Además, se obtiene un panorama global, favoreciendo un compendio entre los distintos resultados que consientan llegar a conclusiones basadas en una multiplicidad de hallazgos. La monografía conlleva inferencias de resultados

fundamentados en datos globales y no sólo de un nicho poblacional específico. Además, se pueden realizar conclusiones relevantes a partir de las diversas posturas de los autores

Este estudio se realizó a través de la búsqueda de distintas fuentes de repositorios de tesis de grado como: UPN, IUE, Udistrital, consejo de comunicación, UPEU, PUSECA, Politécnico Gran Colombiano, UNIMINUTO, USTA y UPC. Las palabras de búsqueda fueron redes sociales, adicción, jóvenes, uso problemático de redes sociales, redes sociales en Colombia y riesgo del uso de las redes sociales. El periodo de tiempo que se tuvo en cuenta fue de cinco años o menos para investigaciones empíricas, y no se estableció límite de tiempo para los fundamentos teóricos. Se revisaron aproximadamente 23 artículos.

Una vez dicho lo anterior, cabe precisar que la monografía inicia con el apartado de introducción donde se expresan los datos relevantes sobre el problema de adicción a las redes sociales, las orientaciones metodológicas, importancia y características del estudio. El segundo apartado se divide en referentes empíricos sobre los hallazgos a nivel internacional, nacional y regional, continua con los fundamentos teóricos en el cual se aborda el tema desde la conceptualización y explicación teórica de la problemática. Finalmente, se abordaron los indicadores de los comportamientos relacionados con la adicción a las redes sociales, consecuencias y causas, siempre desde una postura. Se concluye con algunas aclaraciones conceptuales, teóricas, las limitaciones de la investigación y recomendaciones para futuros procesos.

Antecedentes de la adicción a las redes sociales

Las tecnologías de la información han traído un sinnúmero de ventajas para la sociedad actual, como lo es las redes sociales que ha facilitado la comunicación inmediata y en cierto punto, pueden incluso favorecer la salud mental dado que favorece la cercanía para aquellos que deben sostener relaciones interpersonales a distancia. Sin embargo, también son contraproducentes cuando su uso es desmedido y se convierte en un problema que afecta el área familiar, social, personal y hasta escolar o laboral. Para interés de esta monografía que se desarrolla desde una revisión documental, es imperativo consultar los estudios empíricos que permitan hacer un análisis de los resultados y se pueda determinar en el estado literario actual de problema de adicción a las redes sociales. De este modo, se presenta en este apartado los distintos estudios a nivel internacional y nacional que permiten vislumbrar el panorama actual con respecto a la adicción a redes sociales en jóvenes y adolescentes.

Antecedentes internacionales

A nivel internacional, Sümen y Evgin (2021) realizaron un estudio en Turquía en un grupo de alumnos de grado secundaria, con el propósito de estudiar la relación entre la adicción a las redes sociales, con la calidad del sueño y los problemas psicológico. Los investigadores emplearon una metodología cuantitativa, de tipo correlacional y corte transversal, aplicada a una muestra de 1274 estudiantes, a los que se les administro la escala SMASA, el cuestionario de fortalezas y dificultades (SDQ), la escala de calidad del sueño (SQS) y el cuestionario de variables del sueño (SVQ).

Los resultados de la investigación anterior mostraron que el 49,3% de estudiantes afirmó haber estado usando redes sociales, de los cuales, el 53,9% indicó pasar de 1 a 3 horas diarias en las redes, con esto, Sümen y Evgin (2021) concluyeron que las dificultades

experimentadas por el alumnado aumentan la adicción a las redes sociales disminuyen los comportamientos prosociales, además, la adicción a las redes sociales genera trastornos del sueño.

Del estudio de Sümen y Evgin (2021) se resalta que es un aporte significativo, dado que no solo indica el nivel de adicción a las redes sociales en la población estudiada, sino que también evidencia que este malestar genera otros problemas significativos como dificultad en el sueño, problemas interpersonales y además, impacta en la conducta prosocial, lo cual puede constituir un problema que afecta la comunidad, dado que altera el comportamiento de beneficio con los demás, y se relaciona con el desarrollo emocional, conducta altruista y cooperativa del individuo.

En esta misma línea, se halló un estudio realizado en Canadá por Adorjan y Ricciardelli (2021) sobre adicción a los teléfonos inteligentes y a las redes sociales, con la cual se estableció una exploración de las percepciones y experiencias de adolescentes canadienses, empleando una metodología cualitativa con la técnica de grupo focal a 115 participantes entre los 12 a 19 años de edad. Los resultados indicaron que los participantes hacen uso de redes como Instagram, Facebook y Snapchat; además, que el nivel de adicción es elevado, y se relaciona a causas como el miedo a perderse de algo que se presente en las redes. Concluyeron que la adicción a las redes sociales desencadena una disminución en la salud mental, genera ansiedad y miedo a perder conectividad (Adorjan y Ricciardelli, 2021).

Del estudio anterior, se reflexiona que la adicción a las redes sociales es un tema profundo que va más allá del uso excesivo de los servicios que ofrecen los dispositivos móviles, donde sus causas se relacionan con una necesidad que tienen los adolescentes por mantenerse siempre informados de lo que ocurre en el medio social, ocasionando esto una

disminución en su bienestar mental, siendo importante precisar, que esa búsqueda en función a no perderse de nada y mantenerse al día con su grupo de pares, ocasiona un impacto a nivel personal.

En Ecuador se realizó un estudio por parte de Vásquez (2021) sobre factores protectores y de riesgo en el uso de redes sociales en adolescentes. La metodología que se empleó fue revisión sistemática, teniendo como criterios de exclusión investigaciones de los últimos 10 años, que hayan tenido como población objeto los adolescentes. Los resultados de la revisión le permitieron al investigador encontrar que en los últimos años ha aumentado el uso de redes sociales y la participación en retos virtuales, que se relacionan con prácticas de riesgo como sexting, grooming, uso excesivo de redes sociales, mientras que los factores protectores son la autoestima sana, vínculos estables y estrategias de afrontamiento positivas (Vásquez, 2021).

Pese a que el estudio anterior no indica si existe o no, una predominancia en la adicción a las redes sociales en la población adolescente, si especifica que el uso de estas aplicaciones cada vez va en aumento. El manejo constante incrementa el riesgo de prácticas peligrosas como el envío de contenido sexual que pueda exponer al adolescente, también pueden ser víctimas de acoso sexual y llegar a padecer malestares relacionados con síntomas de adicción a redes sociales.

Por su parte, Valencia et al., (2021) llevaron a cabo un estudio en España sobre la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes, partiendo del hecho que el uso excesivo a estas plataformas tiene efectos nocivos que desencadenan aislamiento social, distorsión de la realidad, problemas de atención, depresión, fracaso escolar y otros problemas de salud. La metodología que emplearon fue de tipo revisión bibliográfica, encontrando que,

aunque no existe un uso tan desproporcionado a las redes sociales que permita indicar un problema de adicción en jóvenes y adolescentes, sí hay un uso excesivo que debe ser controlado por instituciones educativas, docentes y padres (Valencia et al., 2021). Los investigadores señalaron que se debe instruir en el desarrollo de competencias digitales para ejercer usos adecuados a las mismas.

De lo anterior, se considera pertinente reflexionar que hoy en día el uso de las plataformas digitales se encuentra normalizado, debido a que no se concibe un problema pasar determinadas horas al día conectados a las redes sociales. Aunque esto no represente problemas de adicción si es necesario que se disminuya el tiempo de uso, pues, es un malestar que hoy día se refleja en las escasas actividades sociales y en el aislamiento por parte de los individuos que muchas veces optan por usar sus dispositivos móviles, en lugar de establecer espacios de socialización con sus amigos o familiares; ya que es una problemática a la que se debe dar control desde el momento que un individuo tiene acceso a estas plataformas.

Otra investigación, orientada a determinar el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes, realizada por Cobis y Vilorio (2021) en Maracaibo, Venezuela; tuvo como resultado que existe una obsesión moderada, es decir, sus pensamientos no se encuentran ocupados mayormente por el tema de las redes sociales, empero, se halló altos niveles de carencia de control, uso excesivo y adicción a las redes sociales. Además, los investigadores señalaron que quienes tenían una mayor cantidad de redes sociales, tenían niveles más elevados de obsesión y adicción, con lo que se pudo concluir que en su población existe un alto nivel de adicción a las RRSS existiendo una necesidad de usarlas continuamente y conectarse sin ningún tipo de autocontrol, consiguiendo un alivio emocional al acceder a las mismas. La metodología fue cuantitativa, descriptiva, no experimental y transeccional,

aplicaron el cuestionario ARS a una muestra de 123 adolescentes, obteniendo como resultados (Cobis y Vilorio, 2021).

De lo anterior, es preciso reflexionar que usar desmesuradamente redes sociales, puede convertirse en una adicción y genera una afección para las áreas de ajuste del individuo.

Aunque es común el uso de dispositivos móviles y los servicios que ofrece, podría existir un problema, cuando su uso surge de la necesidad de lograr un alivio emocional. En este punto se constituye un malestar de interés en salud mental, por esto, la investigación de Cobis y Vilorio (2021) genera un aporte significativo, pues permite vislumbrar el panorama de este problema en adolescentes.

En España se realizó un estudio, con el objetivo de analizar la importancia e impacto que supone el Like/Me gusta en la generación Z, estudiando el contexto social de las redes sociales; para dicho estudio, emplearon una metodología de revisión bibliográfica, sobre el uso que ejercen los jóvenes a las redes sociales, cuáles son sus plataformas preferidas, tiempo de uso e implicaciones que tienen sobre el cerebro (Critikián y Medina, 2021).

Los resultados del trabajo anterior indicaron que el tiempo que dedican los jóvenes a las redes sociales, excede las tres horas diarias, siendo Instagram y WhatsApp, las más utilizadas. Hallaron que algunos individuos manifiestan sentir enfado, disgusto, tristeza, e inseguridad, cuando no reciben respuesta en estos medios, respecto a los likes, no le dan importancia a este aspecto. Los investigadores concluyeron que, aunque los adolescentes y jóvenes no le dan mucha importancia a la retroalimentación recibida, si tienden a activar las notificaciones para estar a la vanguardia de las ultimas notificaciones.

De lo anterior, se puede reflexionar que, si bien, no existe una adicción que evidencie un comportamiento patológico en la población de jóvenes, si existe cierta dependencia a los

servicios que ofrecen los medios sociales. Se menciona que los jóvenes, al no recibir la respuesta deseada, les produce sensaciones negativas, que, aunque no enmarcan una adicción, si se puede relacionar con una situación en la que las redes sociales estén directamente ligadas al estado emocional.

Finalizando la revisión de estudios a nivel internacional, en Lima, Perú, Berrospi (2020) desarrolló una investigación de tipo revisión sistemática, relacionado con el tema de interés de esta monografía en jóvenes universitarios, se tuvo como criterios de inclusión que los documentos hubiesen sido publicados entre el año 2010 a 2019, que su idioma fuese el español y que la población objeto haya sido jóvenes entre los 18 y 29 años. Los resultados evidenciaron que las redes sociales que generan una mayor adicción son Facebook, WhatsApp, Twitter e Instagram, respecto al nivel adictivo, encontró que se clasifican como obsesión, falta de control personal y uso excesivo, en el 50% de los estudios el nivel de medición fue una adicción baja seguido del 33% moderada.

En correspondencia a lo anterior, aunque no existe un nivel de adicción elevado en la población juvenil, si se muestra que cada día es más frecuente el uso de redes sociales, que generan otros comportamientos como obsesión y falta de control que, en un futuro, puede llegar a convertirse en comportamientos adictivos.

Antecedentes nacionales

En el contexto nacional, Ardila et al., (2022) desarrollaron una investigación con el propósito de analizar los niveles de adicción a las distintas red social, en alumnado de la Universidad Cooperativa de Colombia, Villavicencio. La metodología empleada fue cuantitativa de tipo descriptiva, en una muestra de 106 estudiantes. Los resultados permitieron indicar que el nivel de adicción en los jóvenes es moderado en un 52% y leve en un 42%; los

autores especifican que el instrumento aplicado es idóneo y cumple con los parámetros para evaluar el constructo.

De la investigación de Ardila et al., (2022) se aprecia que la población joven tiende a ser considerada un sector vulnerable y que ejerce un alto uso de los dispositivos móviles y las redes sociales. Sin embargo, los resultados contrastan entre sí, pues la población estudiante refiere un nivel de autocontrol sobre su conducta relacionada a la adicción y consideran que su comportamiento no llega a considerarse una adicción (Ardila et al., 2022).

Sobre la importancia de los factores socioeconómicos en el uso de la internet y redes sociales, Rodríguez-Martínez y Arango (2022) realizaron un estudio con el propósito de identificar dicho comportamiento. Como resultado obtuvieron que el factor socioeconómico incide en el uso del internet y las redes sociales en la población juvenil, siendo el estrato 1, quienes tienden a usar más los celulares para las redes sociales, el uso oscila entre una a tres horas diarias. La metodología fue cuantitativa, aplicaron una encuesta online a 1419 individuos (Rodríguez-Martínez y Arango, 2022).

Del estudio anterior, se puede afirmar que las redes sociales pueden usarse diariamente, sin llegar a convertirse en un comportamiento patológico, cuando existe una capacidad de control por parte de los individuos. Cabe resaltar que los resultados son reveladores, pero se debe profundizar en otras variables que podría influir; por ejemplo, empleabilidad, acceso a otras actividades de ocio, nivel académico, ubicación geográfica y factores culturales. Pues, en la realidad se supone las personas de mayor estrato socioeconómico podrían tener mayor acceso a los medios tecnológicos.

En este mismo orden, Zabala (2021) realizó una investigación con el propósito de establecer el tipo de correlación entre ansiedad, procrastinación y síntomas de adicción a las

redes o medios sociales en adolescentes de escuelas públicas de Villavillencio. La metodología utilizada fue cuantitativa, de tipo descriptiva-correlacional y no experimental, los instrumentos empleados fueron el DASS-21, ARS y la escala de procrastinación académica EPA. Al finalizar, Zabala (2021) indicó la asociación positiva entre ansiedad y adicción a las redes sociales, es decir, las conductas adictivas a estos medios, guardan relación con la sintomatología ansiosa en los alumnos, con respecto a la adicción a las redes sociales.

El trabajo citado en el párrafo anterior, permite establecer como reflexión, que, aunque se podría creer que la procrastinación, que se relaciona con la postergación de actividades importantes, se encuentra asociada a la adicción a las redes sociales, lo cual no resulta así. Aunque los adolescentes sean una población en riesgo con respecto a esta problemática, no existen niveles elevados que indiquen un malestar significativo. Además, se respalda que evidentemente, la ansiedad es un síntoma que se vincula con estos comportamientos adictivos.

Los autores Vargas-Serrudo et al., (2021) desarrollaron una investigación con el objetivo de determinar los componentes de los hábitos de acceso y adicción a las redes sociales virtuales en estudiantes de secundaria de Sucre. La metodología empleada fue descriptiva transversal, aplicada a una muestra de 536 estudiantes, con edades entre los 14 a 19 años, el instrumento administrado fue el ARS para valorar la adicción a las redes sociales. Los resultados encontrados fue que la totalidad de estudiantes hace uso del internet y cuenta con alguna red social, respecto al nivel de adición, el 42,5% tuvo calificaciones bajas y un 39,7% puntuó como bastante, predominando la falta de control y el uso excesivo.

Respecto a la investigación de Vargas-Serrudo et al., (2021) cabe reflexionar que, si bien, todavía no existe marcada una adicción a las redes sociales, si existen comportamientos que demuestran un uso excesivo de las mismas. Donde los individuos están perdiendo el

control sobre el tiempo que les dedican, lo cual resulta alarmante, debido a que es un indicio del desarrollo de una adicción relacionada con estos medios de comunicación.

Por otro lado, Daza (2021) llevó a cabo un estudio en Bogotá, con el objetivo de describir el estado de adicción a las redes sociales y al internet en adolescente, considerando que la adicción es un conjunto de conductas que ocurren de manera repetitiva, donde las personas no tienen la capacidad para controlarlo. La metodología del estudio fue mixta, permitió obtener como resultados, que no existe un nivel elevado de adicción, sin embargo, si hay indicios de un uso desmedido, que dificulta directamente el rendimiento académico y propicia la procrastinación.

En este punto, y en correspondencia con el estudio anterior, se continúa comprobando que, aunque los niveles de adicción suelen ser de poco a nada, si existe entre la población adolescente y joven una tendencia de dependencia hacía el uso de las redes sociales, demostrando que cada día es más frecuente el uso descontrolado que se ejerce a las mismas y que, aunque no es considerado una patología, dado que no existen puntuaciones elevadas, si ocasionan una afección significativa en la vida de los individuos, impactando el rendimiento académico y aspectos de la vida personal.

En esta misma línea, respecto a los estudios a nivel nacional, González y Fuentes (2020) realizaron una investigación sobre redes sociales y comportamiento en población adolescente, desde una metodología de revisión documental, teniendo como técnica la revisión de artículos científicos, académicos, estudios nacionales e internacionales, relacionados con el tema, el análisis de la información se desarrolló mediante una matriz de resúmenes en la que se registran los datos más significativos de cada artículo. Los resultados de esta revisión arrojaron que las redes sociales tienen una influencia significativa en el desarrollo del

comportamiento adolescente, dado que proporcionan una variedad de información, que se constituye como un modelo seguido por los usuarios, sin embargo, no halló una tendencia que indique una adicción a estos medios.

Sobre la investigación de González y Fuentes (2020), cabe mencionar que constituye un aporte significativo, dado que, no solo expresa datos sobre la adicción en la población adolescentes, también contribuye a un nuevo hallazgo para esta metodología. Las redes sociales influyen en la construcción de comportamiento del individuo, condiciona sus conductas, debido a la variedad de información a las que están expuestos.

Finalmente, en el contexto nacional Gutiérrez y Vásquez (2019) realizaron un estudio sobre dependencia de las redes sociales a través de internet, la revisión fue documental; los investigadores consideran que el uso de las redes sociales, incluso cuando es un comportamiento adictivo, es difícil identificarlo debido a lo normalizado que están las conductas respecto a las nuevas tecnologías. Los resultados de su estudio indican que existen factores de riesgo de naturaleza personal, social, familia y biológica, que son predictoras de la dependencia a las redes sociales, indica que los jóvenes y adolescentes son los más propensos a perder el control del uso de las mismas, dada la vulnerabilidad propia del desarrollo de su ciclo vital, como la inmadurez psicológica, la falta de autonomía, rebeldía o tendencia desafiante.

El estudio anterior permite reflexionar que en la adicción o tendencia a generar dependencia a las redes sociales, al igual que en otras adicciones, existen factores predictores que hacen a un individuo más propenso a desarrollar la conducta, sin embargo hay determinantes dentro del entorno que aumentan el riesgo, no obstante, el nivel de madurez,

autonomía y control que tienen las personas sobre estas redes sociales, es imperativo, para prevenir la aparición de conductas adictivas.

Antecedentes regionales

En el contexto regional, se encontró la investigación de Ortega et al., (2022) realizada en Barranquilla, que tuvo como propósito principal analizar los modelos de evaluación de la adicción a las redes sociales en los jóvenes universitarios. El estudio tuvo como metodología la revisión documental, para mostrar el panorama del nivel de adicción a las redes sociales, se abordó desde 5 etapas que comprendieron: la elección de bases de datos, búsqueda, selección, extracción, tratamiento de datos y análisis; la muestra fue de 59 artículos relacionados con el tema.

Los resultados de trabajo de Ortega et al., (2022) evidenciaron una diferencia significativa entre los estudios antes y después de la pandemia, revelando una marcada tendencia que punteaba el aumento de la adicción a las redes sociales, en investigaciones del 2020 en adelante, también se halló una correlación directa con la procrastinación, es decir, que aquellos jóvenes que presentaban conductas adictivas, también mostraron comportamientos de postergación de actividades importantes, por otras con menor significancia e inmediatez, que desencadenaron una disminución en el desempeño académico.

El estudio anteriormente citado es un aporte significativo para esta monografía, dado los datos que arroja con respecto a la reciente pandemia, evidentemente, por el aislamiento social muchas personas tuvieron que incrementar su uso de dispositivos móviles para mantenerse comunicados y realizar sus distintas labores, lo cual, pudo haber sido un detonante en esas conductas adictivas a las redes sociales, dado que en esos momentos de la emergencia sanitaria, fueron un escenario de escape, que proporcionaba a las personas tranquilidad y

disminución de emociones negativas. Esto muestra cómo una situación de emergencia puede propiciar la aparición de malestares como comportamientos adictivos generados por una relación de dependencia a aplicaciones como Facebook, Instagram, WhatsApp y otras.

En este punto, los distintos estudios consultados, cabe precisar que la información encontrada respecto a la adicción a las redes sociales en los grupos de adolescentes y también jóvenes en el contexto regional, fue limitada, dado que, tras la búsqueda de distintos repositorios de universidades de Cartagena, Barranquilla, Valledupar, Santa Marta y Sincelejo, no arrojaron más resultados que el que aquí se referencia. Además, se empleó estrategias de búsqueda avanzada mediante google académico, donde se delimitaba la búsqueda sobre el tema agregando que solo se mostraran trabajos publicados en las ciudades de la región caribe colombiana ya mencionadas, tampoco se obtuvo estudios publicados sobre adicción a las redes sociales en esta región, estos mismos hallazgos se obtuvieron cuando se ejecutó la exploración en la plataforma de google.

Fundamento teóricos

Redes sociales

Hablar de redes sociales precisa que primordialmente, se haga referencia a las tecnologías de información que ciertamente, tal y como expresa Ávila (2013) agrupa los instrumentos y canales que han sido elaborados por la tecnología como los computadores, internet, programas de informática, telecomunicaciones, entre otros, esto favorece la interacción, comunicación, reconocimiento y envío de datos optimizando de este modo, la calidad de vida de las personas se ve mejorada por los beneficios que ofrece. Las TIC iniciaron a ser denominadas como sociedad de información asumiendo un papel relevante en el contextos sociocultural y económico, en la actualidad ha cambiado las dinámicas de interacción que se dan en estos ámbitos.

Autores como lo son Castro, et al., (2019) expresan que el crecimiento y desarrollo de las TIC se debe principalmente, al internet, constituido como una red de ordenadores facultados para la comunicación partiendo de un lenguaje común. Normalmente, se ha concebido como un instrumento de comunicación y espacio de convivencia que se ha transformado en objeto de interés público y de debate político; inclusive, ha conseguido instaurarse como parte de la cultura popular de las naciones.

En ese mismo sentido, Serrat (2017) indica que las redes sociales se han ido fortaleciendo como formas de organización de la actividad humana; las concibe como nodos de individuos, grupos, organizaciones y sistemas relacionados que vinculan uno o más tipos de interdependencias que incluyen valores, visiones e ideas compartidas, contactos sociales, parentesco, conflicto, intercambios financieros, comercio, membresía conjunta en organizaciones; y participación grupal en eventos, entre muchos otros aspectos de las

relaciones humanas. De hecho, a veces parece que las organizaciones en red superan a todas las demás formas de organización, ciertamente, superan a las burocracias verticales, rígidas y de mando y control. Cuando tienen éxito, las redes sociales influyen en procesos sociales más amplios al acceder al capital humano, social, natural, físico y financiero, así como al contenido de información y conocimiento de estos.

Ampliando el concepto de red sociales, García y del Hoyo (2013) explican que son estructuras que se encuentran conformadas por personas o instituciones que se conectan partiendo de intereses o valores que tienen en común, mediante ellas, se establecen relaciones entre individuos o empresas de manera rápida, sin un límite o jerarquía física, del mismo modo, afirman que las redes sociales forman parte de lo que se conoce como tecnologías web 2.0. Aparecen con el desarrollo de las nuevas tecnologías de la información y el conocimiento (Smartphone, ordenadores, tablets), dando lugar así a una nueva sociedad basada en la red.

Las redes sociales. Éstas tienen la habilidad de proporcionar una comunicación fácil y rápida, así pues, se han convertido en un acontecimiento que suma continuamente usuarios en todo el mundo, siendo las redes sociales el servicio más demandado de las nuevas tecnologías para las relaciones interpersonales y para multitud de aspectos de distinta índole.

Por su parte, Díaz-Llairó (2011) explica que las redes sociales son sitios en Internet creadas como herramientas tecnológicas fáciles de utilizar, en las que se pueden crear comunidades de individuos con intercambio continuo de ideas o conocimientos, permite reencontrarse con otras personas, ofertan productos, servicios, o como medio para negociar, buscar empleo, entre otros; se podría definir como un medio de comunicación que se enfoca en localizar y organizar un grupo de gente para que interactúen entre los mismos.

Del mismo modo, Utz y Breuer (2017) refieren que las redes sociales proporcionan una manera económica de mantener las relaciones, las personas se hacen amigos rápidamente, los usuarios pueden informar fácilmente a gran parte de su red con una actualización de estado utilizando la función de transmisión, además, ofrece formas sutiles para demostrar afecto, como el botón me gusta, por tanto, autores como Burke y Kraut (2013) han propuesto que las redes sociales ayudan a mantener relaciones y construir capital social y pueden, por lo tanto, aumentar el apoyo social y, en última instancia, el bienestar.

Adolescencia y juventud

Consuegra (2010), define la adolescencia como una etapa de transición entre la infancia y la adultez, la cual se caracteriza por cambios tanto biológicos, como psicológicos. Los principales cambios físicos se producen en un aumento de estatura y peso, cambio en la proporción corporal y madurez sexual, los cambios psicológicos se relacionan con la autonomía, distanciamiento de los adultos, para buscar mayor acercamiento e identidad con sus pares, incremento en la preocupación por la apariencia física, entre otras. Esta etapa inicia aproximadamente a los 12 años y se extiende hasta inicio de los 20 años.

En sentido a lo anterior, la adolescencia ocurre entonces tras una transición de la niñez, en la que se producen cambios biológicos, es decir, hay una madurez a nivel física, cambian los órganos reproductivos, sin embargo, también ocurre una transición a nivel neurológico que produce transformaciones psicológicas, reestructurando los pensamientos e intereses del adolescente, lo que los hace iniciar una búsqueda de identidad.

Papalia (2009), explica que la adolescencia es una etapa del desarrollo humano que incluye generalmente, un periodo comprendido desde los 11 hasta los 20 años, durante el cual, el sujeto debe alcanzar una madurez biológica y sexual, orientado también a una madurez

emocional y social, se caracteriza por ser un ciclo en el que se experimentan diversos cambios. También la Organización Mundial de la salud (OMS, 2014), concibe que la adolescencia es una etapa que ocurre entre los 11 y 19 años, distinguiendo de la adolescencia temprana que va de los 12 a los 14 años y la adolescencia tardía que va desde los 15 a 19 años, en ambas, se producen transformaciones físicas, estructurales anatómicas y modificaciones en el perfil psicológico que propician la construcción de la personalidad. Cabe resaltar que la adolescencia no suele ser una etapa homogénea en todas las personas, sino que depende de las particularidades individuales y culturales.

La adolescencia se concibe como una etapa en la que se produce un conocimiento no únicamente físico, sino que también aparecen habilidades cognitivas y sociales, se relaciona con la necesidad de autonomía e intimidad, es por ello, que en este ciclo se establecen relaciones con redes de apoyo como la familia, la escuela o la comunidad, estas se hacen más saludables y activad de desarrollo. El desarrollo cognitivo y psicosocial, incluyen elementos como el género, las competencias académicas, el autodesarrollo y la clase social, igualmente, es una etapa caracterizada por no tener una identidad clara, sino que los individuos buscan establecerla.

Ahora bien, sobre la juventud, es una etapa del ciclo vital que no cuenta con una extensiva teórica que explique ampliamente que es, que transformaciones físicas y psicológicas ocurren en este periodo, sin embargo, si se delimita la edad en la que inicia y termina, al respecto, Barrera-Herrera y Vinet (2017) indican que es un periodo de la vida que ocurre entre los 18 y 29 años, que se construye culturalmente y no de carácter universal, del mismo modo, la OMS, especifica los jóvenes como un grupo de personas que tienen entre 21 y 24 años de edad y corresponde con la consolidación del rol social.

Las posturas más divulgadas admiten lo taxativamente juvenil como una etapa distinguida por las irregularidades, crisis o conflictos que se deberán solucionar al llegar a la adultez. En esta visión, la juventud emerge como un tiempo del desarrollo humano con características casi universales, ajena a las circunstancias sociales, políticas y económicas del entorno (Lozano, 2003).

Diferencia entre adolescencia y juventud

Una distinción que ha alcanzado aceptación es la instituida entre los conceptos de adolescencia y juventud, tomando como marco cronológico para la adolescencia de los 10 a los 16 o 18, y de los 18 a los 30 para el período de la juventud. En el plano de lo sociopsicológico, existen muchas elucidaciones sobre la divergencia entre la adolescencia y la juventud, se considera que en la adolescencia se depende en mayor o menor medida de la familia, la escuela, y de otras instituciones, durante este periodo la identidad se va forjando en la medida que aparecen las manifestaciones a nivel biológico, los comportamientos se transforman y se experimentan mediante las percepciones e ideas de los demás, que influyen sobre el individuo, son los demás quienes a partir de la edad y los cambios observados deciden que ya se hizo el tránsito de la adolescencia a la juventud (Lozano, 2003).

Lozano (2003) explica que contrario a la adolescencia, la juventud implica una concientización de sí mismo con relación al mundo, ya no existe necesariamente una dependencia de la familia, este aspecto depende más bien de la decisión de la persona joven, su asistencia a clases, su inclusión en procesos productivos, su deseo sexual y hasta de reproducirse, su preferencia política, su participación en los movimientos sociales será una decisión.

Adicción a las redes sociales

Según Ecurra y Salas (2014) la adicción a los medios de comunicación o a las redes sociales se conforma por tres factores principales, el primero es que se genera una obsesión por las redes sociales, generándose una necesidad de estar conectado constantemente y tener pensamientos recurrentes sobre las redes, fantasear con las mismas, generando síntomas de ansiedad y preocupación al no poder conectarse, el segundo es que existe una carencia de control personal con respecto al uso de las redes sociales, una incapacidad de suspender su uso, y el ultimo, hace referencia a un uso excesivo caracterizado por una dificultad para tomar control sobre la situación, se excede el tiempo y frecuencia de uso.

Entonces, en retrospectiva a lo que formula el autor, la adicción a las redes sociales no es únicamente un uso excesivo de estas tecnologías de la información, sino que debe reunir una serie de características que permita establecer que existe una adicción, como la falta de control, que se generen síntomas comportamentales y cognitivos al no poder usarlas y que se exceda de manera significativa el tiempo que se dedica al uso de las mismas.

Ahora bien, Echeburúa (2018) por su parte, considera que la adicción a las redes sociales se consolida por un uso abusivo y descontrolado de las mismas, en la cual, tras la aparición de este comportamiento, aparecen una serie de síntomas relacionados con la ansiedad e intranquilidad ante la pérdida temporal de conexión, aparece una necesidad creciente e aumentar el tiempo de conexión, lo cual, desencadena una serie de resultados negativos que impactan en la vida cotidiana, en casos donde existe una adicción a las redes sociales, el sujeto presenta ansia y puede producirse un flujo de transrealidad similar a lo que ocurre con la adicción a las drogas, surgiendo un efecto que se extiende a todas las redes de apoyo de la persona, salud, escuela, trabajo y relaciones sociales.

Desde la perspectiva del autor anterior, se consolida que efectivamente, la adicción a las redes sociales es un uso desmedido por las mismas que afecta la vida cotidiana del individuo en sus dimensiones sociales, laborales, familiares y personales, es decir, existe un malestar característico que impacta en la salud mental del individuo y que también, genera afecciones a nivel físico, por lo que se considera un problema de significancia en la psicología clínica.

Por su parte, Delblanch (2020) define la adicción a redes sociales llamada, también, adicción no química o adicción sin droga, como un comportamiento repetitivo que ocasiona placer en las primeras fases derivada de la falta de control del sujeto para interrumpir su tiempo de conexión, esto se da por el tipo de relación que la persona establece por sí misma, y es un problema que comienza a generar interferencia en la vida cotidiana a nivel social, familiar, académico y personal. Produce también problemas de aislamiento social, ansiedad, impacta en la autoestima y hace que el individuo pierda cualquier capacidad de autocontrol sobre el problema.

El autor anterior coincide con los planteamientos previamente citados, respecto a que en la adicción a las redes sociales existe un comportamiento caracterizado por la falta de control y que genera una afección importante en las distintas dimensiones del individuo. Se agrega que, aunque no existe consumo de sustancias psicoactivas, se generan síntomas similares a los que la adicción a las mismas produce.

Uso problemático de las redes sociales

Hablar de un uso problemático a las redes sociales, requiere de hacer referencia a una ausencia de preocupación por las actividades laborales, académicas y domésticas, que se sustituyen por el uso de las redes sociales virtuales y los servicios que estas ofrecen (Caplan,

2003), es un malestar que genera una alteración conductual, favorece la aparición de problemas familiares, depresión, aislamiento, disminución en las horas empleadas para dormir por permanecer conectados, insomnio, pérdida de control, deterioro de las relaciones interpersonales, entre otros (De la Villa Moral y Suárez, 2016).

De acuerdo con Rodríguez y Fernández (2014) el uso problemático de las redes sociales, implica un daño en la salud mental de los individuos, el tiempo que se dedica a estar conectado de forma permanente a estos medios de comunicación, resultan dañinas para el bienestar psicológico, pueden propiciar la ideación suicida y otros problemas mentales, que aumentan en medida que se emplea más tiempo para estar conectado a las redes sociales, por esto, es probable que aquellos que no posean una adecuada salud mental sean más propensos a unirse a las redes sociales virtuales y sean partícipes de éstas.

En esta misma línea, cabe traer a colación lo que expresa Sánchez-Rodríguez et al., (2014) y es que, el uso problemático de las redes sociales no es algo meramente relacionado con la cantidad de tiempo que se pasa conectado, sino que es más bien un problema de control, una incapacidad para controlar el tiempo que se emplea para usar estos medios de comunicación, relegando e interfiriendo obligaciones y tareas personales, laborales, familiares, sociales o académicas.

Teoría de las adicciones:

Modelo De Adicción Biopsicosocial De Griffiths

Según (Griffiths, 2005), el modelo de adicción biopsicosocial, explica que los síntomas de la conducta adictiva tienen una facultad altamente reforzadora, similar a la que se produce en la adicción por sustancias químicas. Entre los primeros síntomas de acuerdo con esta teoría, se relacionan aquellos comportamientos que alteran los hábitos del individuo incluyendo el

aislamiento, el bajo desempeño académico o laboral y las conductas focalizadas en el uso de redes sociales, celulares y tecnologías. Asimismo, se observa un comportamiento de búsqueda de reforzamiento fulminante e inaplazable, del mismo modo existe un malestar si el sujeto aprecia que no utiliza suficientemente las redes sociales y tecnología (Griffiths, 2005).

En continuidad a lo anterior, Griffiths (2005) explica que las adicciones son el resultado de la interacción de factores biológicos o genéticos, psicológicos y sociales (Bio-psico-social), del mismo modo es necesario tener en cuenta particularidades propias de la actividad, de este modo, este modelo no se centra en una población en específico, pero si habla de que la edad es un factor de riesgo determinante dentro de la esfera biológica, dado que considera el momento en el que ocurre la maduración de estructuras cerebrales.

Desde el modelo biopsicosocial de la adicción, se toman como referentes algunas corrientes psicológicas como la cognitivo conductual, sociocognitivas y biológicas, las cuales, desde la compilación investigativa de Medrano et al., (2017); se explican de la siguiente manera:

- **Cognitivo conductual:** desde esta postura se concibe la adicción como cogniciones desadaptativas, que se incrementa por factores medioambientales, con tendencia a adicción en ciertos individuos que tienen algunas disposiciones psicológicas y experiencias sociales. Es decir, desde esta postura, se explica la adicción como pensamientos recurrentes y poco saludables del individuo que pueden verse influenciados por aspectos propios del contexto ambiental, con una predisposición de generar adicción en la persona debido a sus experiencias o condiciones personales (Medrano, et al., 2017).

- **Sociocognitiva:** Desde esta teoría se formula que, a partir de expectativas de resultados cognitivos, combinado con la autoeficacia del uso de las redes sociales y una carente autorregulación de su adecuado uso, surge la adicción (Medrano, et al., 2017).
- **Biológica:** se fundamenta en una postura neurocientífica, que se relaciona con la adicción a las redes sociales con cambios en la conectividad neuronal y en la estructura y funcionamiento cerebral, como una reducción de la actividad dopaminérgica, hallándose similitud entre esto con otros tipos de adicción (Medrano, et al., 2017).

Teoría del mecanismo psicológico de la adicción

En opinión de Rosenberg y Feder (2014) la conducta adictiva funciona con el objetivo de evitar o evadir experiencias que pueden resultar aversivas para el individuo, para generar recompensas de la que se carece, de este modo, la conducta adictiva sirve para generar placer, ya que proveen un escape al malestar físico o emocional que padece el individuo; se caracteriza por una falta de control y consecuencias negativas como resultados de tal comportamiento.

Araujo (2015) señala que la habilidad inmediata de la adicción a las redes sociales para erradicar, modificar y hacer más tolerable el intenso estrés que se relaciona con problemas de falta de control emocional, baja autoestima, relaciones y conductas, refuerza exponencialmente la dependencia a estos medios, aunado a que cada persona busca y selecciona el estímulo o actividad que para esa persona particularmente, es capaz de generar dichos efectos. El autor opina que la gente se vuelve adicta por distintas razones, como, sentirse bien o buscar placer, eliminar emociones aversivas, hacer mejor las cosas, es decir,

usar las redes sociales con el pretexto de comunicarse mejor, tener mejores relaciones o ganar estatus social, por ejemplo, o para satisfacer la curiosidad.

Evidencia científica de la adicción a las redes sociales

La adicción a las redes sociales fue estudiada inicialmente por Young (1998; como se citó en Echeburúa y Corral, 2010), Young explica que esta se desarrolla mediante la liberación repetida de dopamina en el cerebro. Cuando esto ocurre repetidamente, con el tiempo, puede ocasionar cambios estructurales a nivel cerebral, comprometiendo la capacidad de los individuos para comportarse, concentrarse, priorizar, regular sus emociones, estado de ánimo y la relación con los demás.

La adicción a las redes sociales se relaciona con una reducción de la materia gris en la corteza cingulada anterior, corteza prefrontal, el área tegmental ventral, el núcleo caudado, núcleo accumbens, el putamen, la amígdala y el tálamo. Todos estos cambios que se producen comprometen el control inhibitorio de los individuos, su toma de decisiones, raciocino, consciencia, control atencional voluntario, modelado, procesamiento emocional, el comportamiento de los demás, la expectativa de recompensa, la función ejecutiva y cognitiva (Montang, et al., 2018).

Del mismo modo, se ha encontrado evidencia científica expuesta por Solly et al., (2022) sobre cambios en la materia blanca que indican que el comportamiento adictivo se relaciona a una serie de cambios en la estructura cerebral que afectan la capacidad de autonomía, control, toma de decisiones, voluntad y que se reflejan en el comportamiento, sin embargo, se diferencia un poco de los hallazgos de Montang et al., (2018) en que Solly et al., (2022) refiere que también se generan cambios en la materia blanca del cerebro que impactan otras habilidades como la regulación sensorial, emocional y cognitiva, además de las vías de

recompensa, la formación, recuperación y mantenimiento de la memoria de trabajo. Es posible notar que ambos plantean cambios importantes a nivel biológico, dándole sentido a lo expresado por (Medrano, et al., 2017).

Los efectos de la adicción a las redes sociales no solo tienen evidencia científica en el cerebro, sino que, según Wang et al., (2016) también se observa en el comportamiento, dado que está fuertemente relacionada con una mayor impulsividad, ansiedad y depresión, se asocia con una inflexibilidad psicológica, conductas evitativas, mayor incidencia de problemas interpersonales, síntomas de personalidad límite, inestabilidad emocional, una baja inteligencia emocional o gestión de emociones y baja autoestima.

Evidentemente, la adicción a las redes sociales tiene consecuencias a nivel mental y emocional, pero también su evidencia científica se asocia con otros problemas como los que menciona Lozano-Blasco, et al., (2022), como peor calidad del sueño, incremento en la fatiga, síntomas de insomnio, que incrementan la tasa de mortalidad. Las personas que tienen un adicción a los medios sociales y tecnologías están más propensas a la ideación, planificación e intentos suicidas.

Causas de la adicción a las redes sociales

De acuerdo con Echeburúa y Corral (2010) la alta necesidad del adolescente por ser parte de distintos grupos sociales, lo hace vulnerable, dado que tiende a desarrollar conductas narcisistas e histriónicas, que, en sí, no son reales del todo, lo que llega a perjudicar la salud mental del individuo. De acuerdo con el autor, atribuye distintas causas que desencadenan la adicción a las redes sociales:

- Los problemas personales y la soledad, el sentirse solo o atravesar una situación difícil, causa que el individuo busque seguridad en las redes sociales,

desencadenando una dependencia con estas plataformas, dado la sensación positiva que pueden ocasionar en la persona.

- Las redes sociales propician el reconocimiento de los demás, por lo cual, una de las causas atribuidas a la adicción es la búsqueda de alimentar el ego.
- Incapacidad para ponerse límites, la falta de autocontrol, aumenta la probabilidad de volverse adicto a las redes sociales.

Aunado a las causas de la adicción a las redes sociales, Varela (2019), agrega los factores neuroanatómicos, relacionado con las alteraciones que se producen en el cerebro, padecer alteraciones relacionadas con la atención, priorización y planificación, predisponen a la persona al uso excesivo de las redes sociales, del mismo modo, menciona factores biológicos, explicando que aquellas personas con problemas de adicción suelen tener un desequilibrio en sus sustancias químicas, en los neurotransmisores dopamina y serotonina, que son más bajos en estos individuos, también relaciona factores personales como timidez, dado que las redes sociales favorece la comunicación sin interaccionar cara a cara.

Consecuencias de la adicción a las redes sociales

La adicción a las redes sociales desencadena una multiplicidad de consecuencias en los individuos, relacionándose problemáticas como ansiedad, depresión, estrés y otros problemas de salud; su uso desmesurado conduce a una reducción en el desempeño escolar de los estudiantes, tiene un efecto negativo en las relaciones interpersonales, asimismo, las personas que se vuelven adictas a sitios de redes sociales, tienen mayor probabilidad de sufrir alteraciones del estado del ánimo, comparados con aquellas personas que no tienen este malestar de dependencia (Stevens, 2021).

Las consecuencias que traen consigo la adicción a las redes sociales, se relacionan con un deterioro que destruye la vida personal, laboral, escolar y familiar del individuo, puesto que la facultad de funcionar de forma eficaz, se ve afectada por motivo de la adhesión. Genera conflictos internos, aumenta la posibilidad de exposición de la vida privada, cambios a nivel comportamental, disminución y desconexión de la vida real. (Echeburúa y Corral, 2010).

Las consecuencias generadas por la adicción a las redes sociales, constituye un problema de significancia en salud mental, en ese sentido, Andreassen (2015), relaciona otras secuelas como problemas en las relaciones, emocionales y de salud, disfuncionalidad en las actividades que se realizan a diario como resultado de la privación del sueño que ocurre por esta problemática, deterioro en las relaciones con la pareja o con la familia, también se asocian otros efectos negativos como la distracción, procrastinación y un inadecuado manejo del tiempo interfiriendo en actividades de relevancia en la vida de la persona.

Indicadores de adicción a las redes sociales

La adicción a las redes sociales es una forma de adicción conductual en la que una persona se involucra en la usanza compulsiva y excesiva de las redes sociales. El uso problemático de las redes sociales termina interfiriendo con otros aspectos de la vida y puede afectar a una persona de varias maneras dañinas. Algunos indicadores pueden ayudar a determinar la existencia de adicción a las redes sociales en un individuo (Zayed, 2019). Como West y Brown (2013) señalan, los indicadores fundamentales de que una actividad se ha convertido en adicción para un individuo son la pérdida de control sobre dicha actividad y que ésta se repita a pesar de sus consecuencias adversas.

Turkle (2017) indica que existen una serie de indicadores que proporcionan una idea de la existencia a la dependencia o adicción de las redes sociales, que a continuación se especifican.

- Sentirse inquieto cuando no hay acceso a Internet, la red social está caída o es más lenta de lo habitual.
- Revisar las redes sociales a primera hora de la mañana y a última hora de la noche.
- Sentirse estresado cuando el teléfono inteligente no está a la mano.
- Usar las redes sociales mientras camina.
- Sentirse mal cuando no recibe ‘me gusta’, retweets o vistas.
- Usar las redes sociales al conducir.
- Preferir comunicarse con amigos y familiares a través de las redes sociales en lugar de cara a cara.
- Sentir la necesidad de compartir cosas cotidianas todo el tiempo.
- Pensar que la vida de los demás es mejor que su vida, según lo que el adolescente observe en las redes.
- Comprobar donde quiera que vayamos.

Andreassen (2013) reveló que las características de los adictos a las redes sociales son muy similares a las de las personas con adicción al alcohol y las drogas, donde destaca que profesionales de la psicología aseguran que tener al menos cuatro de las características anteriores es un indicador muy claro de que la persona tiene una enfermedad de adicción. Además, detalla que los jóvenes o los inseguros y ansiosos (especialmente las mujeres) son más adictos a las redes sociales, mientras que los organizados y ambiciosos tienen menos riesgo de adicción. Relaciona los siguientes indicadores de adicción a las redes.

- Dedicar mucho tiempo pensando en las redes sociales.
- Sentir una necesidad de hacer uso de alguna red social en todo momento.
- Hacer uso de las redes sociales como herramienta para olvidar y afrontar problemas personales.
- Fracasos en el intento de reducir el tiempo que se dedica a las redes sociales.
- Sentir inquietud y ansiedad cuando no se puede o se le prohíbe usar una red social.
- Las conductas generan un impacto negativo en la vida personal, laboral o académica.

En esta misma línea, Carraco (2007; como se citó en Gavilanes, 2015), manifiesta que algunas de las características de la adicción a las redes sociales se relacionan con síntomas patológicos que tienen una repercusión a nivel físico y mental en el individuo, manifestando, por su parte, los siguientes indicadores.

- Necesidad de aumentar el tiempo de conexión.
- Estar irritable cuando no se puede conectar.
- Existe un deterioro en otras áreas de ajuste.
- Abstinencia que se manifiesta por ansiedad pensamientos obsesivos sobre el internet.
- Movimientos voluntarios o involuntarios que aparecen cuando se está conectado.

Aunado a los indicadores que manifiesta Carrasco, (2007), la población con más factores de riesgo para la adicción a las redes sociales son los jóvenes con cierto grado de vulnerabilidad psicológica y débil cohesión familiar (familias desestructuradas). Al igual que

con las adicciones químicas, los primeros síntomas de la adicción a la tecnología se encuentran cuando las personas comienzan a comportarse de manera diferente en su vida diaria.

En el caso de las redes sociales, los síntomas de dependencia se ajustan al aislamiento, bajo desempeño escolar o en el trabajo, atención centrada netamente en el uso de tecnologías, pérdida de control, búsqueda desesperada por tener refuerzos rápidos que proporciona las redes sociales (por ejemplo, ‘me gusta’, aprobación por medio de comentarios) y sentimientos de malestar si no se hace uso suficiente de estos medios. (Echeburúa & Corral, 2010).

Young (1998; como se citó en Echeburúa & Corral, 2010), relaciona que existen unas señales de alarma, que se consideran como criterios diagnóstico que denotan una dependencia a las redes sociales, y que, son un reflejo de la conversión de una simple afición a una adicción.

- Privarse de sueño para pasar más tiempo conectados a la red, dedicando tiempos de conexión desmesurados.
- Dejar de prestar cuidado a otras actividades con mayor relevancia, como contacto familiar, social, al estudio o la salud.
- Recibir quejas relacionadas con el uso de la red social, proporcionadas por padres, familiares o alguien cercano.
- Perder la noción del tiempo cuando se usan las redes sociales.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado o jugando a un videojuego.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador

Para finalizar con los indicadores que demuestran un comportamiento patológico con respecto a las redes sociales, cabe precisar que, a interés de este estudio que se aborda desde el campo de la psicología clínica, se revisa lo que indica el Manual de diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V) al respecto, y es que, aún no se reconoce este comportamiento como un desorden establecido en el manual, aunque de acuerdo con Medrano, et al., (2017), sí que se considera como un problema de comportamiento particular entre los adolescentes y jóvenes que ha ocurrido en las últimas décadas, y que se relaciona con trastorno de control de impulsos dado que tiene características similares a las que se producen en trastornos de juego patológico, también puede ser un diagnóstico incluido en los trastornos de juegos por internet.

De acuerdo con el DSM-V, también se puede precisar que, aunque no existe unos criterios diagnósticos establecidos para la adicción a las redes sociales, se puede clasificar como una adicción sin sustancia conocido como un trastorno del comportamiento que comparte características relacionadas con el abuso de sustancias.

Conclusiones

A la luz de la presente monografía, es importante establecer los distintos hallazgos, que permiten dar respuesta a la pregunta formulada al inicio de la misma, la cual fue ¿Cómo afecta la adicción a las redes sociales en adolescentes? Para llegar a la respuesta, se formulan, primeramente, las conclusiones, partiendo de que se realizó una consulta de 15 estudios en total, de los cuales, siete corresponden al contexto internacional, siete a nivel nacional y solo se encontró un estudio a en el escenario regional. También es importante mencionar que palabras como redes sociales, Adicción, uso problemático, tecnologías modernas, adolescentes, jóvenes, internet, fueron claves para llegar a tales estudios.

Cabe precisar que estos estudios fueron consultados principalmente en revistas como Springer, Wiley Online Library, Revista Tecnología, Ciencia y Educación, revista de psicología de la Universidad Rafael Urdaneta, revista de Comunicación y Salud, Redalyc Journal, Current Opinion Nursing y Research, Boletín de Innovación, Logística y Operaciones y repositorios universitarios como el de la Universidad del Azuay, Universidad Privada del Norte, UCC, Universidad de Santo Tomás, Universidad Distrital Francisco José de Caldaas, IUE y Uniminuto.

Resulta imperativo mencionar, que, de los siete estudios consultados a nivel internacional, en seis de ellos los investigadores Sümen y Evgin (2021), Vásquez (2021) Valencia et al., (2021) Cobis y Vilorio (2021) Critikián y Medina (2021) y Berrospi (2020) hallaron una baja calificación de adicción a las redes sociales, es decir, que el uso de las mismas no genera pensamientos y comportamientos obsesivos y recurrentes que ocasionen un daño clínicamente significativo en las áreas de ajuste de los jóvenes y adolescentes, sin embargo, en uno de esos antecedentes que fue la investigación de Adorjan y Ricciardelli

(2021) sí se halló un nivel elevado de adicción a las redes sociales. Sobre estos resultados, es preciso mencionar que, aunque no existe una adicción a las redes sociales en la mayoría de los estudios a nivel internacional, si existen conductas que relacionan un uso excesivo a las redes sociales y una falta de control sobre las mismas, que revela indicios de desarrollar una posible adicción a futuro.

Es importante aludir que, en los estudios internacionales, se encontró que la adicción a las redes sociales es un problema que genera menos comportamientos prosociales, trastornos del sueño, miedo a perderse de algo o no estar a la vanguardia, a mantenerse desconectados, menos salud mental, ansiedad, bajo desempeño académico y procrastinación. También se relacionan algunos factores protectores como una autoestima sana, vínculos estables y estrategias de afrontamiento adecuadas, son aspectos que, pese a que hoy en día el uso de las redes sociales es algo común que se hace de forma cotidiana, y que se encuentra normalizado la conexión constante, favorece que no se desarrollen comportamientos adictivos aun cuando se está expuesto por tanto tiempo a estos medios.

Los estudios consultados en el contexto nacional, muestran que existe una multiplicidad de factores relacionados con la adicción a las redes sociales como el factor económico, problemas en las relaciones con los pares, la familia y características personales como la inmadurez psicológica. Asimismo, un hallazgo que se considera importante traer a colación, es que las redes sociales constituyen un modelo para los adolescentes y jóvenes, a través de estas pueden construir aspectos como su identidad y personalidad, ya que estas construcciones sean favorables o no, depende del contenido al que se encuentren expuestos.

Aunado a lo anterior, entonces, respecto a cómo afecta la de adicción a las redes sociales en adolescentes y jóvenes, se puede decir que si existe una problemática preocupante,

dado que se relacionan conductas que demuestran un uso excesivo y una falta de control que afecta el desempeño académico, las relaciones familiares y personales, sin embargo, todavía este malestar no llega a ser catalogado como una adicción, sino como comportamientos que evidencian una carencia de autocontrol, es decir, un uso problemático de estos medios de comunicación.

Ahora bien, trayendo a colación los objetivos específicos formulados para la presente monografía que son explorar los distintos estudios empíricos sobre adicción a las redes sociales en adolescentes y jóvenes a nivel internacional y nacional, describir la evidencia teórica y científica sobre la adicción a las redes sociales y establecer las causas, consecuencias e indicadores de la adicción a las redes sociales, cabe mencionar que se logró dar respuesta a cada uno de ellos.

Seguidamente, el segundo objetivo, relacionado con describir la evidencia científica y teórica sobre el tema, así como establecer las causas, consecuencias e indicadores, se logró responder tras los fundamentos teóricos presentados, que permiten concluir al respecto, que, actualmente, se ha logrado comprobar que científicamente, la adicción a las redes sociales genera una respuesta a nivel cerebral semejante a la que se produce en la adición por sustancias, del mismo modo, existe evidencia teórica que respalda la existencia de que se puede desarrollar una adicción a las redes sociales, que puede ser manifiesta por indicadores conductuales y cognitivos, y, que esto, está sujeto a causas y consecuencias que han sido mencionadas en el apartado teórico.

En ese sentido, es importante mencionar, que en aquellos adolescentes y jóvenes que se evidencia una conducta de adicción a las redes sociales, constituye una situación que afecta no sólo la salud mental de los jóvenes, sino también las relaciones interpersonales, el

desempeño académico, y la adecuada gestión del tiempo. La evidencia de los distintos estudios consultados a nivel teórico y empírico, sugiere que el uso problemático de las redes sociales cada día va en aumento y que impacta los dominios psicosociales y emocionales de los individuos. El uso desmesurado de estos medios de comunicación puede ocasionar malestares mentales, físicos, conductuales y deterioro cognitivo y emocional. Con relación a lo anterior es pertinente resaltar, que aunque no se ha determinado una adicción, es evidente que su uso excesivo ya está dejando consecuencias en los individuos, por ello no se descarta que un futuro se convierta en una adicción que pueda llegar a afectar a un alto índice de seres humanos.

Estar mucho tiempo conectados a las redes sociales incrementa la probabilidad de estar expuestos a riesgos y tendencias patológicas, por lo que con el tiempo se puede denominar como medios perjudiciales para la salud mental, cuando no se tiene un uso adecuado de las mismas; aquellos adolescentes que emplean una mayor cantidad de tiempo usando las redes sociales aumentan los efectos negativos que tienen sobre su bienestar general y salud mental., desencadena conductas de aislamiento, dependencia, ansiedad, bajo rendimiento académico, irritabilidad y alteración de los estados del sueño.

Aunque el uso efectivo de las redes sociales puede constituir una oportunidad para los adolescentes y jóvenes para mantenerse comunicados, informados y crear nuevos vínculos sociales, el uso excesivo es un problema que afecta negativamente el desarrollo físico, psicológico, social y cognitivo, dado que, de acuerdo con la revisión de la literatura, tiene una respuesta a nivel cerebral que modifica las estructuras cerebrales. La literatura, de los distintos estudios consultados a nivel empírico y teórico, devela que un uso desmedido de las redes

sociales por parte de los jóvenes y adolescentes, conlleva consecuencias relacionadas con la aparición de problemas psicológicos, afectivos, de salud y académicos.

Ahora bien, considerando tanto los estudios presentados en el marco de antecedentes y los fundamentos teóricos, cabe mencionar que los comportamientos en común que presentan los adolescentes y jóvenes que tienen indicios de adicción a las redes sociales, se relacionan con el tiempo que se mantienen conectados, el no compartir tiempo libre con amigos y familiares, usar estos medios como búsqueda de escape y evasión de los problemas, una imposibilidad para dejar de conectarse, la permanencia en tiempo de conexión a redes sociales, sentimientos de soledad y el deseo de conocer nuevas persona. Esta problemática afecta la seguridad personal, desarrollo emocional del adolescente.

Se puede mencionar que la influencia que ejercen las redes sociales en los adolescentes y jóvenes, se debe a la fácil accesibilidad que se tiene a estas, no existen filtros en este tipo de medios, muchos acceden sin control parental y con una escasa guía, que hace de estos medios un lugar potencialmente peligroso, no solo por los riesgos que ahí se encuentran, sino por la réplica de comportamientos, al ser también un modelo comportamental para los individuos, los jóvenes consideran las redes sociales como una herramienta fácil de comunicarse, sin embargo, no tienen una perspectiva sana sobre las mismas, lo que conlleva a que se desarrollen problemas de adicción al punto, que se considere vital mantenerse conectados y perdiendo enlace con la realidad.

En resumen, la adolescencia está determinada por una variedad de circunstancias, como la diferente fisiología, los cambios de género, los factores sociales y familiares, la necesidad de conectar con los demás, la necesidad de aceptar a los jóvenes, todo lo cual hace que las redes sociales sean su desconexión con la realidad. Por un lado, porque se sienten

vulnerables e incomprensidos, solo creen que están seguros en grupos con las mismas características. El uso exagerado ocasiona acciones perturbadoras en la conducta, impactando el desarrollo de relaciones vitales como la familia y las sociales.

Evidentemente con esta monografía, se puede concluir que los adolescentes y jóvenes son la población más propensa a perder el control ante el uso de las redes sociales por las características propias de su ciclo vital que se relacionan con una inmadurez psicológica, escaso autocontrol, poca autonomía y tendencias desafiantes, además, son quienes suelen conectarse con mayor frecuencia al internet, dado que es la generación más familiarizada con las tecnologías de la información, sin embargo, es importante mencionar que este fenómeno no es exclusivo de este grupo etario, se puede dar a cualquier edad.

La globalización ha ocasionado que se genere un impacto significativo entre la población adolescente y jóvenes, en tanto, estos grupos generacionales han acogido las nuevas tecnologías como una parte integral de la construcción de su persona, es normal la comunicación virtual y es incluso, el medio que consideran como natural para relacionarse con sus iguales, no obstante, se hace necesario que se estudie la caracterización comportamental y emocional de los distintos grupos etarios que hacen uso de las redes sociales, dado que puede ser el devenir de un malestar futuro que requiera de una mayor atención.

El uso excesivo y adictivo a las redes sociales, es un tema que debe ser abordado con la preocupación e interés que requiere, dado que representa una serie de riesgos que atentan contra el desarrollo integral de los adolescentes y jóvenes. Este estudio permite concluir que, aunque no existe un comportamiento marcado como adictivo, si existe una tendencia por un uso descontrolado e incluso, excesivo, que hace necesario recomendar la implementación de

rutinas diarias sobre el uso de estos medios, se requiere de unas adecuadas habilidades sociales y emocionales que permitan ejercer un uso apropiado de estas herramientas, sin que represente un riesgo.

Finalmente, cabe recomendar a la comunidad científica, que se continúe investigando el tema de adicción a las redes sociales, relacionado con otras variables como las habilidades sociales, el estado emocional, la autoestima, las características propias de la personalidad, la funcionalidad familiar o la influencia de los padres sobre estos aspectos, que son conceptos frecuentemente relacionados con la adicción a las redes sociales. Considerando también, que es un problema que actualmente no se encuentra relacionado en el manual diagnóstico de trastornos mentales, se recomienda tenerlo en cuenta para la posteridad, para que se establezcan criterios diagnósticos que permitan establecer la adicción a las redes sociales como un problema clínico, teniendo en cuenta la evidencia científica que actualmente existe al respecto.

Referencias

- Adorjan, M., y Ricciardelli, R. (2021). *Smartphone and social media addiction: Exploring the perceptions and experiences of Canadian teenagers*. Wiley Online Library.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cars.12319>
- Andreassen, C. (2013). *6 señales de la adicción a las redes sociales*. Bienestar 180.
<https://www.salud180.com/salud-dia-dia/6-senales-de-la-adiccion-redes-sociales>
- Andreassen, C. (2015). *Online social network site addiction: A comprehensive review*. Current Addiction Reports, 2(2), 175-184. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Araujo, E. (2015). De la adicción a la adicción a las redes sociales. *Revista Psicol Hered*. Vol. 10 (2) 47-56.
- Ardila, I., Orozco, P., y Potosí, B. (2022). *Adicción a las redes sociales en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Villavicencio*. [Tesis de pregrado, Repositorio UCC].
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/44911/3/2022_adiccion_redes_sociales.pdf
- Arias, D. (2021). Redes sociales: una nueva adicción. *La crónica del Quindío*.
<https://cronicadelquindio.com/noticias/ciencia-y-tecnologia/redes-sociales-una-nueva-adiccion>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*, 5a Ed. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría.
- Ávila, D. (2013). Hacia una reflexión histórica de las TIC. *Hallazgos* 10 (19), 213-233, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835217013> > ISSN 1794-3841

- Barrera-Herrera, A., y Vinet, E. (2017). *Adulthood Emergent and cultural characteristics of the stage in Chilean university students*. Scielo, de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082017000100005#:~:text=La%20Adulthood%20Emergent%20es%20un,y%20no%20de%20car%C3%A1cter%20universal
- Berrosapi, L. (2020). *Addiction to social networks and its impact on young university students between the years 2010-2019: a systematic review of the literature*. [Thesis of pregraduate, Repositorio Universidad Privada del Norte]. https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/26437/Trabajo%20de%20Investigaci%C3%B3n_Total.pdf?sequence=13&isAllowed=y
- Błachnio, A., y Przepiorka, A. (2016). Personality and positive orientation in Internet and Facebook addiction. An empirical report from Poland. *Computers in Human Behavior*, 59, 230-236. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.018>
- Bilgin, M. (2018). The relationship between social media dependence and psychological disorders in adolescents. *The Journal of International Scientific Researches*, 3 (3), 237–247, <https://doi.org/10.23834/isrjournal.452045>
- Burke, M, y Kraut, R. (2013). *Using Facebook after losing a job: Differential benefits of strong and weak ties*. Digital Library. <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/2441776.2441936>
- Caplan, S. (2003). *Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being*. *Communication Research*, 30, 625-648. doi: 10.1177/0093650203257842

- Castro, C., González, Y., y Osorno, M. (2019). *Asociación entre la disfuncionalidad familiar y el uso y abuso de las redes sociales e internet (RSI) en estudiantes del grado séptimo de la institución Educativa la Paz del Municipio de Envigado*. [Tesis de pregrado, Repositorio IUE].
http://bibliotecadigital.iue.edu.co/bitstream/20.500.12717/206/1/iue_rep_pre_psi_castro_2019_disfuncionalidad_familiar.pdf
- Cobis, M., y Vilorio, E. (2021). Adicción a las redes sociales en adolescentes. *Revista de psicología de la Universidad Rafael Urdaneta* 2 (1). pp. 18-33.
<http://ojs.uru.edu/ojs/index.php/rsh/article/view/618/pdf>
- Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá, Colombia: Eco Ediciones.
- Common S. M. (2016). *New Report Finds Teens Feel Addicted to Their Phones, Causing Tension at Home*, de <https://www.common sense media.org/press-releases/new-report-finds-teens-feel-addicted-to-their-phones-causing-tension-at-home>
- Critikián, D. y Medina Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55-76.
<https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Daza, W. (2021). *Estado de la adicción a las redes sociales e internet y rendimiento académico*. [Tesis de maestría, Repositorio Universidad Distrital Francisco José de Caldas].
<https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/24424/DAZAPINILLAWILSON2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- De la Villa Moral, M., & Suárez, C. (2016). Factores de Riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7 (2), 69-78. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001>
- Delblanch, M. D. (2020). *Adicciones tecnológicas: internet, móviles y redes sociales*. ISEP. <https://www.isep.es/actualidad-psicologia-clinica/adicciones-tecnologicas-internet-moviles-y-redes-sociales/>
- Díaz-Llauró, A. (2011). *El talento está en la red*. LID Editorial.
- Dorado, D. (2021). Adicción al internet puede llevar incluso a la muerte: doctor Leonardo Palacios. *Blu Radio*. De <https://www.bluradio.com/tecnologia/adiccion-al-internet-puede-llevar-incluso-a-la-muerte-doctor-leonardo-palacios>
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones*, 22 (2), pp. 91-95, de <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Echeburúa, E. (2018). ¿Cómo y quiénes se hacen adictos a las redes sociales? *El país*. https://elpais.com/tecnologia/2018/04/06/actualidad/1523003059_867092.html
- Ellison, N., Steinfield, C., y Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12 (4), 1143–1168. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00367.
- Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) *Revista de Psicología LIBERABIT* 20 (1) 73-91 de <https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>

García, M, y del Hoyo, M. (2013). Redes sociales, un medio para la movilización juvenil.

Repositorio Consejo de Comunicación 18 (34) 111-125.

https://repositorio.consejodecomunicacion.gob.ec/handle/CONSEJO_REP/1580

García, D., y Adao, L. (2019). *Adicción a internet, Adicción a las Redes Sociales,*

Dependencia al Móvil y su influencia sobre la Procrastinación Académica en una

muestra de Adolescentes de la ciudad de Juliaca-2019. [Tesis de pregrado, repositorio

UPEU]. de

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2132/Dalia_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gavilanes, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación*

conductual en los adolescentes. [Tesis de especialización, Repositorio PUCESA].

<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>

González, P., y Fuentes, E. (2020). *Redes sociales y comportamiento: población adolescente.*

Revisión documental. Repositorio Politécnico Gran Colombiano.

<https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1450/REDES%20SOCIALES%20Y%20COMPORTAMIENTO%20POBLACION%20ADOLESCENTE%20REVISI%c3%93N%20DOCUMENTAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Granovetter, M. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78 (6),

1360–1380. doi: 10.1086/225469

Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial

framework. *Journal of Substance Use*, 10 (4), 191–197.

<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

- Gutiérrez, Y., y Vásquez, M. (2019). *Dependencia de las redes sociales a través del internet: revisión documental*. [Tesis de pregrado, Repositorio Uniminuto].
[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/10923/1/T.P_Guti%
c3%a9rrezEscuderoYesicaNatalia_2019.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/10923/1/T.P_Guti%c3%a9rrezEscuderoYesicaNatalia_2019.pdf)
- Katz, E., y Lazarsfeld, P. (1955). *Personal influence: The part played by people in the flow of mass communication*. Glencoe, IL: Free Press.
- Katz, E. (1957). The two-step flow of communication: An up-to-date report on a hypothesis. *Public Opinion Quarterly*, 21(1), 61–78. doi: 10.1086/266687
- Kemp S. (2022). *Digital 2022: informe general global*, Datareportal, de
<https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>
- Lazarsfeld, P. F., Berelson, B., & Gaudet, H. (1944). The people's choice: How the voter makes up his mind in a presidential campaign. *New York, NY: Columbia University Press*.
- Liu, W., Sidhu, A., Beacom, A. M., & Valente, T. W. (2017). *Social network theory*. The international encyclopedia of media effects, 1-12.
- Lozano, M. (2003). *Nociones de Juventud*. Última Década. Vol. 18. pp.11-19.
<https://www.redalyc.org/pdf/195/19501801.pdf>
- Lozano-Blasco, R., Quilez, A., y Soto, A. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*. Vol. 132
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>
- Medrano, J., López, F., y Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Revista Acta de Investigación Psicológica*. 7 (3). 2832-2838. DOI: 10.1016/j.aippr.2017.11.001

- Montang, C., Zhao, Z., Slinderman, C., Xu, I., Fu, M., Li, J., Zheng, X., Li, K., Kendrick, K., Dai, J., y Becker, B. (2018). *Internet Communication Disorder and the structure of the human brain: initial insights on WeChat addiction*. Scientific Reports.
<https://www.nature.com/articles/s41598-018-19904-y>
- Ognyanova, K., & Monge, P. (2013). A multitheoretical, multilevel, multidimensional network model of the media system: Production, content, and audiences. In E. L. Cohen (Ed.), *Communication yearbook 37* (pp. 67–94). New York, NY: Routledge
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Salud de Adolescente*. OMS.
https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Ortega, A., Simarra, P., Arévalo, J., Moreno, J., y Mercado-Caruso. (2022). Análisis de los Modelos de Evaluación para determinar de los Niveles de Adicción a las Redes Sociales y su Efecto en el Rendimiento Académico en Jóvenes Universitarios. *Boletín de Innovación, Logística y Operaciones* 4 (1).
<https://revistascientificas.cuc.edu.co/bilo/article/view/4205/4102>
- Papalia, D., Wendkos, S & Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo*. México: McGraw Hill.
- Rodríguez-Martínez, G., y Arango, C. (2022). Uso de internet y redes sociales en el marco de la contingencia Covid-19 en Colombia: análisis en población juvenil considerando su nivel socio-económico. *Redalyc Journal* 15 p. e34828,
<https://www.redalyc.org/journal/5771/577170677004/html/>.
- Rodríguez, A., y Fernández, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 131-140. doi: 10.14718/ACP.2014.17.1.13.

- Rosenberg, K. P. y Feder, L. C. (2014). *An introduction to behavioral addictions*. En: Rosenberg, K. P. & Feder, L. C. (Eds.), Behavioral addictions. Criteria, evidence, and treatment (pp. 1-17). San Diego, CA: Elsevier-Academic Press.
- Sánchez-Rodríguez, J., Ruiz-Palermo, J., y Sánchez-Rivas, E. (2014). Uso problemático de las redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista Complutense de Educación*. 26. 159-174. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/46360/45936>
- Serrat, O. (2017). *Social network analysis*. In *Knowledge solutions*. Springer, Singapore. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-10-0983-9_9#Fn1
- Solly, J., Hook, R., Grant, J., Cortese, S., y Chamberlain, S. (2022). Structural gray matter differences in Problematic Usage of the Internet: a systematic review and meta-analysis. *Molecular Psychiatry*. 27 1000–1009; <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01315-7>
- Statista Research Department. (2021). América Latina y Caribe: uso de redes sociales por país 2021. *Statista*: <https://es.statista.com/estadisticas/1073796/alcance-redes-sociales-america-latina/>
- Stivens, M. (2021). *Effects of social media addiction*. Journal Of Addiction Reserch y Therapy. Vol. 12 (10).
- Sümen, A., y Evgin, D. (2021). Social Media Addiction in High School Students: A Cross-Sectional Study Examining Its Relationship with Sleep Quality and Psychological Problems. *Child Ind Res*, 14. pp. 2265-2283. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09838-9>
- Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Hachette UK.

- Utz, S., y Breuer, J. (2017). The relationship between use of social network sites, online social support, and well-being. *Journal of media psychology* 29 (3) 115-125.
<https://econtent.hogrefe.com/doi/full/10.1027/1864-1105/a000222>
- Valencia Ortiz, R., Cabero Almenara, J., Garay Ruiz, U. y Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99-125.
- Varela, E. (2019). *Causas de la adicción al internet*. Clínica de Barcelona.
<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/adiccion-a-internet/causas-y-factores-de-riesgo>
- Vargas-Serrudo, M., Parra-Murillo, M., Cortez-Rojas, W., y Vargas-Serrudo, R. (2021). Hábitos de acceso y adicción a redes sociales virtuales en estudiantes de secundaria de Unidades Educativas de Sucre. *Current Opinion Nursing y Research*. 3 (1).
<http://190.181.40.248/index.php/CONR/article/view/681/665>
- Vásquez, M. (2021). *Factores protectores y de riesgo en el uso de redes sociales en adolescentes*. [Tesis de pregrado, Repositorio Universidad del Azuay].
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/11212/1/16749.pdf>
- Wang, Y., Zou, Z., Song, H., Xu, X., Wang, H., D'Oleire, F., y Huang, X. (2016). Altered Gray Matter Volume and White Matter Integrity in College Students with Mobile Phone Dependence. *Front. Psychol.*
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00597/full>
- West, R., & Brown, J. (2013). *Theory of addiction (2da. Ed.)*. Chichester, Inglaterra: John Wiley & Sons.

Zabala, S. (2021). *Ansiedad, síntomas de adicción a las redes sociales y procrastinación en adolescentes de colegio públicos de Villavicencio*. [Tesis de pregrado, Repositorio Universidad de Santo Tomás].

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/33756/2021sarazabala.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Zayed, A. (2019). *Social Media Addiction Symptoms, Causes, and Effects*. The Diamond.

<https://diamondrehabthailand.com/what-is-social-media-addiction/>