

**Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y  
adolescentes**

Mercy Marcela Payares Medina

María José Chamorro Posso

Luis Guillermo Monsalve Jiménez

Asesor

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades - ECSAH

Psicología

2024

## Resumen

El siguiente trabajo aborda el impacto de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), especialmente las redes sociales, en la vida de jóvenes y adolescentes. Si bien las TIC han transformado las interacciones sociales, su uso frecuente y excesivo puede tener repercusiones negativas en la salud mental y el desarrollo de la identidad de los jóvenes.

El objetivo principal es analizar los impactos en la salud mental del uso de redes sociales de adolescentes y jóvenes, a partir de una indagación sistemática en la literatura científica. Se destaca la importancia de entender el impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico, dado el aumento de casos de ansiedad, depresión y otros trastornos mentales en esta población que crece en un mundo digitalizado y resalta la naturaleza dual de los teléfonos inteligentes, que ofrecen tanto beneficios como riesgos potenciales para diversos aspectos de la vida de los jóvenes y adolescentes, se enfatiza la importancia de reconocer y abordar los impactos negativos del uso prolongado de teléfonos inteligentes, que se extienden más allá de entornos específicos para afectar el bienestar académico, social y emocional.

Además, se explora la efectividad de talleres educativos para fomentar interacciones en línea seguras y positivas entre adolescentes, así como la importancia de desarrollar habilidades psicológicas esenciales para navegar de manera segura el entorno digital. A través de un enfoque cualitativo y una exhaustiva revisión de la literatura, esta monografía subraya la urgencia de proteger a los jóvenes de los riesgos inherentes del ciberespacio mientras se promueve su salud mental y desarrollo personal.

**Palabras clave:** Salud mental, Redes sociales, Nomofobia, Cibercultura, Trastornos psicológicos.

## Abstract

The following paper addresses the impact of Information and Communication Technologies (ICTs), especially social networks, on the lives of young people and adolescents. While ICTs have transformed social interactions, their frequent and excessive use can have negative repercussions on the mental health and identity development of young people.

The main objective is to analyze the mental health impacts of the use of social networks by adolescents and young people in Colombia, based on a systematic review of the scientific literature. It highlights the importance of understanding the impact of social networks on psychological well-being, given the increase in cases of anxiety, depression and other mental disorders in this population growing up in a digitized world and highlights the dual nature of smartphones, which offer both benefits and potential risks for various aspects of young people's lives, emphasizes the importance of recognizing and addressing the negative impacts of prolonged smartphone use, which extend beyond specific environments to affect academic, social and emotional well-being.

In addition, the effectiveness of educational workshops in fostering safe and positive online interactions among adolescents is explored, as well as the importance of developing essential psychological skills to safely navigate the digital environment. Through a qualitative approach and a comprehensive literature review, this monograph underscores the urgency of protecting young people from the inherent risks of cyberspace while promoting their mental health and personal development.

**Keywords:** Mental health, Social networks, Nomophobia, Cyberculture, Psychological disorders.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	6
Planteamiento del Problema .....	8
Objetivos .....	10
Objetivo General .....	10
Objetivos Específicos.....	10
Justificación .....	11
Estado del Arte.....	13
Marco Conceptual.....	33
Salud Mental .....	33
Redes Sociales .....	34
Nomofobia .....	36
Cibercultura.....	41
Trastornos Psicológicos .....	44
Diseño Metodológico.....	46
Resultados y Discusión.....	48
Conclusiones .....	59
Referencias Bibliográficas .....	65

## Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Factores de Riesgo Asociados al Uso de RS</i> .....	51
<b>Figura 2</b> <i>Factores Protectores del Uso de RS</i> .....	54
<b>Figura 3</b> <i>Diagrama de Venn Trastornos Psicológicos relacionados con el Uso de RS</i> .....	56

## Introducción

En el curso de la realización de esta monografía, se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica con el propósito de profundizar en el impacto negativo derivado del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. La primera sección de esta monografía presenta un resumen conciso, seguido de un detallado planteamiento del problema, donde se resalta la función esencial de las plataformas tecnológicas en la interacción interpersonal, especialmente durante la etapa de desarrollo vital que atraviesan los jóvenes. A pesar de los múltiples beneficios que estas ofrecen, se menciona cómo su utilización adictiva puede desencadenar afectaciones significativas en la salud mental de este grupo demográfico.

En la segunda sección, se abordó la justificación de esta investigación, donde se expone el objetivo central: llevar a cabo una revisión sistemática de la literatura científica con el fin de comprender a fondo cómo el uso de redes sociales incide en la salud mental de los jóvenes y adolescentes. Posteriormente, en el estado del arte, se realizó un análisis minucioso de 19 estudios destacados, condensando sus objetivos, resultados clave y conclusiones más relevantes.

Durante este proceso, se identificó diversos factores de riesgo que contribuyen a la dependencia de las redes sociales entre los jóvenes, explorando aspectos emocionales, sociales y psicológicos. Adicionalmente, se investigó las preferencias de redes sociales de este grupo demográfico y se destacó recomendaciones para fomentar un uso saludable de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), enfatizando la crucial importancia de la salud mental y el desarrollo personal.

El marco conceptual que sustenta esta investigación se presenta de manera detallada, explorando términos clave como salud mental, redes sociales, nomofobia, cibercultura y trastornos psicológicos. También se delinea claramente los objetivos centrales del estudio,

explicando el enfoque metodológico de carácter cualitativo que se empleó, y se presentó los resultados y conclusiones generales obtenidos de la revisión bibliográfica.

En este contexto dinámico, donde la presencia de internet y las redes sociales sigue una escalada constante, esta monografía no solo se limita a la identificación y comprensión de los factores de riesgo a los que se exponen los jóvenes y adolescentes. También propone estrategias fundamentadas para abordar de manera efectiva esta problemática en evolución, reconociendo la importancia de un enfoque integral y preventivo en la promoción de la salud mental de la juventud contemporánea.

Esta revisión bibliográfica busca ser un faro orientador en el panorama actual, ofreciendo una visión detallada de las complejidades que rodean el uso de redes sociales y su impacto en la salud mental. Además, no solo se enfoca en la descripción de los problemas, sino que también se ofrecen posibles soluciones concretas y prácticas. Con la combinación de un enfoque cualitativo riguroso, la exploración profunda de la literatura científica y la aplicación de un marco conceptual sólido, este estudio busca contribuir de manera significativa a la comprensión de esta temática crucial, aportando conocimientos que puedan informar políticas, prácticas y futuras investigaciones en el ámbito de la salud mental juvenil.

## Planteamiento del Problema

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han generado un cambio disruptivo en las formas de interacción social, especialmente entre la población joven y adolescente en Colombia. En la actualidad, millones de personas, principalmente niños y adolescentes utilizan activamente redes sociales como parte integral de su vida cotidiana. Las plataformas tecnológicas se han convertido en herramientas básicas para la interacción interpersonal y la comunicación durante el periodo crítico del desarrollo vital de estos individuos.

A pesar de los numerosos beneficios asociados a la interacción social, facilitando la superación de los límites temporo-espaciales, que ofrecen las redes sociales, es esencial destacar que su uso frecuente y excesivo podría repercutir negativamente en la salud mental y el desarrollo de identidad de los jóvenes y adolescentes. Algunos estudios previos que abordan el tema de la ciberadicción de los jóvenes revelan trastornos de "nomofobia", y dependencia del uso de las redes sociales, con síntomas relacionados a la abstinencia ante el reto de mantenerse desconectado de su red social preferida, lo que afecta seriamente los horarios de sueño y comida, convirtiéndose en una alerta para padres y profesores (J. H., y Armas, 2017).

El análisis de las problemáticas asociadas con el uso de las Tics se vuelve particularmente relevante, dado el impacto significativo de estas herramientas en factores psicosociales que experimenta la población joven durante su desarrollo vital, según Arab y Díaz (2015) los jóvenes y adolescentes son más susceptibles a los impactos negativos de estas plataformas debido a la inmadurez de sus cerebros en esta etapa de su desarrollo.

Asimismo, Gaete (2015) respalda que la adolescencia es un período crítico para la búsqueda de la propia autoidentidad, la autodeterminación emocional y social, así como la

adquisición de nuevas habilidades cognitivas.

Es preocupante la realidad en cuanto a la salud mental de la juventud a nivel mundial, destacando datos significativos sobre la prevalencia de desafíos y trastornos psicológicos. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef, 2011), aproximadamente el 20% de los jóvenes a nivel global enfrenta dificultades relacionadas con su salud mental o conducta. Resulta alarmante que cerca del 50% de los trastornos psicológicos se manifiesten antes de los catorce años.

En el contexto colombiano, se agudiza la situación, con una alta prevalencia de síntomas depresivos entre adolescentes, alcanzando un preocupante 27.5%, según estudios de Rodríguez (2014). Adicionalmente, se identifica que un 7.7% de los adolescentes evaluados en dicho estudio ha manifestado algún tipo de trastorno psicológico. Estos datos reflejan la urgencia de abordar los problemas de salud mental juvenil en Colombia y resaltan la importancia de comprender las implicaciones de la creciente interacción de los adolescentes con las redes sociales en este contexto.

Hormes et al. (2014) añaden una capa adicional a esta problemática al proponer que el uso desenfrenado de las redes sociales podría considerarse un signo de gestión emocional ineficaz. Estos resultados subrayan la necesidad crítica de prestar atención a la relación entre la salud mental de los jóvenes y su interacción con las redes sociales, subrayando la importancia de investigar y abordar este fenómeno de manera integral.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar los impactos en la salud mental del uso de redes sociales de adolescentes y jóvenes, a partir de una indagación sistemática en la literatura científica.

### **Objetivos Específicos**

Formular recomendaciones que impulsen el uso saludable de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) destacando la importancia de la salud mental y el desarrollo personal.

Identificar los factores de riesgo que contribuyen a la dependencia de las redes sociales entre los jóvenes, incluyendo aspectos emocionales, sociales y psicológicos.

Explorar en la literatura científica las plataformas, patrones y prácticas del uso de redes sociales preferidas por adolescentes y jóvenes en Colombia.

## Justificación

La presente monografía surge como respuesta necesaria ante el panorama contemporáneo en el que los jóvenes y adolescentes están inmersos en una conectividad digital sin precedentes. El uso masivo de las redes sociales en este grupo demográfico ha generado una serie de preocupaciones sobre el impacto real en su salud mental, y es crucial abordar estas inquietudes desde una perspectiva informada y basada en la evidencia científica.

La creciente dependencia de las redes sociales entre los jóvenes se traduce no solo en una transformación en sus patrones de interacción y comunicación, sino también en potenciales repercusiones en su bienestar psicológico.

Los datos recabados del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef, 2011) mencionan que un considerable porcentaje de la juventud mundial enfrenta desafíos relacionados con su salud mental y conducta, con el agravante de que aproximadamente la mitad de los trastornos psicológicos se manifiestan antes de los catorce años

En el contexto colombiano, los resultados de investigaciones, como la de Rodríguez (2014), destacan una alta prevalencia de síntomas depresivos en adolescentes, alcanzando un preocupante 27.5%. La realidad local no es ajena a las tendencias globales, y es imperativo comprender cómo las dinámicas específicas de las redes sociales interactúan con la salud mental en este contexto.

La propuesta de Hormes et al. (2014), que sugiere que el uso desenfrenado de las redes sociales podría ser un indicador de gestión emocional ineficaz, añade una capa adicional de complejidad a la relación entre el uso de estas plataformas y la salud mental juvenil. Esta perspectiva sugiere que el comportamiento en línea puede ser un reflejo de las luchas emocionales internas de los jóvenes, señalando la importancia de abordar no solo los

comportamientos superficiales, sino también las causas subyacentes.

Así mismo, los resultados de diferentes estudios realizados revelan que un alto porcentaje de las personas entre 16 y 24 años utiliza internet en Colombia y refuerzan la idea de que la conectividad digital es omnipresente.

Con lo anterior, es importante plantear desafíos que permitan comprender las dinámicas de uso y, por ende, desarrollar estrategias efectivas que promuevan un equilibrio saludable.

Por otro lado, un estudio local realizado en Ibagué destaca la necesidad de considerar no solo las tendencias globales, sino también las dinámicas locales que pueden influir en el modo en que los jóvenes interactúan con las redes sociales y cómo estas interacciones afectan su salud mental. La asociación entre la dependencia de las redes sociales y características introvertidas, junto con la revelación de que un porcentaje significativo utiliza estas plataformas como medio de escape y experimenta impactos negativos en sus estudios, resalta la importancia de considerar múltiples dimensiones en esta investigación (Barbosa et al., 2018).

La justificación de esta investigación se apoya en la necesidad de entender de manera holística y contextualizada el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. La combinación de datos globales, tendencias locales y análisis psicológicos aporta una visión integral que permitirá la formulación de recomendaciones y estrategias pertinentes para fomentar un uso saludable de las TIC en este grupo demográfico. La comprensión profunda de estos fenómenos es esencial para el diseño de intervenciones efectivas y la promoción del bienestar mental en la era digital.

## Estado del Arte

En la última década, el uso de redes sociales ha experimentado un notable aumento, despertando un interés sustancial sobre cómo esta práctica puede impactar en la salud mental de los individuos.

A través del estado del arte de esta monografía, se busca mostrar las revisiones de las distintas investigaciones que exploran los efectos psicológicos asociados con el uso de redes sociales en la salud mental de los sujetos (adolescentes y jóvenes).

La primera investigación recabada denominada: La asociación entre el uso problemático de Facebook, la angustia psicológica y el bienestar entre adolescentes y adultos jóvenes: una revisión sistemática y un metaanálisis, de Claudia Marino, Gianluca Gini, Alessio Vieno, Marcantonio M Spada, 2018. Nos muestra que diversos estudios han examinado la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar mental en los individuos y otros a investigar a cerca de las definiciones de los constructos asociados al uso problemático de Facebook, el cual se centra en la preferencia por la interacción social en línea como medio de regulación del estado de ánimo, de la angustia y el bienestar psicológico (Marino et al., 2018).

Con lo anterior es importante mencionar que el propósito y/o objetivo fundamental de este artículo radica en ir más allá de la consideración exclusiva de los impactos negativos derivados del uso de la red social Facebook en la gestión de las emociones, si no abordar esta cuestión desde una perspectiva amplia e integral, incorporando un enfoque biopsicosocial que conceptualiza el bienestar de manera holística. Este enfoque no se limita únicamente a mitigar los efectos adversos, sino que aspira a comprender el uso de Facebook como un factor influyente en el bienestar general, que abarca desde la eficaz gestión de las emociones hasta la promoción de la felicidad y la autoestima (Marino et al., 2018), Esta investigación da como resultados una

correlación positiva entre el uso problemático de Facebook (interacción social) y la presencia de angustia psicológica en el uso intensificado de esta red social, dando como resultado el deterioro de la salud mental en los individuos analizados (Marino et al., 2018).

La relevancia de este fenómeno se acentúa aún más en muestras de sujetos de mayor edad, sugiriendo que la conexión entre el uso problemático de Facebook y la angustia psicológica se hace más patente con el envejecimiento, posiblemente influenciada por factores contextuales o cambios en la percepción de estas interacciones a lo largo de diversas etapas de la vida (Marino et al., 2018).

Por otro lado, también revela una correlación negativa entre el uso problemático de Facebook y el bienestar mental. Este fenómeno señala que la participación excesiva en la red social impacta adversamente el bienestar psicológico, especialmente en individuos con desafíos en la interacción social (Marino et al., 2018).

Como conclusión los resultados de este artículo se discuten junto a otros hallazgos relacionados y se contextualizan en la literatura existente sobre el uso problemático de Facebook, ofreciendo perspectivas clave y señalando posibles direcciones para futuras investigaciones. Además, se destaca la relevancia de estos resultados en el diseño de intervenciones clínicas y programas preventivos dirigidos a abordar y mitigar el uso problemático de esta red social, promoviendo así un enfoque más informado y efectivo en la atención de la salud mental relacionada con la interacción en plataformas digitales (Marino et al., 2018). Por otro lado, se encuentra al autor Mark Griffiths con su artículo denominado: Un modelo de 'componentes' de adicción dentro de un marco biopsicosocial publicado en el 2005 y nos muestra que actualmente es evidente el aumento significativo de conductas potencialmente adictivas, extendiéndose más allá de aquellas tradicionalmente asociadas con sustancias químicas. Según Griffiths (2005), el

concepto de adicciones abarca una gran variedad de actividades, tales como el juego, el sexo, el ejercicio, los videojuegos y el uso de Internet. Lo notable es que, a pesar de no implicar la ingestión de sustancias psicoactivas, estas actividades exhiben patrones de comportamiento adictivos similares.

Es por eso por lo que Griffiths (2005), en su artículo plantea como objetivo principal considerar la interacción dinámica entre diversos factores, tales como los aspectos psicológicos, biológicos y sociales, este no se limita a la atención de un solo factor, sino que también abarca adicionalmente los contextos culturales y ambientales, los cuales desempeñan un papel crucial en la interrelación y persistencia de comportamientos adictivos.

En el artículo, el autor destaca puntos esenciales que están estrechamente vinculados con lo que comúnmente reconocemos como síntomas de adicción asociadas al consumo de sustancias psicoactivas. Estos síntomas no se limitan exclusivamente a este tipo de conductas adictivas, sino que también son compartidos por las adicciones relacionadas al uso de internet, redes sociales y tecnología en general, en los resultados de la investigación se identificaron estos síntomas como la prominencia, la cual se vincula al desarrollo de tolerancia que genera el sujeto y del que se requiere consumir mayores cantidades para lograr los mismos efectos. Además, se observó la abstinencia, asociada con cambios fisiológicos, al igual que el modelo de adicción de componentes que resalta la influencia de factores biológicos, psicológicos, sociales y situacionales, permitiendo comprender la interacción de estos factores en el desarrollo y persistencia de la adicción. Por último, se destaca la recaída, enfatizando la complejidad de las conductas adictivas (Griffiths, 2005).

Como conclusión cabe resaltar que este fenómeno refleja la diversidad y complejidad de las adicciones en la sociedad actual, desafiando las nociones convencionales y enfatizando la

necesidad de enfoques más holísticos para su comprensión y abordaje. Las adicciones, lejos de limitarse exclusivamente a las conductas de ingestión de sustancias, se manifiestan como un fenómeno biopsicosocial. Las evidencias en aumento sugieren que los comportamientos excesivos de diversas índoles comparten numerosos elementos comunes, sugiriendo una posible etiología compartida del comportamiento adictivo. Estas similitudes no solo impactan en las estrategias de tratamiento, sino que también influyen en la percepción general que tiene el público sobre estas conductas (Griffiths, 2005). Este estado del arte se complementa con la investigación; Adicción a las redes sociales: creación y validación de un instrumento de medida de los autores Julia Basteiro Monje, Adán Robles-Fernández, Joel Juarros-Basterretxea e Ignacio Pedrosa publicado en el año 2013.

Esta investigación muestra que, en la era interconectada de hoy, las redes sociales han tejido una red virtual que se extiende en todos los aspectos de nuestra vida cotidiana. Este tejido digital, aunque facilita la comunicación y la conexión, también plantea interrogantes sobre la relación que mantenemos con estas plataformas. En este contexto, la investigación sobre la adicción a las redes sociales ha emergido como un campo vital de estudio, explorando las complejidades de un fenómeno que trasciende la simple interacción en línea.

Basteiro et al. (2013) dentro de su investigación tiene como objetivo principal desarrollar un instrumento confiable llamado Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS) el cual está destinado a evaluar de manera precisa el grado de abuso del uso de las redes sociales, esta herramienta no solo busca cuantificar y conocer la magnitud del involucramiento en las plataformas virtuales, si no también analizar la relación de la frecuencia de uso, así como los aspectos clínicos y de personalidad que ejercen influencia sobre este fenómeno.

Dentro de los principales resultados derivados de la aplicación del TARS, se confirmó

que este es un instrumento confiable y válido que exhibe una estructura unifactorial con índices de ajuste adecuados y fiable, consolidándose, así como una herramienta completa para medir la adicción a las redes sociales (Basteiro et al., 2013).

En el contexto de los factores de riesgo asociados a la personalidad, la investigación reveló que distintos rasgos de la personalidad, como el neuroticismo el cual es propenso a experimentar emociones negativas o a reaccionar de manera exagerada ante el estrés, llega a buscar refugio en las redes sociales como forma de evadir preocupaciones, al igual que sujetos que presenten baja autoestima recurren a estas plataformas en busca de validación externa (Basteiro et al., 2013).

La timidez por otro lado también se manifiesta en la preferencia por las redes sociales para socializar cómodamente, evitando las interacciones cara a cara y propiciando un consumo excesivo como vía de escape, la extraversión también emerge como factor de riesgo, ya que la constante necesidad de interacción social puede desencadenar un uso compulsivo (Basteiro et al., 2013).

Dentro de los resultados también es importante resaltar que otros rasgos de la personalidad “positivos” actúan como factor de protector ante esta problemática, un ejemplo de esto es la responsabilidad, la cual se asocia al control de impulsos y al establecimiento de límites en el uso de las plataformas, mientras que la amabilidad, relacionada con la empatía y la preocupación por los demás, disminuye la propensión a la adicción, al priorizar las relaciones interpersonales en la vida real sobre las interacciones en línea (Basteiro et al., 2013).

Por último, esta investigación arroja un dato importante en el que contradice otras investigaciones, Basteiro et al. (2013) menciona que a medida que las personas envejecen, su propensión a la adicción a las redes sociales tiende a disminuir. Este hallazgo sugiere que la edad

desempeña un papel significativo en la evolución de esta adicción, así mismo Ellen Vanderhoven, Tammy Schellens, Martin Valcke 2014 con su investigación enseñar a los adolescentes los riesgos de las redes sociales demuestra que la destacada participación de los adolescentes en el escenario digital actual, los consolida como actores fundamentales y que el aumento en las conexiones virtuales plantea un desafío crucial, especialmente en lo que respecta a los riesgos asociados con el uso de estas plataformas, específicamente para los adolescentes.

En la actualidad, los adolescentes representan la población más activa en el uso de redes sociales a nivel mundial. Este fenómeno nos sumerge en un análisis crítico de las complejidades que rodean la intersección entre la juventud, la tecnología y la imperativa necesidad de establecer entornos digitales seguros y educativos (Vanderhoven et al., 2014).

En este contexto, el propósito central de esta investigación es discernir los factores de riesgo inherentes al uso de plataformas digitales, focalizándose principalmente en la población juvenil. El objetivo abarca la dualidad de educar acerca de los peligros asociados al uso de redes sociales, a través de paquetes educativos y al tiempo promover la transformación de estas plataformas en herramientas positivas (Vanderhoven et al., 2014).

Con lo anterior Vanderhoven et al. (2014) identificaron diferentes factores de riesgo asociados al uso de redes sociales, entre estos se encuentra la exposición de los adolescentes a contenido inapropiado, el ciberacoso, la interacción con desconocidos, la revelación de información personal y la participación en desafíos peligrosos que representan amenazas significativas. También el consumo de contenido violento, sexual o perjudicial, agravando seriamente el bienestar emocional y psicológico de los jóvenes. De manera igualmente preocupante, se resalta que el ciberacoso abarca desde el acoso hasta la difamación en línea, y esta emerge como una conducta de riesgo frecuente, con consecuencias graves para la salud

mental de esta población. La interacción con desconocidos en entornos virtuales aumenta la probabilidad de ser víctimas de depredadores sexuales o engañados, mientras que la falta de conciencia sobre la privacidad en línea puede exponer a los jóvenes al riesgo de robo de identidad o suplantación.

Vanderhoven et al., (2014) implementaron recursos educativos asociados a elevar la conciencia de los jóvenes respecto a los peligros en línea y de inculcar la importancia de dichos riesgos, dando resultados positivos desde el punto de vista educativo, permitiendo que los jóvenes alcanzaran un nivel de conciencia respecto a los riesgos identificados. Sin embargo, no se observó un impacto sustancial en las actitudes hacia dichos riesgos, y únicamente se constató una influencia limitada en el comportamiento de los jóvenes en relación con estas amenazas.

Estos resultados sugieren la necesidad de enfoques más amplios y personalizados para la educación en línea, incorporando estrategias que no solo informen, sino que también fomenten cambios de actitud y comportamiento. La creación de entornos digitales seguros requiere un abordaje integral que tenga en cuenta las particularidades de los adolescentes y promueva la autenticidad y la responsabilidad en línea. Este estudio sirve como punto de partida para futuras investigaciones y desarrollo de intervenciones más efectivas, con el objetivo de forjar un espacio en línea donde los adolescentes no solo estén conscientes de los riesgos, sino también empoderados para gestionarlos de manera segura y saludable.

Es así como el artículo: Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología de los autores Jhon Harol Fuertes López y Leyanis Yolanda Armas Téllez del año 2017 tiene como objetivo identificar el nivel de adicción a las redes sociales, examinar los efectos que surgen del uso excesivo de estas plataformas en la población, el grado de nomofobia de algunos sujetos y comprender la evolución histórica de las redes sociales, así como su posible impacto futuro.

En esta investigación se empleó métodos teóricos como el inductivo-deductivo, analítico-sintético e histórico-lógico para adentrarse en las consecuencias psicológicas y sociales que podría emerger de esta problemática para la juventud actual (J. H., y Armas, L. Y., 2017).

Los resultados extraídos de las gráficas ponen de manifiesto una inquietante prevalencia de nomofobia entre los estudiantes, caracterizada por la angustia, ansiedad o miedo irracional vinculado a la pérdida del celular. Los datos revelan que el 35% de los adolescentes muestran un nivel moderado de nomofobia, mientras que el 40% presenta un nivel grave, afirmando así la importancia de considerar la nomofobia como una creciente preocupación en la era digital (J. H., y Armas, L. Y., 2017).

Adicionalmente J. H., y Armas, L. Y., (2017) hallaron que un 37% de los estudiantes dedica entre 3 y 5 horas diarias a las redes sociales, llegando incluso a casos donde algunos jóvenes las utilizan por más de 8 horas. Es esencial destacar que el 55% manifiesta experimentar mal humor cuando no está conectado, observándose también un cambio en el estado de ánimo.

Así mismo un 59% de los jóvenes presenta trastornos asociados al sueño, y también se registra que el 78% prefiere la vida virtual a la vida real, reflejando la magnitud del problema y la marcada influencia de estas plataformas en la vida de los jóvenes (J. H., y Armas, L. Y., 2017).

Los hallazgos de esta investigación resaltan la necesidad de abordar de manera exhaustiva la nomofobia y sus repercusiones, reconociendo la importancia de equilibrar el uso de la tecnología con el bienestar mental de los adolescentes y la calidad del tiempo dedicado a las relaciones personales y familiares. Es esencial reflexionar sobre estos resultados y proponer actividades que busquen no solo mitigar los efectos adversos de la adicción a las redes sociales y tecnología, sino también mejorar los indicadores obtenidos en la investigación.

Es por eso por lo que Miguel Ángel Prats, Alexandra Torres Rodríguez, Úrsula Oberst,

Xavier Carbonell en el año 2018 realizaron una investigación denominada: Diseño y aplicación de talleres educativos para el uso saludable de internet y redes sociales en la adolescencia donde plantean que, en el contexto actual de la sociedad digital, es importante abordar de manera proactiva y educativa el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) por parte de los jóvenes.

Prats et al. (2018) menciona herramientas fundamentales, recomendaciones y reflexiones clave a cerca de como fomentar un uso consciente y responsable de Internet y las redes sociales durante la adolescencia, a través de la implementación de talleres educativos y la sensibilización dirigida a padres y educadores, el objetivo primordial de este estudio radica en salvaguardar a los jóvenes de los riesgos inherentes al ciberespacio. Simultáneamente, se busca promover el desarrollo de habilidades psicológicas esenciales para una interacción segura y positiva en línea.

Los resultados obtenidos del estudio piloto centrado en los talleres educativos para fomentar el uso adecuado de las redes sociales en adolescentes arrojaron una recepción sumamente positiva por parte de los participantes. Tanto profesores como tutores expresaron una valoración favorable de los talleres, resaltando el notorio aumento en la concienciación de los alumnos y considerando el contenido brindado como sumamente útil para su formación digital. Este respaldo directo de los educadores subraya la efectividad de los talleres en transmitir información significativa y relevante sobre el manejo responsable de las plataformas digitales (Prats et al., 2018).

Más aún, se evidenciaron efectos inmediatos en los propios adolescentes participantes. Se observó una mayor reflexión por parte de los jóvenes sobre sus acciones en línea, indicando un cambio positivo en su percepción y comportamiento digital. Adicionalmente, se registró un aumento significativo en la sensibilización de los adolescentes sobre el uso ético, crítico y

responsable de las redes sociales. Este resultado destaca la capacidad de los talleres no solo para impartir conocimientos, sino también para generar una toma de conciencia activa entre los adolescentes respecto a su presencia digital (Prats et al., 2018).

Prats et al. (2018) destaca que la implementación de talleres centrados en el uso responsable y consciente de redes sociales e Internet no solo previene conductas adictivas, sino que también aborda factores de riesgo tales como el ciberacoso, el uso compulsivo, y la exposición a información perjudicial. Más allá de la mitigación de riesgos, esta iniciativa contribuye al enriquecimiento de habilidades psicológicas fundamentales para una interacción saludable en línea.

Los hallazgos de estas intervenciones respaldan de manera concluyente la importancia de integrar contenidos socio tecnológicos en etapas críticas del desarrollo de la personalidad de los jóvenes. Al hacerlo, se logra atender déficits significativos, fomentar la conciencia sobre la construcción de la identidad digital y, sobre todo, promover un uso ético y responsable de la tecnología. Esta perspectiva integral emerge como esencial para dotar a los jóvenes de las herramientas necesarias que les permitan navegar el entorno digital de manera informada y ética, impulsando así un desarrollo equilibrado y consciente en la era digital (Prats et al., 2018).

Es importante destacar que Enrique Echeburúa Odriozola en el año 2012 nos plantea su investigación: Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes donde resalta que, en la actualidad, se centra considerable atención en el uso de redes e Internet entre jóvenes y adolescentes, sin embargo, a menudo descuidamos la crucial tarea de identificar los factores subyacentes que propician conductas potencialmente adictivas. En este contexto, Odriozola, E. (2012), destaca la relevancia de abordar no solo la manifestación superficial de estas conductas, sino también los factores de

riesgo arraigados en diversas dimensiones del ser. Asimismo, proporciona una perspectiva de elementos protectores que pueden desempeñar un papel fundamental en la prevención de estas conductas problemáticas.

Odriozola, E. (2012) también plantea algunas características de estas plataformas que hacen que sea atractivo para la población objeto de la investigación, estas características están asociadas a la accesibilidad, disponibilidad, intimidad, alta estimulación y anonimato que ofrecen las redes sociales. Este grupo de elementos pueden contribuir a que las personas, especialmente los jóvenes, creen una dependencia cada vez mayor.

Por esta razón, el autor destaca diversos factores de riesgo, incluido el entorno familiar. Se señala que, en algunos casos, el ambiente en el que crecen ciertos jóvenes no favorece la adquisición de hábitos de conducta saludables y socialmente adaptativos. Esto se evidencia especialmente en familias que adoptan un estilo educativo autoritario y rígido, lo que puede propiciar el desarrollo de hijos dependientes, irresponsables o rebeldes. este enfoque de crianza ejerce una influencia significativa en la formación de la personalidad y en la adopción de comportamientos (Odriozola, E. 2012).

Otro punto importante a consideras es el factor asociado a lo personal, donde Odriozola, E. (2012) menciona que, en ciertos casos, existen ciertas características de personalidad o estados emocionales que incrementan la susceptibilidad psicológica hacia las adicciones. Esto incluye la impulsividad, alteraciones anormales del estado de ánimo como la disforia, la intolerancia a estímulos desagradables tanto físicos, como psicológicos y la búsqueda excesiva de emociones fuertes. Esta última se manifiesta en el deseo de desafiar las normas, ya sea accediendo a información oculta o participando en actividades en línea explícitamente prohibidas.

Es esencial reflexionar sobre el hecho de que, aunque las nuevas tecnologías están

ampliamente disponibles en nuestra sociedad, solo un grupo reducido de sujetos experimenta conductas de adicción. Esto plantea la interesante perspectiva de que hay diferencias significativas entre las personas en cuanto a su vulnerabilidad a este tipo de problemáticas. No todos nos vemos afectados de la misma manera por la presencia abrumadora de la tecnología en nuestras vidas, lo cual sugiere que factores individuales y contextuales desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de comportamientos adictivos. Este reconocimiento no solo enfatiza la complejidad del fenómeno, sino que también resalta la necesidad de investigar y comprender mejor estas variaciones individuales para abordar de manera más efectiva los problemas de adicción en la sociedad actual (Odrizola, E. 2012). La Nomofobia, por ejemplo, desde el punto de vista del autor Jorge Alirio Peñaloza Páez en el año (2016) expone que el objetivo principal del presente artículo es analizar desde el abordaje de los aportes de diferentes autores el termino Nomofobia, su concepto, causas y consecuencias, logrando de esta manera realizar un aporte significativo a la sociedad actual sobre una problemática que se intensifica cada día más, afectándole a quien la padece en su rendimiento escolar, laboral, incluso a nivel personal.

Luego de una revisión y un análisis del abordaje de las teorías expuestas por diferentes autores se llegó a varios resultados significativos:

De acuerdo con un estudio realizado por Dolgopol (como se citó en Páez, 2016), la problemática de nomofobia ha crecido en aproximadamente un 13% en los últimos cuatro años, cada vez son más las personas dependientes de un artefacto tecnológico y esto es debido a que cada día se convierte más en una necesidad el adquirir un Smartphone, además del fácil acceso que tenemos a este en la actualidad. Dentro del mismo estudio, se encontró que una persona puede acceder a su teléfono en una media hora aproximadamente 34 veces al día, además, las personas diagnosticadas con Nomofobia aseguran que el teléfono celular es su vida, es una

extensión de su cuerpo que la necesitan cada segundo del día, con el uso de este se sienten acompañados.

Por otro lado, (Gaya, 2014, como se citó en Páez, 2016) menciona cifras significativas de acuerdo con la problemática estudiada, considerando que el 77% de la población entre los 18 y 24 años son dependientes a los teléfonos celulares, sintiendo temor cuando no lo tienen cerca.

Por último, (Moreno, 2014, como se citó en Páez, 2016) argumenta que dentro de los factores influyentes en la nomofobia los más destacados son los factores de tipo psicológicos, resaltando la depresión, ansiedad, baja autoestima y resolución de conflictos, además la desorientación temporal, la cual se da cuando al estar conectado a una red móvil esta nos aleja del mundo exterior.

Como conclusión, el autor resalto que las personas a nivel general, destacando con mayor frecuencia a los jóvenes, hacen uso de los Smartphone en un porcentaje alto en cualquier contexto, muchas veces interfiriendo sus momentos laborales, académicos, o de descanso.

Además, hace referencia a la alta preocupación y desespero de las personas cuando se les descarga el celular y no pueden acceder a las redes sociales o cuando no los tienen a la mano, demostrando la alta dependencia que tienen hacia él.

Es tan alta la dependencia al teléfono celular que existen espacios donde es prohibido utilizarlo, sin embargo, los avisos son ignorados. Es por eso la importancia de conocer ampliamente otros conceptos, así como propone Ana Camila García Murillo y Diana Ximena Puerta Cortes en el año 2020 con su investigación: La relación entre el uso adictivo de Facebook y el autoconcepto en estudiantes colombianos, donde plantean que el objetivo general del estudio es identificar por medio de una muestra conformada por 570 participantes entre jóvenes y adolescentes colombianos la relación que existe entre el autoconcepto y el uso desmedido de

Facebook.

Según el estudio realizado por García et al. (2020) donde indagaron sobre el uso de Facebook, se encontraron con que un 32,5% de los participantes considero tener bajo uso, un 17,5% considero tener uso moderado, un 25,7% uso problemático y por último un 24,2 uso adictivo.

De acuerdo con el sexo se encontró como resultado que el 27,60% de las mujeres tenían uso adictivo, mientras que el 26,60% consideraba tener uso problemático.

Por otra parte, según el nivel académico, las autoras encontraron que de los estudiantes de secundaria el 25,92% tienen uso problemático y el 23,45% uso adictivo. Mientras que de los estudiantes universitarios el 25,80% presentan uso problemático y el 24,77% presentan adicción.

En relación con la etapa del desarrollo se encontró que algunos adolescentes presentan el 25,73% de uso problemático y el 22,79% considera tener uso adictivo. Mientras que los jóvenes presentan el 25,83% con referencia al uso problemático y el 25,50% un uso adictivo, alcanzando porcentajes muy similares (García et al., 2020)

Como últimos resultados del estudio, se encontró que la adicción a la red social Facebook tiene un alto porcentaje de influencia en la valoración del autoconcepto, esto se vio reflejado en la investigación al identificar que cuando las personas tienen bajo uso de esta red social su valoración personal es mucho mayor a cuando se tiene uso adictivo.

Para concluir, este estudio demuestra que el uso de la red social Facebook cada día se convierte en parte fundamental en la vida de sus usuarios ya que su entorno real, puede ser llevado a un plano virtual, es decir, por esta plataforma pueden comunicarse y tener vida social sin llegar a tener contacto físico.

Cabe resaltar que en Facebook las mujeres tienen la tendencia a visualizar, comparar y

realizar críticas destructivas constantemente de cuerpos, físicos, estilos de vida y esto puede influir significativamente en la valoración que tienen de sí mismas. Otras consecuencias mencionan los autores Elías Arab y Alejandra Díaz G en su artículo del año 2015 denominado: Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia; aspectos positivos y negativos.

De acuerdo con la revisión teórica realizada por Arab, E. y Díaz, A. (2015) se encontró relación entre el uso excesivo de las redes sociales, con trastornos psicológicos como la depresión, disminución del sueño, bajo rendimiento académico, problemas de aprendizaje y algunos problemas psicosociales.

Es importante destacar, que dentro de los impactos negativos identificados Arab, E. y Díaz, A. (2015) encontró el grooming, el cual hace referencia a la estrategia que usa un adulto para ganar poder sobre un joven, brindándole una amistad para luego abusar de ella.

Además, hicieron referencia al ciberbullying, también llamado violencia virtual, el cual es un tipo de violencia que se da vía internet sobre un determinado grupo o individuo, así mismo se identificó el sexting, el cual es el envío de imágenes sexuales o personales por medio de internet, estos autores también identificaron la ciberadicción, la cual tiene como consecuencia el alejarse de las relaciones sociales, de actividades asociadas al ocio y la recreación, e incluso afectaciones a nivel laboral y académico. La ciberadicción se encuentra muy relacionada con el consumo de sustancias psicoactivas, al generar en los usuarios pérdida de control y ansiedad.

Por otra parte, Arab, E. y Díaz, A. (2015) mencionan que no todos los aspectos son negativos, también destacan que las redes sociales aportan positivamente en el ámbito académico, en la creación de blog, páginas y videos informativos,

En conclusión, el estudio realizado por Arab, E. y Díaz, A. (2015) muestra que las redes sociales generan múltiples impactos positivos y negativos a nivel afectivo, social, cognitivo y

personal, en jóvenes y adolescentes, por lo cual es necesario que se cuente con la supervisión de un adulto con los conocimientos necesarios frente a la temática para poder cumplir con la responsabilidad de guiar y direccionar a la población joven.

La autoeducación en los adultos y cuidadores es importante, así como también el ser ejemplo para el joven, haciendo referencia al buen uso de la tecnología.

Por otra parte, Jonathan Martínez Líbano, Nicol González Campusano y Javiera Ignacia Pereira Castillo en el 2022, realizaron una investigación a cerca de las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental en los Estudiantes Universitarios desde una Revisión Sistemática, la cual tiene como objetivo dar a conocer la influencia que tienen las redes sociales en la salud mental de los jóvenes, así como sus factores de riesgo y su impacto.

Según el estudio de Martínez et al. (2022), los resultados revelan hallazgos significativos obtenidos de una muestra compuesta por entre 68 y 1,600 participantes de diversos países, tales como China, Japón, India, entre otros. Dentro del estudio, se identificaron varios factores de riesgo asociados al uso de las redes sociales en universitarios, incluyendo la adicción a las redes sociales, trastornos psiquiátricos, retraimiento social, uso a temprana edad de las redes sociales y teléfono celular, bajo rendimiento académico, así como el excesivo juego en línea en el caso de los hombres, además de la influencia de la pandemia de COVID-19. También identificaron algunos trastornos psicológicos asociados a la salud mental tales como la depresión, ansiedad, exceso de estrés, ciberadicción, alteraciones del sueño, abstinencia, sensibilidad al rechazo, bipolaridades, disminución de la felicidad, baja autoestima y regulación de emociones.

Por otra parte, los autores mencionan que las redes sociales cada día se vuelven más populares, por lo cual las personas cada vez acceden a ellas, aumentando su tiempo de uso. Por lo regular quienes más acceden son los jóvenes, debido a que se encuentran en una etapa donde

quieren relacionarse, conocer, y experimentar (Martínez et al., 2022).

Para concluir, los autores resaltan que aún no se tiene total claridad sobre esta temática, cada vez son más los estudios que demuestran la relación positiva y negativa que tiene el uso de las redes sociales con la salud mental, sin embargo, está claro que existen factores asociados a trastornos psicológicos.

Por otra parte, se encontró una investigación del autor Jorge Franco Armaza Deza del año 2023 donde menciona el riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica y propone que el objetivo principal del presente artículo es indagar sobre los principales riesgos a los que están expuestos los estudiantes de Latinoamérica al hacer uso desmedido de las redes sociales.

Según Armaza Deza, J. (2023), en su revisión de 15 estudios llevados a cabo en aproximadamente 6 países, se destacan las causas que llevan a los estudiantes a desarrollar adicción a las redes sociales. Entre estas causas, se resaltan motivos académicos que los obligan a permanecer conectados, el fácil acceso a dispositivos móviles, la influencia familiar, la necesidad de comunicarse, entre otros aspectos significativos.

Además, encontró diversas consecuencias a nivel psicológico, tales como depresión, ansiedad, alto nivel de estrés, baja autoestima, insomnio o pérdida significativa del sueño, así como obsesión o dependencia hacia las redes sociales (Armaza Deza, J. 2023)

Por otra parte, también identifiqué que algunos estudiantes que presentan uso excesivo de redes sociales desarrollan diferentes conductas negativas en distintas esferas del ser. Entre estas conductas se destaca el aislamiento, el bajo rendimiento académico y dificultad en las relaciones sociales.

En conclusión, según la revisión sistemática de investigaciones realizada por Armaza

Deza, J. (2023) en los últimos 10 años, se observa que las redes sociales desempeñan un papel significativo en la formación académica, la comunicación y el entretenimiento de los estudiantes. Sin embargo, cuando se exceden los límites, pueden surgir consecuencias graves, tales como la adicción, el aislamiento social y la pérdida de interés en actividades cotidianas, como el estudio y las relaciones interpersonales.

Daniel García Muñio en el año 2020, también expone en su artículo: La influencia de las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes, determinar, analizar y estudiar de manera integral las influencias o repercusiones tanto favorables como desfavorables de las redes sociales sobre las conductas, comportamientos y patrones de consumo de jóvenes y adolescentes.

Según la investigación realizada por García, D. (2020) revela que, al comparar los resultados de dos cuestionarios estudiados, uno aplicado a 175 jóvenes y adolescentes y otro a 35 profesionales sociosanitarios, se evidencia un alto porcentaje de opiniones que coinciden en afirmar que las redes sociales ejercen una influencia significativa en la salud mental de esta población. Ambos cuestionarios concluyen que estas plataformas digitales tienen más efectos negativos que positivos en el bienestar psicológico de los jóvenes y adolescentes.

Por otro lado, cabe destacar que ambos cuestionarios arrojaron resultados similares. Por ejemplo, señalaron que una de las afectaciones más significativas de las redes sociales en los jóvenes y adolescentes es su impacto en la autoestima, la percepción de su valía personal y su imagen. Además, estas plataformas digitales son principalmente responsables de casos de ciberbullying, así como de aumentar los niveles de ansiedad y depresión en este grupo demográfico (García, D. 2020).

Además, estos cuestionarios destacan aspectos positivos relacionados con la mejora de la comunicación y los beneficios para fortalecer las relaciones sociales. Sin embargo, en cuanto a

los aspectos negativos, se hace hincapié en la interrupción del sueño y las comparaciones con usuarios adictos a las redes sociales. Es importante mencionar que el cuestionario dirigido a profesionales de la salud también resalta el ciberbullying, la adicción y la ansiedad como consecuencias adicionales del uso problemático de las redes sociales (García, D. 2020).

En conclusión, el autor sostiene que las redes sociales pueden contribuir positivamente al bienestar emocional, siempre y cuando se utilicen de manera apropiada. Entre estos beneficios se destaca la capacidad de mantener una comunicación constante independientemente de la hora o la distancia, lo que mejora las relaciones sociales. No obstante, un uso inadecuado de estas plataformas puede acarrear graves consecuencias para la salud mental, incluida la afectación del autoconcepto. Es preocupante observar que un alto porcentaje de jóvenes y adolescentes utilizan las redes sociales sin comprender plenamente cómo pueden impactar en su bienestar emocional, subrayando la necesidad urgente de educar sobre esta problemática (García, D. 2020).

Teniendo en cuenta lo anterior, Laura Maria Gómez Celis en el año 2021, propone una investigación, denominada: Impacto de las redes sociales en niños, niñas y adolescentes.

El objetivo principal del estudio es analizar las causas influyentes en el mal uso de las redes sociales como Facebook, Instagram, y TikTok. Además, los riesgos a los que se exponen los usuarios y finalmente como se puede enfrentar esta problemática.

Según Gómez, L. (2021), las redes sociales más populares entre jóvenes y adolescentes son Facebook, Instagram y TikTok. Si se utilizan de manera adecuada, estas plataformas podrían tener efectos positivos en el bienestar de sus usuarios. Sin embargo, al acceder a cualquier red social, es crucial tener un entendimiento profundo de sus políticas de privacidad. Por ejemplo, al publicar una foto, esta pasa a ser de dominio público, lo que resalta la importancia de ser cuidadosos con nuestras publicaciones. Es fundamental reconocer que un uso inadecuado de las

redes sociales expone a los adolescentes a diversos riesgos, como el grooming, en el cual un adulto suplanta una identidad para ganar la confianza del adolescente con la intención de cometer abuso sexual.

Así mismo, Gómez, L. (2021) plantea que las redes sociales son un medio para comunicarse, permite saber y estar informado de lo que pasa a nuestro alrededor, permite encontrar y recuperar amistades de la infancia, aparte con ellas se puede realizar publicidad, logrando así consolidar una empresa virtual. Pero, la adicción a las redes se empieza a desarrollar cuando los jóvenes o adolescentes empiezan aislarse del mundo real, para vivir un mundo virtual, evadiendo responsabilidades cotidianas y desarrollando crisis de ansiedad.

Los efectos de la adicción al uso de las redes sociales en los jóvenes, es comparado con los efectos que produce el consumir cualquier tipo de sustancia psicoactiva, entre ellos se puede resaltar variantes en los estados de ánimos y de conciencia, así como los cambios fisiológicos que se pueden producir a nivel cerebral (Gómez, L. 2021).

Basado en lo anterior, se observa que, entre los estudiantes estudiados, el 55% reporta usar Internet entre 1 y 2 horas diarias, mientras que un 16% indica hacerlo durante 2 a 3 horas al día. Un 14% confirma dedicar de 3 a 4 horas, y un 10% emplea más de 6 horas diarias. Estos datos sugieren que aproximadamente el 80% de los estudiantes utilizan Internet por más de 3 a 4 horas diarias (Gómez, L. 2021).

Para concluir, según Gómez, L. (2021) es muy importante que las personas reciban educación sobre los beneficios y riesgos de las redes sociales, sobre todo los padres de familia, para poder guiar a los jóvenes y adolescentes, los cuales cada día pueden acceder más al internet sin ningún tipo de restricción. Aparte, se debe fortalecer las relaciones familiares, haciendo énfasis inicialmente en el dialogo y la comunicación.

## Marco Conceptual

### Salud Mental

La salud mental, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), es un estado completo de bienestar que abarca aspectos físicos, mentales y sociales. En la actualidad, se observa un interés creciente en este concepto, destacando la importancia de la salud mental como un componente esencial para el desarrollo integral y óptimo funcionamiento de los individuos en la comunidad.

En el dinámico escenario contemporáneo, diversas variables ejercen un impacto sustancial en el comportamiento y bienestar mental de las personas. Entre estas influencias, cobra relevancia el aumento notorio del uso descontrolado de internet y redes sociales, factor clave vinculado a la salud mental. Este fenómeno refleja una transformación en la dinámica social, resaltando la necesidad de explorar de manera detallada cómo los avances tecnológicos contemporáneos inciden en la salud mental, así se evidencia en un estudio realizado donde se ha encontrado una correlación positiva entre el uso problemático de Facebook y la angustia psicológica (Marino et al., 2018). Además, se ha identificado una relación inversa entre el uso problemático de esta red social y el bienestar, entendido como la satisfacción con la vida y la salud mental positiva. Estos hallazgos enfatizan aún más la necesidad de comprender los efectos específicos del uso intensivo de plataformas digitales en la salud mental y respaldan la idea de que los cambios en la dinámica social, impulsados por avances tecnológicos, pueden tener implicaciones significativas en el bienestar psicológico de la población.

De acuerdo con Gómez-Restrepo et al. (2016) la Encuesta Nacional de Salud Mental del año 2015 destaca que en Colombia el 4,5% de personas entre 18 y 44 años ha experimentado problemas de salud mental, y el 36,1% de este grupo reportó estos problemas en los últimos 12 meses. A pesar de la prevalencia, solo el 37,5% buscó ayuda, siendo las razones más comunes la

desatención consigo mismo (23,6%), la duda en acudir (15,6%) y la creencia de que no era necesario buscar atención (47,3%). Estos resultados revelan que una parte significativa de la población no accede a apoyo necesario para su salud mental.

### **Redes Sociales**

Según Bernal y Angulo (2013), las redes sociales representan diversos entornos en línea donde los individuos crean perfiles personales para compartir una amplia gama de información, que abarca desde aspectos laborales y académicos hasta detalles personales y recreativos. Estos espacios se distinguen por su capacidad para facilitar la interacción inmediata entre usuarios.

Con lo anterior, las redes sociales hoy en día se consideran como el primordial medio de comunicación a nivel mundial por su fácil uso y acceso. Siendo los adolescentes y jóvenes los principales consumidores. De modo que, estar en línea es considerado una conducta típica ya que cumple las necesidades humanas de comunicarnos y socializar en tiempo real, superando la barrera geográfica (Andreassen, 2015).

Estas redes además de facilitar la comunicación en tiempo real, permite que el aprendizaje sea un espacio abierto y propicie la construcción autónoma de conocimiento. Sin embargo, el uso desmedido de estas con el tiempo puede conllevar a la adicción y a otros trastornos psicológicos, ya que el nivel de gratificación es tan amplio que poco a poco quien las usa gradualmente va perdiendo interés en otras actividades y se convierten en mecanismo de escape ante situaciones poco agradables, especialmente en la etapa de la adolescencia (Hernández et al., 2019).

Según un estudio realizado por Sánchez y Martín (2011) en diferentes países entre esos Argentina, Colombia, Ecuador, España, México y Venezuela, el 80% y el 90% de los

adolescentes cuentan con redes sociales, pero, los adolescentes en Colombia ocupan el porcentaje más alto.

Así mismo, de acuerdo con el Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (2010), en Colombia el 52% de los habitantes utiliza diariamente el internet aproximadamente tres horas, teniendo los adolescentes en etapa escolar un porcentaje del 98% de uso.

En relación con la investigación anterior, Heinrich y Gullone (2006) refiere que la interacción que buscan los jóvenes con las TIC puede estar relacionada con la percepción de soledad que desarrollan a cierta edad, que a su vez puede estar relacionada con los diferentes estados emocionales, un ejemplo claro de esto son los estados depresivos o de ansiedad.

Dicho lo anterior, en la interacción con las TIC, no solo hablamos del riesgo de adicción, dentro de ellas pueden acceder a contenidos violentos, discriminantes, pornográficos, están expuestos al ciberacoso, al ciberbullying, a la estafa, al engaño, a la pérdida de la intimidad o vida privada y múltiples páginas o informaciones que inciten a las conductas suicidas, al consumo de sustancias, entre otras (Echeburúa y Requesens, 2010).

Haciendo referencia a los factores de riesgo influyentes en el aumento del uso de las redes sociales se encuentran factores personales, conductas agresivas, baja autoestima, problemas de atención, baja resolución a problemas, algunos problemas psiquiátricos y psicológicos como depresión, fobia social, etc. (Rodríguez y Fernández 2014).

Además de los factores personales, se identificaron algunos factores familiares que contribuyen al uso excesivo de las redes sociales. Por ejemplo, entornos familiares autoritarios en donde crecen hijos rebeldes o dependientes.

A su vez, un entorno familiar permisivo o desestructurado, donde no existen normas, no hay control y el adolescente no recibe ningún tipo de apoyo emocional dentro del núcleo familiar. Al haber crecido sin reglas ni límites, muchos de los adolescentes que pertenecen a estas familias pueden desarrollar una personalidad impulsiva y egocéntrica, por último, existen factores sociales influyentes como por ejemplo el aislamiento social o el acercamiento con un determinado número de personas adictas al uso de las redes sociales o al internet (Echeburúa y Requesens, 2010).

Es importante resaltar que además de los factores de riesgo, existen algunos factores protectores que disminuyen el riesgo a una adicción a las redes sociales, por ejemplo, aspectos personales como la autoestima, aspectos familiares como la buena comunicación, el diálogo, la escucha, desarrollar habilidades sociales, etc. Pero para fortalecerlos necesariamente se necesita el compromiso y el esfuerzo de los padres de familia, acudientes, y formadores (Carbonell et al., 2009)

### **Nomofobia**

Según el Mail Online (2008) el término fue incorporado inicialmente en el mismo año por la Oficina de Correos del Reino Unido con el objetivo de examinar la ansiedad de las personas ante el uso excesivo y problemático del teléfono móvil.

Bragazzi et al. (2014) define la nomofobia como la dependencia del uso del teléfono móvil y la necesidad constante de estar conectado en línea. Además, respaldan la idea de que la nomofobia es una fobia situacional que genera un intenso temor hacia ciertas situaciones o condiciones específicas. Este fenómeno está estrechamente ligado a la sociedad contemporánea, donde la tecnología y la interconectividad desempeñan un papel central en la vida diaria. La investigación sobre la nomofobia implica explorar cómo estos temores se entrelazan con los

cambios culturales y tecnológicos, y cómo afectan la salud mental, las relaciones interpersonales y la calidad de vida en general.

Así mismo, la nomofobia es definida en una de las primeras investigaciones según King et al. (2010) como un fenómeno que puede generar molestia, ansiedad, nerviosismo y angustia al no poder tener contacto con el teléfono móvil.

Un estudio realizado por Barros Bernal et al. (2017) arroja que el acceso a redes sociales en la actualidad para la población joven es mucho más fácil de lo que pensamos, es así como los resultados de su investigación demostraron que el 89,2% de los participantes manifiestan problemas con la nomofobia, se concluye que, a mayor uso del móvil, mayor es la disminución significativa en las relaciones sociales.

Por otro lado, Yavuz et al. (2019) señalan que el uso excesivo de teléfonos móviles está estrechamente relacionado con comportamientos perjudiciales asociados a la nomofobia en adolescentes. Este comportamiento puede conducir a graves repercusiones conductuales, incluyendo el riesgo de suicidio, debido a los hábitos poco saludables vinculados con el uso excesivo de estos dispositivos. Además, los estudios de este autor resaltan que las mujeres son el grupo más afectado por esta problemática. Asimismo, se ha observado una estrecha relación entre la nomofobia y la alexitimia, con una mayor probabilidad de que las mujeres experimenten esta condición.

En esta misma línea de pensamiento, Salinas et al. (2018) proporciona datos significativos sobre los factores predisponentes y mantenedores relacionados con la nomofobia, el autor destaca que al menos el 37% de los encuestados presentan elementos predisponentes que podrían aumentar la probabilidad de desarrollar nomofobia. Estos factores engloban el uso del celular como medio para buscar satisfacción, la ansiedad al no utilizar el celular, la dificultad

para mantenerse al día en las redes sociales, el uso excesivo del celular, el impacto negativo derivado de su uso y las alteraciones del sueño asociadas al mismo. Igualmente, se observa que aproximadamente el 39% de los encuestados exhiben factores mantenedores de la nomofobia, como utilizar el celular como distracción frente al aburrimiento, sentir facilidad para establecer relaciones a través del celular, revisar notificaciones y mantenerse actualizado en las redes sociales, y disponer de conexiones de internet cercanas que permiten una conexión constante y sin costos adicionales.

Por otro lado, coincidiendo con lo expresado por los autores previos, Denis-Rodríguez et al. (2017) mencionan que la nomofobia representa una inclinación que puede alcanzar niveles patológicos y afectar a individuos de todas las edades, tanto hombres como mujeres, niños y adolescentes, destacan que el aumento en la dependencia del teléfono móvil conlleva a un incremento proporcional en diversas patologías de tipo psicosocial; desde una perspectiva forense, afirman que es notable el engrandecimiento de trastornos depresivos y de ideación suicida, este comportamiento se convierte en un problema significativo debido a sus implicaciones y repercusiones en la salud mental.

Echeburúa y Corral (2010) mencionan que las TIC tienen múltiples beneficios, sin embargo, también llevan consigo complicaciones graves, llegando incluso a producir diferentes malestares si no se manejan con la precaución y el control necesario.

En el mismo sentido, Odriozola (1999) expone que cuando alguien está atrapado en una adicción, tiende a centrarse en la satisfacción inmediata que obtiene sin pensar en las consecuencias a largo plazo, creando una vulnerabilidad psicológica, este mismo autor también explica que cualquier actividad placentera puede convertirse en una adicción si la persona experimenta una disminución en su tolerancia a situaciones desagradables, tiene cambios

negativos en su estado de ánimo, utiliza estrategias inadecuadas para enfrentar los desafíos diarios y continúa con la conducta adictiva a pesar de sus consecuencias negativas. Lo que diferencia a esta dependencia de un simple hábito es el daño que causa a la persona.

Así mismo, Echeburúa, E (1999), refiere que una conducta adictiva no solo hace referencia a la periodicidad con que se realiza una acción sino la dependencia o sumisión que crea, la pérdida de control, y los cambios negativos que este genera en la cotidianidad. Existen muchas personas que mantienen en los celulares largos periodos de tiempo, pero cuando tiene el tiempo disponible para hacerlo, por el contrario, si esta persona está ocupada en sus labores respeta el espacio y deja el teléfono móvil a un lado donde no interfiera.

En términos de factores de riesgo, varios elementos influyen en el desarrollo de la nomofobia, abarcando desde problemas psicológicos y sociales hasta aspectos tecnológicos.

Estos incluyen baja autoestima, las dificultades para resolver conflictos y la necesidad constante de estar al día con las nuevas tecnologías (Luy-Montejo et al., 2020).

Asimismo, Rodríguez y Estrada (2019) señala otro factor de riesgo relacionado con el aspecto social y la interacción de los jóvenes con el mundo exterior, dado que constituye una de las principales formas de conexión con otras personas. Además, este autor expone que es común que muchos jóvenes experimenten el temor a defraudar o ser rechazados, lo que genera la necesidad de estar constantemente conectados para satisfacer de inmediato las expectativas de quienes los rodean.

Esta tendencia conduce a un involucramiento excesivo con los dispositivos móviles, especialmente entre aquellos que buscan erróneamente la aceptación social, ya que les brindan acceso inmediato a las redes sociales en cualquier momento.

Por otro lado, según Toledo, C. y Gamero, K. (2015), la dependencia del celular conlleva

riesgos significativos, como la desconexión del entorno físico y social, lo cual puede afectar gravemente las relaciones interpersonales. Esta desconexión también se relaciona con los accidentes de tránsito, que suelen ser causados por la distracción del conductor debido al uso de dispositivos móviles. Además, se observa un aumento en los casos de cyberbullying, también es importante destacar las implicaciones económicas, ya que las personas tienden a actualizar sus dispositivos móviles con frecuencia, incluso cuando no es una necesidad urgente, lo que contribuye al crecimiento de las redes de telefonía celular, a expensas de la economía personal cuando los ingresos no permiten mantener este estilo de vida.

En el mismo sentido, Luna (2018) amplía las reflexiones de los autores anteriores al abordar los impactos negativos de la nomofobia desde los aspectos físico y psicológico, mencionando que el uso prolongado del teléfono móvil puede acarrear diversas consecuencias en la salud. Por ejemplo, el dolor y la rigidez en las manos, así como la tendinitis, las posturas forzadas, la fatiga visual. Por otra parte, el uso excesivo del celular puede influir en el funcionamiento del cerebro humano, presentando similitudes con el impacto de algunas sustancias adictivas, y dando lugar a trastornos psicológicos como el cibermareo, el síndrome de la vibración fantasma, fobias, aumento del estrés, insomnio, concentración, problemas mentales y bajo rendimiento académico.

Ramón Cortés (2010) sugiere que, para prevenir los casos de nomofobia, es crucial comenzar educando a los padres o cuidadores, ya que estos desempeñan un papel fundamental en la crianza de los jóvenes. Es importante que los padres estén bien informados sobre la tecnología, comprendan sus ventajas, desventajas y posibles riesgos, para así poder guiar adecuadamente a sus hijos en el uso de esta herramienta.

## **Cibercultura**

Cibercultura es un término utilizado para describir cómo la cultura y la sociedad han cambiado, se han adaptado y sobre todo evolucionado al desarrollo de la tecnología de la información y la inteligencia artificial, la cibercultura abarca un cambio drástico en la forma en que las personas interactúan, se comunican, producen, consumen información y comprenden su entorno. Va más allá de ser simplemente una cultura emergente en línea, este fenómeno afecta a la economía, la política, la ética y la identidad cultural. Por lo tanto, la cibercultura es un campo de estudio interdisciplinar que pretende comprender cómo estas tecnologías avanzadas influyen en las culturas modernas y son moldeadas por ellas, y cómo afectan a la creación y transmisión del conocimiento, a la identidad personal y colectiva, así como a la dinámica social en estas sociedades (Ardévol, 2002).

La cibercultura, como una manifestación de la cultura contemporánea, ha configurado nuevas formas de relacionarse, de pensar y actuar (Ardévol, 2003). Esta influencia puede afectar tanto positiva como negativamente a comunidades específicas.

En el contexto actual, es crucial relacionar la cibercultura con el uso extendido de las redes sociales e internet. Estas plataformas han transformado la manera en que las personas se comunican y se relacionan en el mundo digital. Según Kizilhan et al. (2016), las redes sociales desempeñan un papel fundamental en la configuración de la sociedad en red y en la construcción de identidades en línea permitiendo a los usuarios compartir información de manera instantánea, lo que ha dado lugar a nuevas formas de expresión y participación en la cultura digital. Además, facilitan la formación de comunidades virtuales y subculturas en línea.

Sin embargo, junto con estos beneficios, surgen desafíos éticos y sociales, como la privacidad, la manipulación de la información y la polarización política. Es importante abordar

estos desafíos para comprender plenamente el impacto de la cibercultura en la sociedad contemporánea.

Por otro lado, la cibercultura es un concepto en constante evolución que aún no está completamente definidos, o si constituye un fenómeno cultural independiente y único. En otras palabras, hay un debate en curso sobre si la cibercultura es simplemente una extensión de las prácticas culturales tradicionales hacia el ámbito digital o si representa un cambio fundamental en la forma en que las personas interactúan, se comunican y construyen significado en el mundo digital. Esta ambigüedad refleja la complejidad y la rapidez con la que la tecnología digital ha permeado todos los aspectos de la vida contemporánea y cómo está transformando nuestras experiencias culturales, sociales y cognitivas. Es importante seguir explorando y analizando este fenómeno en constante cambio para comprender mejor su naturaleza y su impacto en la sociedad (Quiñones, F. 2005).

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han ocasionado una profunda revolución en la forma de acceder, adueñarse y comunicar la información, dando origen a novedosos avances sociales, políticos y económicos, lo cual es lo que la población general percibe como cibercultura. Sierra (2019) destaca la importancia de la tecnología móvil y la conectividad en la configuración de las interacciones sociales en la era digital, resaltando cómo la movilidad y la constante conectividad están transformando la forma en que las personas se relacionan y participan en línea. Esta perspectiva es fundamental para comprender la cibercultura, un fenómeno cultural caracterizado por la movilidad, la conectividad constante y la participación activa en el espacio digital para entender cómo la tecnología móvil está dando forma a la cultura contemporánea y cómo esto influye en los procesos sociales y culturales en línea.

De acuerdo con Quiñones, F. (2005) La cultura digital facilita la ejecución de diversas acciones que potencian nuestras capacidades comunicativas, expresivas, recreativas y educativas de manera ágil y en ocasiones con un gasto moderado, manifestándose como una circunstancia que no se anticipaba.

Con la implementación de las TIC se ha intensificado la cultura informática a nivel de educación, Prensky, M. (2001) sostiene que las generaciones más jóvenes denominadas nativos digitales, quienes han crecido inmersas en un entorno tecnológico desde una edad temprana, poseen habilidades y competencias digitales innatas que los diferencian de las generaciones anteriores. Esta noción destaca la influencia significativa que la tecnología y la digitalización tienen en la forma en que las personas interactúan, aprenden y se relacionan en la sociedad moderna. En este sentido, la cibercultura, definida como el conjunto de prácticas culturales que emergen de la interacción entre la tecnología digital y la sociedad, refleja la realidad en la que estos nativos digitales están inmersos. Las redes sociales, como parte integral de la cibercultura, ofrecen a estos individuos herramientas para la comunicación, la colaboración y la participación en línea. Sin embargo, para garantizar un uso adecuado de las redes sociales, es fundamental promover la alfabetización digital entre los nativos digitales, enseñándoles a gestionar su identidad en línea, comprender la importancia de la privacidad y la seguridad digital, y fomentar una evaluación crítica de la información en el entorno digital.

Por otro lado, las afirmaciones de Quiñones (2005) resaltan cómo las nuevas tecnologías, como las de la información y comunicación (TIC) y las informáticas, están provocando cambios radicales en los patrones tradicionales de la sociedad. Este fenómeno se manifiesta en diversos aspectos de la vida cotidiana, desde la forma en que nos comunicamos hasta la manera en que accedemos y compartimos información. Por ejemplo, la aparición de las redes sociales ha

transformado la manera en que nos relacionamos, ampliando nuestras posibilidades de conexión y participación en comunidades virtuales. Asimismo, el acceso a la información se ha democratizado gracias a internet, permitiendo a las personas acceder a conocimientos y recursos de manera más rápida y eficiente que nunca antes. Estos cambios también impactan en el ámbito laboral, donde las tecnologías digitales han introducido nuevas formas de trabajar y colaborar, desafiando las estructuras tradicionales de empleo y organización.

Es importante mencionar que las nuevas tecnologías están remodelando profundamente la sociedad en múltiples aspectos, generando tanto oportunidades como desafíos que requieren una adaptación continua y una reflexión crítica sobre su uso y repercusiones.

### **Trastornos Psicológicos**

De acuerdo con la OMS (1992) el término trastorno refiere a la presencia y observación de un comportamiento o una serie de síntomas que son reconocibles en el contexto de la práctica clínica, en este contexto es importante mencionar que actualmente la ciberadicción emerge como una preocupación significativa, manifestándose como una actividad compulsiva que genera dependencia psicológica, la conexión constante a las redes sociales lleva a estados de incomodidad cuando no se tiene acceso, afectando las relaciones interpersonales y el estado de ánimo de jóvenes y adolescentes (Escrura y Salas, 2014). otro investigador importante en el campo de las adicciones conductuales avala lo mencionado con anterioridad identificando elementos comunes como la pérdida de control, persistencia a pesar de consecuencias negativas, intolerancia, abstinencia y deterioro en áreas vitales de la vida (Windyanto, L y Griffiths, M. 1998).

Griffiths (2005) Propone un modelo biopsicosocial que destaca similitudes entre los síntomas asociados a las adicciones a sustancias y los patrones de abuso tecnológico. Esta

perspectiva sugiere que el fenómeno de la ciberadicción no solo tiene raíces psicológicas, sino también biológicas y sociales. En este punto es importante destacar a Bronfenbrenner (1979) con su modelo ecológico, que examina la interacción entre el individuo y su entorno, especialmente la influencia de la familia y la comunidad. Este enfoque holístico destaca la importancia de comprender la ciberadicción como un fenómeno influenciado por diversos elementos interrelacionados en el entorno del individuo, Contrastando los riesgos mencionados anteriormente Masten (2001) menciona la importancia de factores protectores, este enfoque resalta las habilidades de afrontamiento individuales y la presencia de redes de apoyo como elementos cruciales para reducir la probabilidad de consecuencias negativas en la vida de aquellos afectados por la ciberadicción o Nomofobia.

## **Diseño Metodológico**

En el proceso de construcción de esta monografía, se llevó a cabo por medio de una rigurosa revisión bibliográfica, mediante la exploración de diversas fuentes y repositorios especializados. Se realizaron búsquedas sistemáticas en plataformas académicas de renombre como: Google Académico, Redalyc, JSTOR, DOAJ (Directory of Open Access Journals), Researchgate, Revista Comunicar, Consensus, Dialnet, Wiley Online Library, PubMed, Dovepress, Revista Española y ScienceDirect. Se tuvo en cuenta la plataforma en línea Academia.Edu donde se comparten trabajos académicos y además, se consultaron repositorios de universidades reconocidas, tales como: el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de México (UNAM), el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional De Colombia (UNAL), Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma De Madrid y el Repositorio Digital de la Universidad de California (eScholarship), entre otros.

La elección de estas fuentes se sustentó en criterios específicos, enfocándose en investigaciones que abordaran de manera integral los factores de riesgo biopsicosociales asociados al uso de redes sociales. Se orientó la búsqueda hacia la pertinencia y conexión directa con el tema en cuestión y la población objeto, centrándose especialmente en investigaciones que abordaran aspectos clave como la cibercultura, la adicción a internet, conductas adictivas, la nomofobia y los factores de riesgo. El objetivo fue seleccionar estudios que no solo exploraran estos elementos, sino que también ofrecieran un análisis exhaustivo de las complejidades que subyacen en la relación entre el uso de plataformas digitales y la salud mental de jóvenes y adolescentes.

La evaluación y análisis de estas fuentes garantizó la relevancia y profundidad de los

estudios, asegurando que cada fuente contribuyera sustancialmente al entendimiento integral de la temática. Este enfoque meticuloso permitió obtener una perspectiva amplia y matizada, esencial para construir argumentos fundamentados y resultados sólidos.

Es importante recalcar que este diseño metodológico se realizó desde el aspecto cualitativo y que permitió identificar patrones, tendencias y brechas en la investigación existente, ofreciendo una comprensión profunda de los aspectos biológicos, psicológicos y sociales relacionados con el uso de redes sociales por parte de los jóvenes y su impacto en la salud mental.

## Resultados y Discusión

Los resultados obtenidos a través de la exhaustiva revisión bibliográfica revelan una variedad de hallazgos que se relacionan entre sí, especialmente una panorámica reveladora acerca de los distintos aspectos negativos que el uso excesivo o frecuente puede generar en la salud mental de jóvenes y adolescentes.

Es crucial destacar que, aunque el panorama digital actual alberga una amplia variedad de plataformas, esta investigación destaca la falta de estudios específicos sobre algunas de ellas, en cambio, se identificaron trabajos e investigaciones que abordan de manera general el uso de plataformas en internet, con especial énfasis temas relacionados al uso de la red social Facebook.

Resulta notable que varios autores convergen al considerar el uso excesivo de esta plataforma como una conducta con características adictivas, e incluso algunos llegan a categorizarla como un posible trastorno. Este enfoque proporciona una base sólida para comprender los efectos perjudiciales de la interacción constante con estas plataformas digitales, sin perder de vista que cada red social tiene una personalidad distinta y subrayando la importancia de considerar el impacto que puede tener cada una en la salud mental de la población joven.

Con lo anterior, y dando respuesta a uno de los objetivos específicos asociado a factores de riesgo, es relevante recalcar que la adicción a Facebook puede entenderse como un representante paradigmático de la adicción a las redes sociales en general. Además, durante la revisión bibliográfica, surgieron otros fenómenos asociados al uso excesivo, como el FOMO (Fear of Missing Out) o en español el temor a perderse experiencias importantes, así como la Nomofobia, que implica un miedo irracional a estar sin el teléfono móvil o la incapacidad de utilizarlo. Ambas conductas emergen como posibles manifestaciones vinculadas a la adicción a

las redes sociales, esta interrelación refuerza la premisa de que la dependencia de las redes sociales no solo impacta en la interacción en línea, sino que también se extiende a distintas esferas de los individuos, como la emocional, comportamental, y social.

En los resultados, la adicción se revela como un elemento central, siendo una de las principales manifestaciones asociadas al uso excesivo y frecuente de las redes sociales. De este punto central, emergen diversas sintomatologías, entre ellas la ansiedad, la depresión, la soledad, la autoestima y la satisfacción con la vida. En este contexto, se incorpora el Modelo Biopsicosocial de Griffiths (2005) el cual aborda la adicción desde tres perspectivas fundamentales: la psicológica, la biológica y la social. En la dimensión psicológica, se reconoce la importancia de los procesos mentales y emocionales en la génesis de conductas adictivas. Desde la perspectiva biológica, se destaca la relevancia de los aspectos fisiológicos y neurobiológicos de la adicción. Por último, el enfoque social, cultural y ambiental subraya la influencia del entorno en el desarrollo de comportamientos adictivos.

En el ámbito literario, se observa la coexistencia de términos diversos como 'uso problemático de Facebook', 'adicción a Facebook' e 'intrusión de Facebook', todos haciendo referencia a un concepto esencialmente similar que sugiere la posibilidad de que el uso de esta red se convierta en una adicción conductual, estos términos, resaltan diferentes aspectos del uso problemático de Facebook. La 'adicción a Facebook', por ejemplo, se define mediante seis criterios de adicción, similares a los de la adicción al juego, incluyendo prominencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, conflicto y recaída (Andreassen et al., 2015; Griffiths, 2005). Por otro lado, el término 'intrusión de Facebook' enfoca la atención en la importancia de las relaciones sociales, mientras que 'uso problemático de Facebook' se concentra en la preferencia por la interacción social en línea como medio para regular el estado de ánimo

(Marino et al., 2018), estos términos muestran una visión más completa y matizada de los comportamientos relacionados con el uso intensivo de Facebook, aportando matices que enriquecen la comprensión de esta dinámica en el contexto de la adicción a las redes sociales.

En este contexto, es crucial resaltar que la adicción, la nomofobia y el FOMO son solo la punta del iceberg cuando se trata de los factores de riesgo asociados al uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Por esta razón, esta revisión científica bibliográfica adopto un enfoque biopsicosocial integral que abarca no solo los aspectos psicológicos, sino también los componentes culturales, biológicos y otros elementos de la interacción humana.

Desde la perspectiva biológica, se destaca la importancia de comprender los procesos fisiológicos y neurobiológicos que subyacen al uso compulsivo de las redes sociales. Explorar la neuroquímica cerebral y las respuestas físicas amplía la visión sobre los mecanismos biológicos de la adicción, asimismo, el enfoque social, cultural y ambiental cobra relevancia al reconocer su impacto significativo en aspectos como la presión social, la comparación con otros y la influencia de las normas culturales, lo cual se convierten en elementos cruciales que configuran el entorno de los usuarios de redes sociales.

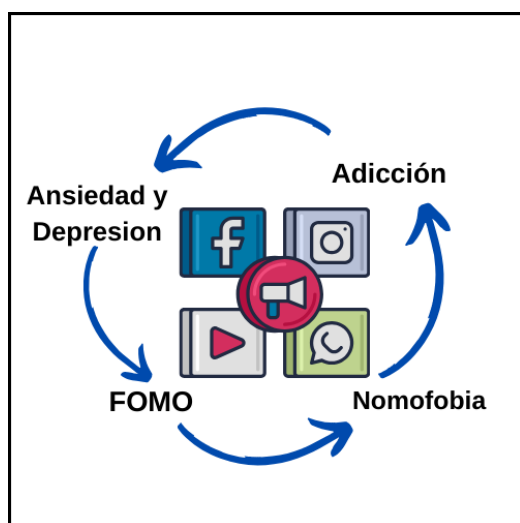
En concordancia con (Moreno, 2014, como se citó en Páez, 2016), se destaca que algunos de los factores más influyentes son de índole psicológica, como la depresión, ansiedad, baja autoestima y resolución de conflictos. Este respaldo se complementa con la investigación de Martínez-Libano et al., (2022), quienes identificaron otros factores, tales como bajo rendimiento académico, el excesivo juego en línea en hombres, y la influencia del contexto de la pandemia de COVID-19, subrayando así la diversidad y complejidad de los elementos que contribuyen a los impactos negativos en la salud mental de jóvenes y adolescentes derivados del uso excesivo de

redes sociales.

Así mismo, es relevante subrayar que los factores de riesgo, como los trastornos psicológicos o las conductas adictivas, pueden manifestarse como causa y efecto del uso excesivo de redes sociales. En otras palabras, un adolescente puede desarrollar este tipo de sintomatologías al iniciar el uso de las redes sociales, pero también puede experimentar estas dificultades si interrumpe su uso. Este fenómeno resalta la complejidad y bidireccionalidad de la relación entre la salud mental y la interacción con plataformas digitales.

En este contexto, la personalidad del individuo emerge como un componente esencial en la comprensión de las causas de la adicción a las redes sociales. Los rasgos de la personalidad pueden influir significativamente en cómo un adolescente responde y se relaciona con estas plataformas. Por ejemplo, alguien con tendencias más introvertidas puede ver en las redes sociales una vía para la expresión y la conexión social, mientras que una personalidad más ansiosa podría experimentar un aumento de la ansiedad al utilizar estas plataformas.

**Figura 1** *Factores de Riesgo Asociados al Uso de RS*



*Fuente.* Elaboración propia con base a las referencias bibliográficas revisadas.

A partir de lo expuesto, la figura 1 representa las redes sociales como el eje central, circundadas por varios elementos de riesgo previamente identificados. Los cuatro puntos en las esquinas del rectángulo ilustran los contextos diversos que pueden conducir al uso excesivo de redes sociales.

Esta revisión bibliográfica permite fomentar la conciencia sobre el uso de plataformas digitales, destacando la importancia de llevar a cabo investigaciones que no solo identifiquen los desafíos, sino que también contribuyan a la formulación de recomendaciones prácticas. En consonancia con lo anterior, uno de los objetivos específicos de la monografía, se centra en formular recomendaciones que promuevan el uso saludable de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), se encuentra inicialmente la premisa de Arab, E. y Diaz, A. (2015) donde sostienen que es realmente importante que los jóvenes y adolescentes cuenten con la supervisión de adultos capacitados en la temática. La autoeducación en adultos y cuidadores, según estos autores, no solo se configura como una herramienta para el crecimiento personal, sino también como un modelo ejemplar que guíe a los jóvenes en el uso responsable de la tecnología, así mismo en investigaciones recabadas se encontró otro punto interesante en cuanto a recomendaciones para prevenir aspectos negativos del uso de las TIC y se relaciona principalmente con campañas de concientización y el uso responsable de estas.

Sin embargo, las reflexiones de Vanderhoven et al. (2014) añaden una perspectiva crítica en torno a la premisa anterior, y plantea que, si bien observo un impacto positivo al realizar campañas de concientización en una escuela a jóvenes y adolescentes del buen uso de redes sociales, este no resultó suficiente para inducir mejoras significativas en los comportamientos y percepciones de los jóvenes y adolescentes. Además, se subraya que la influencia en el comportamiento de los jóvenes frente a las amenazas asociadas fue limitada, indicando que, a

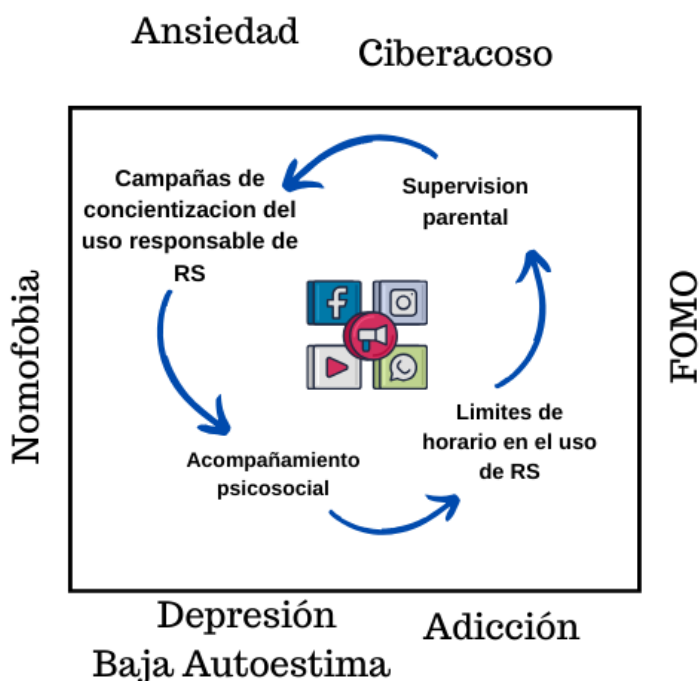
pesar de las acciones implementadas, estas no lograron generar un efecto notable en la conducta juvenil. En otras palabras, las intervenciones aplicadas no lograron modificar de manera sustancial ni las actitudes ni el comportamiento de los jóvenes frente a las amenazas inherentes al uso de redes sociales. Este hallazgo subraya la necesidad de una revisión y ajuste continuo de las estrategias de intervención para abordar eficazmente los retos planteados por estas plataformas en el desarrollo y bienestar de los jóvenes.

A pesar de obtener resultados poco alentadores, es necesario continuar promoviendo campañas, investigaciones y estudios relacionados con el comportamiento en línea. Estos esfuerzos son fundamentales para respaldar la importancia de la supervisión parental o del cuidador. Es relevante destacar que, en la revisión en línea, se identificó una limitada cantidad de estudios asociados con recomendaciones o estrategias para mejorar las conductas vinculadas al uso de redes sociales, si bien sabemos la salud mental es un estado pleno del ser, es importante destacar la educación y supervisión como un papel crucial al prevenir trastornos psicológicos y conductas no favorables, contribuyendo así a un ambiente en línea más seguro y saludable.

Dicho lo anterior es esencial que los padres comprendan que, durante la adolescencia, sus hijos están en una búsqueda activa de identidad, experimentando constantemente el deseo de comunicarse, relacionarse y ampliar su círculo social (Gaete, 2015). En este contexto, las redes sociales se convierten en una necesidad para los adolescentes, sirviendo como una extensión virtual de su vida social física y manteniendo un contacto continuo con un círculo específico de amigos. No obstante, es crucial reconocer que esta forma de comunicación también conlleva diversos riesgos para los adolescentes, lo que resalta la necesidad de una supervisión activa por parte de los padres, acudientes o cuidadores. De este modo, se puede asegurar un entorno en línea más seguro y propicio para el desarrollo saludable de los jóvenes.

Esta interacción se representa visualmente en la figura 2, donde los factores protectores se entrelazan alrededor de la posible problemática, actuando como salvaguardas que, de cierta manera, resguardan el uso saludable de estas plataformas. En contraste, en la periferia se delinear los factores de riesgo comúnmente asociados al uso excesivo de redes sociales. Es crucial señalar que los extremos del rectángulo simbolizan los diversos contextos que configuran la experiencia humana, subrayando la complejidad de esta dinámica.

**Figura 2** Factores Protectores del Uso de RS



*Fuente.* Elaboración propia con base a las referencias bibliográficas revisadas.

Posteriormente, es esencial destacar que otro aspecto crucial analizado en esta monografía es la preferencia de ciertas redes sociales entre jóvenes y adolescentes. Según investigaciones, Facebook emerge como una de las plataformas más utilizadas por este grupo demográfico en Colombia. Este dato se fundamenta en estudios llevados a cabo por García et al. (2020), quienes exploraron el uso de Facebook. Los resultados revelaron que el 32,5% de los

participantes consideró tener un uso bajo, el 17,5% moderado, el 25,7% problemático y, finalmente, el 24,2% adictivo. Al desglosar estos datos por género, se observó que el 27,60% de las mujeres presentaban un uso adictivo, mientras que el 26,60% reportaba un uso problemático.

El análisis de este estudio resalta un preocupante porcentaje de participantes que admitieron tener un uso problemático y adictivo de las redes sociales, generando consecuencias que van más allá de la adicción misma. En su mayoría, estas repercusiones afectan la autoestima, especialmente en mujeres que no perciben una valoración positiva de sí mismas y se consideran insuficientes.

La adicción a las redes sociales puede originarse por la necesidad de comunicarse, distraerse y estar al tanto de las últimas noticias. En contraste, la baja autoaceptación surge como una consecuencia directa de los ideales y estigmas actuales relacionados con el cuerpo perfecto.

Si bien hoy en día contamos con una variedad de plataformas y redes sociales, como Instagram, Facebook y TikTok, resulta interesante destacar que, según investigaciones, Facebook continúa liderando en cuanto al mayor uso. Sin embargo, es crucial señalar que hay una escasez de investigaciones específicas sobre el uso actual de estas redes sociales mencionadas, lo que sugiere la necesidad de un mayor enfoque y análisis en este ámbito.

Además, surge un punto de ambigüedad al considerar la relación entre la edad de las personas y su uso de estas plataformas. Algunas investigaciones sugieren que, a medida que la edad aumenta, disminuye el uso de estas redes, mientras que otros autores plantean perspectivas opuestas en sus estudios. Esta contradicción subraya la existencia de problemas aún no resueltos en las investigaciones relacionadas con este tema, indicando la necesidad de una comprensión más profunda y coherente de los patrones de uso en diferentes grupos demográficos.

Simultáneamente, es esencial reconocer las diferencias sociodemográficas en la adicción

a las redes sociales. El uso de estas plataformas varía significativamente según la edad, nivel educativo, país y cultura del individuo. Esta diversidad destaca la complejidad de la relación entre las personas y las redes sociales, subrayando la importancia de considerar estos factores al abordar la problemática.

En el mismo sentido, al explorar la dinámica de uso problemático y adictivo de las redes sociales entre jóvenes y adolescentes, se revela una conexión estrecha con la esfera de los trastornos psicológicos y conductas negativas. La constante exposición a estándares irreales de belleza y éxito en estas plataformas virtuales puede exacerbar síntomas psicológicos como la depresión y la ansiedad. La literatura científica refleja claramente que las redes sociales plantean una problemática que impacta a millones de personas, generando diversos tipos de conductas dependiendo del individuo y resaltando la urgencia de intervenciones efectivas y personalizadas.

**Figura 1** Diagrama de Venn Trastornos Psicológicos Relacionados con el Uso de RS



*Fuente.* Elaboración propia con base a las referencias bibliográficas revisadas.

La figura 3, ilustra las complejas relaciones entre el uso problemático y adictivo de las redes sociales, y los trastornos psicológicos causado en la interrelación de estas dos problemáticas, el conjunto A abarca a aquellos individuos que experimentan dificultades relacionadas con el uso de redes sociales, mientras que el conjunto B representa a aquellos que han desarrollado una adicción a estas plataformas. Si bien la región de intersección menciona trastornos psicológicos, es importante resaltar que estos también incorporan elementos biológicos y sociales que contribuyen al fenómeno. Este análisis enfatiza la necesidad de comprender la complejidad del uso problemático y adictivo de las redes sociales desde una perspectiva integral, considerando no solo los aspectos psicológicos, sino también los biológicos y sociales.

La recavación bibliográfica realizada para la elaboración de esta monografía destaca diversos aspectos vinculados al análisis de los impactos asociados al uso de redes sociales, los cuales abarcan una amplia gama de implicaciones para la salud mental. Esta problemática conlleva la posibilidad de desencadenar trastornos psicológicos, manifestar conductas negativas e incluso propiciar comportamientos adictivos, generando afectaciones significativas en el bienestar emocional y psicológico de los individuos.

Considerando lo anterior, es relevante destacar los efectos identificados del uso de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes en esta monografía:

**Conexión Social vs. Aislamiento:** Aunque las redes sociales ofrecen una vía para mantener conexiones sociales, también pueden ser una fuente de aislamiento. La constante comparación con vidas aparentemente perfectas y la exposición a experiencias negativas pueden tener repercusiones adversas en la salud mental.

**Ansiedad y Depresión:** Estudios sugieren que el uso intensivo de redes sociales se asocia

con un aumento de la ansiedad y la depresión en adolescentes. La búsqueda de validación a través de likes y comentarios, así como el temor a perderse eventos sociales (FOMO), y Nomofobia.

**Ciberacoso y Hostigamiento:** El ciberacoso representa una amenaza seria para la salud mental de los jóvenes y adolescentes, con consecuencias como la disminución de la autoestima y el aumento del estrés emocional. La exposición a comentarios negativos, insultos o acosos en línea puede tener impactos duraderos.

**Presión Estética:** La constante exposición a imágenes idealizadas de belleza en las redes sociales puede generar inseguridades relacionadas con la apariencia. Esto puede contribuir a trastornos de la alimentación, baja autoestima y otros problemas de salud mental con un alto porcentaje en el género femenino.

**Uso Problemático:** El desarrollo de una relación problemática con las redes sociales, donde es incluida la adicción, es motivo preocupación. El tiempo excesivo dedicado a estas plataformas puede interferir con las actividades diarias, las relaciones interpersonales y el rendimiento académico.

Es esencial reconocer que las redes sociales tienen usos beneficiosos, pero establecer límites y brindar acompañamiento parental es crucial para prevenir y educar sobre el uso responsable. Aunque no todos los jóvenes experimentan impactos negativos, comprender los riesgos y promover un uso consciente es fundamental. La educación, diálogo abierto y apoyo emocional son herramientas clave en este esfuerzo.

## Conclusiones

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han tomado mucho auge en los últimos años, estas plataformas digitales se han convertido en instrumentos esenciales para la interacción social y la comunicación durante la etapa crucial del desarrollo de jóvenes y adolescentes. Es inquietante la situación en lo que respecta a la salud mental de los jóvenes a nivel global, resaltando cifras significativas sobre la frecuencia de problemas y trastornos psicológicos

Con esta revisión bibliográfica se lograron identificar algunas conclusiones importantes asociadas al objetivo general y los objetivos específicos propuestos al inicio de esta. Algunas de estas conclusiones fueron las siguientes:

La constante y elevada utilización de smartphones por parte de jóvenes y adolescentes se ha convertido en una práctica común, con repercusiones tanto positivas como negativas en diversos aspectos de sus vidas. Este uso frecuente no solo se limita a un entorno específico, sino que se extiende a ámbitos laborales, académicos, privados, de ocio y de descanso. Es fundamental reconocer que, aunque los smartphones pueden brindar beneficios, también tienen el potencial de generar impactos negativos a nivel emocional, social, cognitivo y personal.

La ansiedad es la respuesta común cuando los adolescentes se percatan de que la batería de su dispositivo móvil se agota o simplemente no tienen consigo el aparato electrónico, evidenciando su dependencia a esta tecnología. Del mismo modo, la preocupación surge al intentar acceder a las redes sociales, la incertidumbre se manifiesta cuando el dispositivo móvil se vuelve lento o la conexión a internet es limitada.

El descanso y las horas de sueño se ven afectadas significativamente por el uso inapropiado de Smartphones en horas avanzadas de la noche, privando a las personas de un

descanso óptimo. Muchos eligen no apagar sus teléfonos móviles durante estas horas cruciales para el organismo, lo que se refleja en fatiga y cansancio durante las actividades académicas.

Un estudiante adicto a estas redes muestra comportamientos obsesivos, falta de autorregulación, y uso excesivo de las mismas. Esta adicción puede manifestarse a través de una obsesión constante por revisar y actualizar sus perfiles en redes sociales o en la dificultad para desconectarse de los dispositivos electrónicos.

Algunas razones primordiales que llevan a los estudiantes a desarrollar adicción por el acceso a las diferentes redes sociales incluyen los estudios haciendo referencia a la investigación, búsqueda de información y a los trabajos colaborativos, la accesibilidad a los diferentes dispositivos móviles y al internet, la influencia familiar, conflictos familiares, pautas de crianza, y la dependencia de la comunicación.

Además, diversos estudios han demostrado que las conductas negativas derivadas del uso excesivo de las redes sociales incluyen bajo rendimiento académico, dificultades para establecer relaciones personales, aislamiento social, descuido de la salud e higiene. Por lo tanto, aunque las redes sociales son una parte fundamental de la vida de los adolescentes como medio de comunicación, su uso excesivo a largo plazo puede llevar a una dependencia que afecta el equilibrio de las actividades diarias y la percepción de la realidad.

Los padres, acudientes o cuidadores deben estar plenamente capacitados y poseer un conocimiento profundo sobre los diferentes usos y riesgos a los que los jóvenes están expuestos al hacer uso constante de los smartphones. Este conocimiento les permitirá no solo comprender la complejidad de la interacción digital de los jóvenes, sino también desempeñar un papel activo en la orientación y apoyo de sus hijos. Al estar informados, los adultos responsables podrán fomentar un uso adecuado de estas tecnologías, promoviendo pautas saludables que ayuden a

mitigar posibles consecuencias perjudiciales.

Es crucial destacar que esta capacitación y orientación no solo se limitan a la supervisión, sino que también involucran el establecimiento de límites claros, la promoción de hábitos equilibrados y la apertura de canales efectivos de comunicación. De esta manera, se busca no solo proteger a los jóvenes de posibles riesgos asociados al uso excesivo de smartphones, sino también empoderarlos para que utilicen estas herramientas de manera consciente y responsable, maximizando así los beneficios potenciales y minimizando los impactos adversos en su desarrollo integral. En última instancia, la participación de los adultos en la vida digital de los jóvenes contribuirá a cultivar un entorno saludable y equilibrado en el cual puedan prosperar.

La preeminencia de Facebook como la red social más utilizada, según diversos estudios, ha consolidado su posición como un espacio multifuncional que abarca diversas dimensiones de la vida cotidiana. Esta plataforma no solo facilita la comunicación entre usuarios, sino que se ha convertido en un medio integral donde confluyen diferentes actividades, desde la interacción social y el entretenimiento hasta la obtención de información relevante, como noticias y oportunidades laborales.

El uso de Facebook ha trascendido tanto, que el ámbito de la mera conectividad digital se ha transformado en un escenario donde nuestra vida personal adquiere una dimensión virtual significativa. La plataforma sirve como un medio para compartir experiencias, mantenerse al tanto de eventos importantes en la vida de los demás y expresar opiniones o preferencias. Este fenómeno destaca la capacidad de Facebook para moldear la forma en que concebimos y compartimos aspectos fundamentales de nuestra identidad en el entorno digital.

La adicción a esta red social ocasiona consecuencias adversas en cuanto al bienestar psicológico, derivado del comportamiento excesivo en su uso, vinculado con la pérdida de

autorregulación, señales de abstinencia, desarrollo de tolerancia y efectos perjudiciales en la rutina diaria de cada usuario.

Es preciso aclarar, que no todos los usuarios de esta red social necesitan o tienen una inclinación hacia una conexión dependiente. De acuerdo con diferentes estudios realizados y analizados en la monografía, la estabilidad emocional baja, la introversión, el altruismo, la falta de compromiso, la ansiedad, hacen a los usuarios más susceptibles

En este contexto, resulta esencial reconocer la influencia profunda que Facebook tiene en la construcción de nuestra identidad en línea y en la manera en que nos relacionamos con el mundo virtual. La convergencia de funciones, que van desde lo social hasta lo informativo, destaca la versatilidad de esta red social, pero también subraya la importancia de abordar críticamente la forma en que participamos en ella. La penetración de Facebook en diversos aspectos de nuestra vida plantea desafíos y reflexiones sobre la gestión de la privacidad, la relación con los demás de manera virtual, las interacciones y el equilibrio necesario entre la presencia en línea y la calidad de vida.

Es decir, en relación con la percepción propia, los resultados de los estudios analizados en la presente monografía indican que el escaso uso y la dependencia a Facebook influyen en la evaluación del autoconcepto y sus aspectos de autorrealización, autonomía y expresión emocional. La adicción a esta red social se vincula con una menor apreciación del autoconcepto, posiblemente debido a la escasa confianza en si mismo y una imagen deteriorada ante los demás.

Una de las etapas mas cruciales en el desarrollo es la adolescencia, la cual se ve afectada en términos de autoconcepto al observar el uso de Facebook y las acciones en la plataforma, como la constante publicación de fotos y mensajes en busca de reconocimiento que fortalezca la percepción de popularidad y la habilidad para socializar.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, es importante fomentar desde el entorno familiar y educativo, las interacciones sociales positivas y significativas, resaltar la importancia del vínculo afectivo dentro del núcleo familiar, el empoderamiento en actividades escolares y la exploración de preferencias e intereses, es importante conocernos. Esto contribuirá a fortalecer el autoconcepto y, en consecuencia, reducir la probabilidad de desarrollar dependencia de Facebook, teniendo en cuenta que las vivencias en el proceso de crecimiento de cada individuo influyen en la planificación de elecciones futuras.

Por otro lado, los resultados obtenidos revelan de manera contundente la importancia crítica de reconocer las consecuencias adversas que pueden derivar de una interacción desmedida con plataformas digitales, particularmente en el contexto de las redes sociales. La asociación identificada entre el uso prolongado de estas plataformas y una serie de problemas de salud mental, que incluyen depresión, ansiedad, estrés, baja autoestima, insomnio, adicción, Nomofobia y dependencia emocional, resalta la urgencia de abordar este fenómeno desde una perspectiva preventiva y educativa.

Es necesario que tanto los jóvenes como los adultos estén debidamente informados sobre los riesgos inherentes al uso excesivo de redes sociales. Esta toma de conciencia es esencial para establecer un punto de partida sólido que permita la implementación de estrategias efectivas de prevención y educación. Al promover un equilibrio saludable en la relación con la tecnología, se contribuye significativamente a preservar la salud mental y el bienestar de las generaciones más jóvenes.

Además de identificar los riesgos, se subraya la importancia crucial de la educación, la comunicación abierta y el apoyo emocional. Estas estrategias se presentan como herramientas fundamentales para mitigar los efectos perjudiciales y, simultáneamente, para fomentar un

entorno digital más seguro y saludable para los jóvenes y adolescentes, la comprensión profunda de las repercusiones negativas del uso desmedido de redes sociales constituye un llamado a la acción, no solo para salvaguardar la salud mental de las generaciones emergentes, sino también para construir un entorno digital que propicie el bienestar y el desarrollo integral de la juventud.

### Referencias Bibliográficas

- Arab, L. E., y Díaz, G. A. (2015). *Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos*. Revista Médica Clínica Las Condes, 26(1), 7-13.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>
- Ardévol, E. (2002). *Cibercultura/ciberculturas: La cultura de Internet o el análisis cultural de los usos sociales de Internet*. Ponencia presentada en el IX Congreso de Antropología FAAEE, Barcelona, 4 al 7 de septiembre. <https://tinyurl.com/3y6ztwvf>
- Ardévol, E. (2003). *La cibercultura: un mapa de viaje; aproximaciones teóricas para un análisis cultural de Internet*. Aportaciones al Seminario Pensar la Cibercultura, Antropología y Filosofía del Nuevo Mundo. <https://tinyurl.com/3xvpwh4v>
- Andreassen, C.S. *Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review*. Curr Addict Rep 2, 175–184 (2015). <https://rdcu.be/dnFdG>
- Armaza Deza, J. F. (2023). *The risk of excessive use of social networks by latin american students*. In SciELO Preprints. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Basteiro, J.; Robles-Fernández, A.; Juarros-Basterretxea, J.; y Pedrosa, I. (2013). *Adicción a las redes sociales: creación y validación de un instrumento de medida*. Revista de Investigación y Divulgación en Psicología y Logopedia, 3(1), 2-8.  
<https://tinyurl.com/3anbd92x>
- Barros BSM, Hernández RYC, Vanegas QOS, Cedillo AML, Alvarado MH, Cabrera GJA. *Adolescentes de básica superior con adicción a internet y redes sociales y relaciones interpersonales*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 20(3), 42-68.  
<https://tinyurl.com/5ckd2v48>
- Bragazzi, N. L. y Del Puente, G. (2014). *A proposal for including nomop-hobia in the new DSM-*

- V. Psychology. Research and Behavior Management, 7, 155-160.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press. <https://tinyurl.com/5h972hxd>
- Carbonell, X., Guardiola, E., Beranuy, M. y Belles, A. (2009). *Un análisis bibliométrico de la literatura científica sobre la adicción a Internet, los videojuegos y el teléfono móvil*. Revista de la Asociación de Bibliotecas Médicas, 97(2), 102-107.  
<https://tinyurl.com/4wdse6e2>
- Denis-Rodríguez, E., Barradas-Alarcón, M., y Delgadillo-Castillo, R. (2017). *Alteraciones psicosociales y agresividad en individuos con dependencia al teléfono móvil*. Revista Mexicana de Medicina Forense y Ciencias de la Salud, 2(1), 61-66.  
<https://tinyurl.com/k6cpnpp>
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones... sin drogas? Las nuevas adicciones (juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet)*. <https://tinyurl.com/2bsc27bc>
- Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*. *Adicciones*, 22(2), 91-95.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Escurra Mayaute, M., y Salas Blas, E. (2014). *Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)*. *Liberabit*, 20(1), 73-91. <https://tinyurl.com/4ktfkyf9>
- Gaete, V. (2015). *Desarrollo psicosocial del adolescente*. *Revista Chilena de Pediatría*, 86, 436-443. <https://tinyurl.com/mt2bx3ht>
- García Murillo, A. C. y Puerta-Cortés, D. X. (enero-abril, 2020). *Relación entre el uso adictivo de Facebook y el autoconcepto en estudiantes colombianos*. *Revista Virtual Universidad*

- Católica del Norte, (59) 27-44. <https://www.redalyc.org/journal/1942/194262179003/>
- García Muñío, D., y Escario Jover, I. (2020). *La influencia de las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. Trabajo de Final de Grado) - Universidad Zaragoza. <https://zagan.unizar.es/record/101935>
- Gómez-Restrepo, Carlos, de Santacruz, Cecilia, Rodríguez, María Nelcy, Rodríguez, Viviana, Tamayo Martínez, Nathalie, Matallana, Diana, y González, Lina M. (2016). *Encuesta Nacional de Salud Mental Colombia 2015. Protocolo del estudio*. Revista Colombiana de Psiquiatría, 45(Suppl. 1), 2-8. <https://tinyurl.com/yvzv44c8>
- Griffiths, M. (2005). *A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework*. Journal of Substance Use, 10(4), 191-197. <https://tinyurl.com/5n7c9w4r>
- Heinrich, L.M. y Gullone, E. (2006). *The clinical significance of loneliness: A literature review*. Clinical Psychology Review, 26, 695-718. <https://tinyurl.com/y674pnw2>
- Hernández, J., Ortiz, M., Martínez, J., Ramírez, A. y Miramontes, A. (2019). *Adicción a Internet: El caso de adolescentes de cinco escuelas secundarias de México*. Enseñanza e Investigación en Psicología, Número Especial, 34-45. <https://tinyurl.com/428hjse6>
- Herrera, H. H. (2012). *Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión*. Revista reflexiones, 91(2). <https://tinyurl.com/479de8wa>
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). *Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits*. Addiction (Abingdon, England), 109(12), 2079–2088. <https://tinyurl.com/ypn3wnku>
- J. H., y Armas, L. Y., (2017). *Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología*. Unidad Educativa Tulcán. <https://tinyurl.com/wc5b9tcy>
- King, A. L. S., Valença, A. M., y Nardi, A. E. (2010). *Nomophobia: The mobile phone in panic*

- disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence?* Cognitive and Behavioral Neurology, 23(1). <https://tinyurl.com/5n8n2yj7>
- Kizilhan, T., & Bal Kizilhan, S. (2016). *The Rise of the Network Society - The Information Age: Economy, Society, and Culture*. Contemporary Educational Technology, 7(3), 277-280. <https://doi.org/10.30935/cedtech/6177>
- Luna, Y. (2018). *Nomofobia en estudiantes universitarios, estudio realizado en la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues* [Tesis de titulación, Universidad de Azuay]. Repositorio Institucional. <https://tinyurl.com/3w8275h3>
- Luy-Montejo, C., Gamero, A. M., López, J. G., y Escarcena, R. E. T. (2020). *Nomofobia: Adicción tecnológica en universitarios*. Studium Veritatis, 18(24), 43-69. <https://tinyurl.com/55us7yfd>
- Mail Online (2008). *La nomofobia es el miedo a perder el contacto con el teléfono móvil*. Mail Online. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html>
- Marino, C, Gini, G, Vieno, A y Spada, MM (2018). *La asociación entre el uso problemático de Facebook, la angustia psicológica y el bienestar entre adolescentes y adultos jóvenes: una revisión sistemática y un metaanálisis*. Revista de Di Afectivo. <https://tinyurl.com/22n59jzc>
- Masten, A. S. (2001). *Ordinary magic: Resilience processes in development*. American Psychologist, 56(3), 227-238. <https://tinyurl.com/49bdpvmk>
- Martinez-Libano, J, González Campusano, N y Pereira Castillo, JI (2022). *Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática*. REIDOCREA, 11(4), 44-57.

- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8239570>
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (2010). *Percepción, usos y hábitos frente a las Tecnologías de la información y la Comunicación*.
- <https://tinyurl.com/mpmae478>
- Odriozola, E. E. (2012). *Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes*. Revista española de drogodependencias, 4, 435-48. [https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4\\_5.pdf](https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4_5.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (1992). *CIE-10: Trastornos mentales y del comportamiento. Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico*. Madrid: Meditor.
- <https://tinyurl.com/329rrjw8>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *¿Quiénes somos y qué hacemos?*
- <https://www.who.int/about>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2020). *Depresión*.
- <https://tinyurl.com/2tb9kacy>
- Peñaloza, J.A (2016). *Nomofobia*. Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales, (julio-septiembre 2016). <http://www.eumed.net/rev/cccss/2016/03/nomofobia.html>
- Prats Fernández, M.; Torres-Rodríguez, A.; Oberst, U.; y Carbonell, X. (2018). *Diseño y aplicación de talleres educativos para el uso saludable de internet y redes sociales en la adolescencia: descripción de un estudio piloto*. Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación, 2018, Núm. 52. <https://www.recercat.cat/handle/2072/350351>
- Prensky, M. (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants*. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
- <https://tinyurl.com/86jnbwjj>

- Quiñones Bonilla, F. (2005). *De la cultura a la cibercultura*. *Hallazgos*, (4), 174-190.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835163015.pdf>
- Ramón-Cortés, F. (2010). *¿Internet amenaza el contacto real?* *El país semanal*, 1736, 24-25.  
<https://tinyurl.com/2j7b42dz>
- Rodríguez Puentes, A.P. y Fernández Parra, 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.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79831197013>
- Rodríguez Sas, O., y Estrada, L. C. (2019). *Comunicación familiar en la era del vacío: nuevas patologías asociadas al uso problemático del móvil*. *Revista de Psicología-Tercera época*, 18. <https://tinyurl.com/3xwv5n49>
- Salinas, O. A., Corzo, J. M., Rovira, K. H. V., Suescun, E. D., & Giraldo, C. A. S. (2018). *Identificación de la relación existente entre los factores predisponentes y mantenedores en la presencia de nomofobia en los estudiantes de psicología vinculados a la Corporación Universitaria Minuto de Dios-Bucaramanga*. *Boletín Redipe*, 7(10), 216-234. <https://tinyurl.com/yckbh5sh>
- Sánchez, A., y Martín, A.A. (2011). *Informe Generación 2.0 2011. Hábitos de uso de las redes sociales en los adolescentes de España y América Latina*. <https://tinyurl.com/mr2kabyz>
- Sierra Gutiérrez, L. I. (2019). *Conectados móviles o “tribus del pulgar”*. *Signo Y Pensamiento*, 28(54), 382–383.  
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/signoypensamiento/article/view/26445>
- Toledo, C. y Gamero, K. (2015). *Adicción al celular en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín y la Universidad Católica San Pablo*. *Revista de Psicología*, 5(2), 13-25.

<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/download/141/137>

Unicef (2011). *Estado mundial de la infancia*.

<https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children>

Vacca Lozada, S. G. (2019). *Propuesta de mejora del SG-SST del centro de diagnóstico automotriz el Arauco SAS de Arauca (Arauca)*. [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona]. <https://tinyurl.com/mwz8vv9m>

Vanderhoven, E.; Schellens, T.; y Valcke, M. (2014). *Enseñar a los adolescentes los riesgos de las redes sociales: Una propuesta de intervención en Secundaria*.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4738222>

Windyanto, L y Griffiths, M. (1998). *Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications (pp. 61-75)*. Academic Press. <https://tinyurl.com/5n98fh5c>