

# Adicción a las redes sociales y las afectaciones psicológicas en los jóvenes

*Por Mariluz Cano García\*, Jorge Hoyos Rentería\*\*  
Edwin David Lavado Día\*\*\*, Jéssika Fernanda Peña Montoya\*\*\**

## Resumen

Internet es una tecnología influyente que ha dado lugar a distintas aplicaciones, como las redes sociales, las cuales tienen un gran alcance en la comunidad, especialmente entre los jóvenes, a quienes brindan numerosos beneficios. No obstante, algunas personas desarrollan una adicción a estas plataformas, manifestando incapacidad para limitar su uso y poniendo en riesgo sus relaciones cercanas, así como sus responsabilidades laborales o académicas. El presente artículo tiene como objetivo revisar y analizar las investigaciones más recientes sobre la adicción a las redes sociales en la población juvenil.

Para llevar a cabo este estudio, se empleó el método de revisión sistemática de artículos y publicaciones científicas disponibles en las bases de datos de Scielo, Redalyc, Scopus, Revistas U y Dialnet, abarcando el periodo comprendido entre 2016 y 2023, y centrándose en el uso excesivo de las redes sociales por parte de los jóvenes a nivel mundial.

Los resultados obtenidos muestran un claro patrón de uso excesivo y adicción a las redes sociales en la población juvenil, además de destacar las afectaciones psicológicas asociadas a esta problemática.

**Palabras Clave:** Redes sociales; Medios de comunicación social; Adicción a redes sociales; jóvenes; afectación psicológica, salud mental.

\*PhD Psicología. Docente investigador. Corporación Universitaria Adventista.

\*\*PhD en Música. Docente investigador. Corporación Universitaria Adventista.

\*\*\*Especialización en Docencia. Corporación Universitaria Adventista.

Correo de correspondencia: docente.mcanog@unac.edu.co

## **Abstract**

Internet is an influential technology that has given rise to various applications, such as social media, which have a significant reach in the community, especially among young people, providing them with numerous benefits. However, some individuals develop an addiction to these platforms, showing an inability to limit their use and jeopardizing their close relationships and responsibilities, whether in the workplace or academic setting. This article aims to review and analyze recent research on social media addiction in the youth population.

To carry out this study, a systematic review of articles and scientific publications available in databases such as Scielo, Redalyc, Scopus, Revistas U, and Dialnet was conducted, covering the period from 2016 to 2023, focusing on the excessive use of social media among young people worldwide.

The findings demonstrate a clear pattern of excessive use and addiction to social media among the youth population, as well as highlighting the psychological effects associated with this issue.

**Keywords:** Social networks; social media; Addiction; youths; psychological affectation, Internet.

## **Introducción**

Es una realidad innegable que la revolución de Internet y las tecnologías de la información y comunicación ha convertido en indispensables las herramientas digitales para llevar a cabo una infinidad de actividades, tales como compras, ventas, negocios por internet y el establecimiento de conexiones con personas de todo el mundo a través de las redes sociales. Estas interacciones nos permiten entablar relaciones, compartir diferencias y similitudes culturales a nivel global.

Estas actividades han provocado transformaciones en las habilidades emocionales y cognitivas, modificando la forma de actuar de las personas que conforman la sociedad. Al igual que ocurre con cualquier otra herramienta, Internet tiene su aspecto positivo y negativo, siendo este último evidente cuando se genera aislamiento, ansiedad, baja autoestima y, especialmente, una pérdida de habilidades de autocontrol, sobre todo en los jóvenes.

Diversos estudios indican que los jóvenes y adolescentes son el grupo de edad que más preocupa en cuanto al uso de las redes sociales, ya que tienden a pasar largas horas conectados y descuidar sus actividades cotidianas. Asimismo, los hallazgos señalan que el apego de los adolescentes a las redes se debe al deseo de mantener y aumentar sus relaciones sociales de forma virtual.

De esta manera, la problemática descrita ha motivado la realización de la presente investigación, en la cual se plantea como problema general: ¿Qué resultados han aportado las investigaciones de los últimos siete años sobre la adicción a las redes sociales y las afectaciones psicológicas que afectan a la población juvenil a nivel mundial?

### **Adicciones a las TIC**

Las adicciones se caracterizan por el uso compulsivo, prolongado y repetitivo, con una incapacidad para interrumpir o controlar su consumo, lo que conlleva consecuencias para la salud y la vida en todos los ámbitos, ya sea social, familiar, escolar o laboral. Los síntomas más comunes de las adicciones a las nuevas tecnologías se asemejan a los de otras formas de adicción, como las dependencias psicológicas, alteraciones en la vida cotidiana y la pérdida de control (Pinargote et al., 2020).

### **Ciberadicción**

La ciberadicción se manifiesta como una disminución en el control del uso de Internet y se presenta con una serie de síntomas fisiológicos, cognitivos, conductuales, entre otros. Las personas con ciberadicción hacen un uso excesivo de Internet, lo que puede distraerlos de sus objetivos personales (Navarro et al., 2007).

### **Clases de adicciones a la tecnología**

Existen dos tipos de adicciones a las tecnologías: la pasiva y la activa. La primera está relacionada con el uso compulsivo de objetos como el televisor, que puede inducir al aislamiento social e influir en los jóvenes a través de sus contenidos. Por otro lado, la adicción activa es más grave y puede acarrear complicaciones de carácter social, económico y psicológico. En esta categoría se encuentran adicciones como la adicción al sexo, al juego, a las redes

sociales, la impulsividad por las compras, entre otras, que se manifiestan en los espacios virtuales.

Las adicciones a Internet son generalizadas y su uso excesivo abarca una variedad de áreas sin centrarse en ninguna en particular. Por ejemplo, algunas personas pueden dedicar su tiempo a realizar compras virtuales, otras a apostar, a un uso exagerado de las redes sociales o a los videojuegos, entre otras actividades (Yellowless et al., 2007).

### **Redes sociales y juventud**

En la última década, el uso masivo de las redes sociales por parte de los jóvenes ha aumentado considerablemente. Las redes sociales se refieren a las distintas comunidades virtuales donde se crean figuras personales públicas, se establece la participación y conexión con otros individuos de manera inmediata, y se mantiene un círculo social activo (Bernal et al., 2013).

Las investigaciones muestran una alta tasa de jóvenes usuarios de las redes sociales en comparación con otros grupos etarios (Chang et al., 2014). Una de las motivaciones para el uso de las redes sociales es la posibilidad de establecer y mantener vínculos, ya sea en línea o en persona. Es importante destacar que el apoyo percibido en la red aumenta la probabilidad de desarrollar adicción a Internet.

El acceso a Internet en los jóvenes puede estar relacionado con sus necesidades sociales, el deseo de mantener contacto y regular sus emociones. La disposición limitada de autocontrol en la juventud resulta ser un factor clave para continuar con el uso descontrolado de las redes sociales. Lo anterior ha sido evidenciado en los documentos consultados, donde se manifiesta que la autorregulación reducida está directamente relacionada con el tiempo invertido por los jóvenes en las redes sociales.

### **Efectos negativos del uso de las redes sociales**

Los jóvenes son una población vulnerable ante los efectos negativos del uso de las redes sociales, lo que podría incrementar significativamente los trastornos del sueño, debilitando su calidad, reduciendo su eficiencia y afectando su rendimiento académico. Investigaciones recientes muestran la relación entre la escasa calidad del sueño, la agresividad y el uso excesivo de las redes sociales (Tamayo et al., 2022).

El empleo de las redes sociales puede estar relacionado con el nivel de satisfacción con la vida que experimenta el joven, es decir, se encuentra una

relación entre el uso excesivo de las redes sociales y aquellos jóvenes que tienen menos satisfacción con la vida (Xanidis et al., 2016).

### **Uso de redes sociales y personalidad**

Según la evidencia seleccionada, se observa una relación significativa entre los rasgos generales de personalidad, como la adicción a Internet y el neocriticismo. Las características de personalidad que podrían estar relacionadas negativamente con la adicción a Internet incluyen la búsqueda de nuevas experiencias, la extraversión y la escrupulosidad (Araujo, 2017).

### **Adicción a redes y problemas de salud mental**

Como se ha manifestado, el abusivo uso de las redes sociales genera distintos tipos de comportamientos y trastornos, entre los cuales se encuentran el aislamiento o la soledad, la pérdida de la noción entre lo real y lo virtual, alteraciones en el sueño, la falta de interés en realizar actividades activas, la depresión, la ansiedad, los problemas en las relaciones familiares, la baja autoestima y trastornos fisiológicos como consecuencia de su abstinencia, así como el fracaso escolar (Valencia et al., 2021).

Desde una perspectiva biológica, estudios demuestran que el abusivo uso de las redes sociales produce alteraciones en la conectividad neuronal y en el funcionamiento del cerebro (Cardona-Arias et al., 2015).

Uno de los principales problemas de la adicción a las redes sociales se presenta mayoritariamente en jóvenes y adolescentes, lo que es especialmente preocupante debido a que atraviesan un período de crecimiento emocional y cognitivo. Por lo tanto, es importante dedicar la vigilancia necesaria desde un enfoque psicoeducativo.

Por otro lado, algunos plantean que la adicción a Internet no debe considerarse un trastorno en sí, sino una situación asociada a alteraciones de base, como el suicidio, el trastorno bipolar, la depresión, los trastornos alimentarios, la falta de control de impulsos, la regulación emocional deficiente, el alcoholismo o la personalidad antisocial (Klimenko et al., 2021).

La evidencia resalta la existencia de diversas complicaciones en individuos con riesgo de abuso de medios virtuales, como la baja autoestima, síntomas depresivos y ansiedad, y un bajo rendimiento escolar (Cardona-Arias et al., 2015).

Además, se manifiesta que los jóvenes que se consideran a sí mismos dependientes de las redes sociales pueden revelar niveles altos de agresividad y depresión, lo que dificulta su adaptación social.

### **Consecuencias de la adicción a las redes sociales**

El uso excesivo de las redes sociales conlleva diversas consecuencias, tanto a nivel fisiológico como psicosocial. Entre las más destacadas se encuentran los hábitos alimenticios precarios, la falta de planificación en los horarios para cumplir con las obligaciones académicas, personales y familiares, así como cambios significativos en las conductas al intentar disminuir la adicción a las redes sociales, lo que puede generar actitudes negativas (Molina et al., 2020).

En cuanto a las consecuencias profesionales y psicológicas, resulta especialmente relevante la afectación en las actividades diarias, ya sean laborales o académicas, como resultado de la adicción a las redes sociales. Es común que aparezcan síntomas como el estrés, la ansiedad y un bajo estado emocional como resultado del uso problemático de estas plataformas (Campos et al., 2021).

El estudio de esta problemática es de suma importancia, ya que permite determinar el nivel de adicción que presentan los estudiantes de secundaria a nivel global. Esto, a su vez, conlleva a una reflexión para padres de familia, docentes y la comunidad en general, respecto a sus efectos en la salud y el bienestar. Es fundamental abordar este tema de manera consciente para promover un uso saludable y equilibrado de las redes sociales en la vida de los jóvenes.

### **Método**

Se realizó una revisión sistemática en las fuentes de búsqueda: Scielo, Redalyc, Scopus, Revistas U, Dialnet con las palabras clave: Mental, health, psychological, wellbeing, social, media, etc., que permitió ubicar publicaciones científicas dentro de los años 2016 - 2023, relacionado con los efectos psicológicos que genera la adicción a las redes sociales en jóvenes a nivel mundial, se obtuvieron los siguientes resultados de búsqueda: 11.555 artículos encontrados.

El método de selección de artículos se fraccionó en 4 etapas: (1) se excluyeron artículos con las siguientes áreas temáticas: Medicamentos,

Ciencias de la Computación, Artes y Humanidades, Ciencia medioambiental, Bioquímica, Genética y Biología Molecular, Ciencias Agrícolas y Biológicas, Negocios, Gestión y Contabilidad, Ingeniería, Farmacología, Toxicología y Farmacéutica, Veterinario, Matemáticas, Economía, Econometría y Finanzas, Odontología, Ciencias de la decisión, Ciencia de los Materiales, Energía, Ciencias de la Tierra y Planetarias, Química,

Las áreas temáticas que se tuvieron en cuenta fueron: Psicología, Ciencias Sociales, Enfermería, Multidisciplinario, neurociencia, Profesiones de la Salud, Inmunología y Microbiología.

Las palabras claves utilizadas en español e inglés fueron: Redes Sociales y [Salud mental, Bienestar Psicológico, Depresión, Ansiedad, Estrés, Autoestima].

Después de aplicar esta exclusión se obtienen 1.181 documentos encontrados, (2) Se realizan filtros por idioma, continente y autor. (3) extracción minuciosa de los artículos relacionados con la presente investigación. (4) Análisis crítico de acuerdo a la calidad de la evidencia encontrada.

#### **Criterios de inclusión:**

- Población adolescente.
- Jóvenes con edades entre los 13 y 18 años a nivel mundial
- Estudiantes en etapa escolar
- Sigüientes efectos psicológicos: Autoestima, Ansiedad, Depresión, Estrés, Bienestar psicológico, Salud mental, FoMO.

#### **Criterios de exclusión:**

- La Antártida es el único continente que no tiene países en él (depende del modelo continental), muchos de ellos tienen reclamaciones territoriales basadas en la teoría de los sectores polares.
- Adultos mayores.
- Años anteriores al 2016.
- Aspectos diferentes a los planteados en los criterios de inclusión.

## Resultados

Los resultados que se plasman a continuación surgen de la recolección de datos efectuadas a través de la revisión de artículos publicados en distintos continentes y dan cuenta de las afectaciones psicológicas en jóvenes que ocasionan la adicción a las redes sociales.

Tabla 1

*Revisión geográfica de la adicción a las redes sociales.*

CONTINENTE	EFFECTOS PSICOLÓGICOS DE LAS ADICCIONES	AUTORES Y AÑOS
Oceanía	Baja autoestima	McComb et al., (2023)
	El miedo a perderse algo	Riordan et al., (2021)
	Baja motivación por la actividad física y Aislamiento	Gilbert et al., (2021)
	Alta tendencia a la ansiedad depresión, adicción a las redes sociales con vida social desplazada	Glaser et al., (2018)
Asia	Soledad Baja relación social Escasa interacción social	Bassam et al., (2022)
	Dependencia a las redes para sentir seguridad y contacto social	Jang et al., (2023)
	Depresión Leve	Sujarwoto et al., (2022)
	Alteración en la salud mental, cambios en los rasgos de personalidad	Han et al., (2023)
	Alta adicción a las redes sociales Sensación de soledad	Bakry et al., (2022)
	Las faltas de los me gusta y de comentarios le contribuyeron a una mala salud mental	Beyari, (2023)
	Afectación psicológica, Afectación física, Las mujeres manifestaron afectaciones mentales, Pánico propagado	Lelisho et al., (2023)
	Uso como medio de información e investigación	Ajay et al., (2021)
	Baja identidad social	Wang et al., (2020)

	Depresión Distimia Suicidio Pánico por ansiedad social Fobias	Ahmed et al., (2022)
	Deficiente desarrollo Psicosocial	Senekal et al., (2022)
	Ansiedad Depresión Baja autoestima	Dule et al., (2022)
África	Uso problemático de teléfonos inteligentes y redes sociales Mala calidad del sueño Depresión Uso de sustancias Aislamiento social	Mengistu et al., (2023)
	Afectación a la salud mental y física	Yazdani et al., (2022)
	Bajo control atencional Baja sensación de bienestar	Faelens et al., (2020)
	Baja autoestima	Faelens et al., (2019)
	Baja percepción de la salud	Buda et al., (2021)
	Soledad Desmotivación	Jabeen et al., (2023)
Europa	Dependencia a las redes y constante angustia mental	Henzel et al., (2021)
	Adicción a las redes Extraversión Neuroticismo Necesidad de valoración social	Caci et al., (2020)
	Obsesión Falta de control personal	Rosero et al., (2022)
América	Satisfacción Tolerancia Problemas Obsesión por estar informado Necesidad/obsesión de estar conectado	Cabero et al., (2020)
	Nomofobia	Klimenko et al., (2021)

	Relación inversa significativa entre la adicción a internet y las habilidades sociales	Estrada et al., (2020)
	Conducta agresiva	Roque et al., (2022)
	Necesidad de estar informados	Valencia et al., (2021)
	Vergüenza	Moreira et al., (2021)
	Obsesión de estar informado y conectado	Julio et al., (2020)
América	Disfuncionalidad no saludable	Estrada et al., (2020)
	Ansiedad Depresión	Campos et al., (2021)
	Personalidad introvertida	Concha et al., (2018)
	Baja autoestima	Gutiérrez et al., (2022)
	Necesidad de conexión	Bueno et al., (2019)
	Reducción en sus habilidades de interacción social	Castro et al., (2020)

Fuente: Creación propia.

Nota: La tabla 1 muestra la relación de los cinco continentes con los efectos psicológicos de las adicciones y los autores con el año de publicación.

Los hallazgos encontrados en esta revisión en relación a la adicción a redes sociales dan cuenta de sintomatología similar en diferentes locaciones geográficas a nivel mundial.

## Oceanía

En el continente de Oceanía se analizaron algunos estudios y se encontraron las siguientes afectaciones psicológicas en los jóvenes que presentan adicción a las redes sociales: efectos negativos significativos en imagen corporal, pérdida de salud mental (salud mental incluye estrés, depresión, ansiedad / bajo bienestar psicológico o pocas capacidades de afrontamiento) y baja autoestima (McComb et al., 2023). Por otro lado, los artículos reflejan emociones negativas, miedo a perderse de algo (Riordan et al., 2021). Por último, se arrojó baja motivación por la actividad física y aislamiento, (Gilbert et al., 2021).

En Oceanía se han realizado gran variedad de estudios cuantitativos utilizando el instrumento de metaanálisis, en el cual se presenta un ascenso en la adicción a las redes sociales, autoevaluaciones y sentimientos dañinos (McComb, et al., 2023), en comparación con África que manifiesta similitudes

en estudios, también cuantitativos, con instrumentos de medición a través de encuestas que demuestran las problemáticas que tienen los adolescentes como la depresión, el suicidio, el pánico y las fobias (Sherien et al., 2022), se reflejan muchas dificultades y semejanzas entre los dos continentes, por ejemplo la ansiedad y la depresión.

### **África**

El análisis realizado en este continente da muestra que, debido a la adicción a las redes sociales los jóvenes presentan las siguientes problemáticas: depresión, distimia, suicidio, pánico por ansiedad social y fobias (Sherien et al., 2022), son comorbilidades comunes en los adolescentes adictos. Además, se descubrió que las redes sociales implican riesgos potenciales, en términos de uso excesivo, problemático, comparación, ciberacoso y rendimientos académicos más bajos. (Senekal et al., 2022)

### **Europa**

De acuerdo a la revisión realizada en este lado del mundo, más exactamente en el continente europeo, se puede determinar que se presentan los siguientes resultados en los jóvenes, quienes han manifestado rasgos importantes de afectaciones psicológicas debido a su adicción a las redes sociales: bajo bienestar y efectos negativos en su autoestima (Faelens et al., 2020). El usar constantemente las redes sociales lleva a que los jóvenes presenten complicaciones en su salud.

### **América**

En América se pudo encontrar mayor número de artículos a comparación de otros continentes, y aquí se cuenta de cuáles fueron los resultados: Falta de control personal (Rosero et al., 2022). Manía por las notificaciones de las redes sociales y necesidad (Cabero et al., 2020). Uso social y nomofobia a favor del género femenino, y en rasgos frikis a favor del género masculino (Klimenko et al., 2021). Conducta agresiva (Roque et al., 2022). Ansiedad, depresión, adiposidad corporal (Campos et al., 2021). Baja autoestima, menor bienestar psicológico (Jesús et al., 2022,). Una variable importante en América es la utilización de las redes sociales por personas introvertidas buscando socializar de manera virtual. (Estrada et al., 2020).

## **Asia**

El continente asiático da muestra a través de sus estudios los siguientes resultados: Se presenta una constante soledad en los jóvenes, baja relación social y no comparten con familiares y amigos (Bassam, Samah & El Awadya, 2022,). Por otro lado, son las mujeres las que tienen mayor tiempo de uso en móviles y por su parte los hombres lo usan como una herramienta para socializar pero terminan con dependencia a estas (Wang, Xinghua, 2020). Como aspecto positivo también utilizan las redes como medio de información y de estudio.

Los hallazgos manifestados anteriormente demuestran que los jóvenes al pasar mayor tiempo de desconexión a las redes sociales, aumentan los síntomas de ansiedad y depresión. Puesto que las redes sociales se han convertido en un atractivo para estas edades. Lamentablemente su inadecuado uso trae a ellos una serie de riesgos psicológicos, ya que su influencia es negativa.

## **Discusión y Conclusiones**

Las Investigaciones seleccionadas para hacer este análisis surgen inicialmente de los continentes: América, Asia, África, Europa, India y Oceanía. Los cuales han dado aportes significativos desde los distintos países de los continentes mencionados y demuestran que el acercamiento a las redes sociales es cada vez mayor en sus territorios.

Cabe resaltar que la investigación del tema de acuerdo a la revisión realizada, se concentra mayormente en el periodo 2016-2023 lo que demuestra que la inclinación por los científicos en enfocar su atención al uso de las redes sociales en los jóvenes ha aumentado.

El acercamiento que han hecho los jóvenes a las redes sociales es un hecho debido a que muchas veces buscan suplir la soledad y la falta de compañía por estos medios sin ningún tipo de exigencias que se requieren en el caso de buscar amistades de manera personal (Turckle et al., 2021). Los efectos negativos se ven reflejados en el continente asiático son la soledad como uno de los factores que desencadena las adicciones pues son jóvenes que tienen pocos amigos, estos factores hacen que sean propensos a poder desencadenar adicciones a las redes sociales, pues buscan un tipo de refugio o ser integrante en las redes (Casinello et al., 2022).

Existe una significativa cifra de investigaciones que elaboran el concepto de la adicción a las redes sociales utilizando criterios parecidos a la hora de

analizar en profundidad dicho fenómeno. Con base en la revisión realizada, el término referido mayormente usado y documentado en el momento de analizar el comportamiento de los jóvenes al hacer uso de las redes sociales no se puede desligar de las afectaciones psicológicas que esta adicción genera en ellos.

Haciendo un comparativo entre los efectos psicológicos negativos que tiene la adicción de los jóvenes a las redes sociales se puede analizar que en los continentes de Oceanía, África, Europa y América aparecen relacionadas las afectaciones que tienen que ver con la depresión y baja autoestima de los jóvenes y es que el solo hecho de usar cualquiera de las redes sociales ha ocasionado que sean muy vulnerables. El tipo de sensaciones que presentan al no ser parte de ciertos grupos y en sus medios sociales ocasionan procesos que se caracterizan por estadios de depresión y ansiedad (Szydlo et al, 2019).

Cabe resaltar acerca de los jóvenes que son los principales consumidores del internet y sus herramientas, como son las redes sociales. Según estadísticas recientes en cuanto al crecimiento que se tuvo a nivel digital en Colombia se afirma que Colombia cuenta con 45.80 millones de personas que son usuarios de las redes sociales y se encuentran activos, esto representa un porcentaje del 81% de toda la población colombiana. (Medina et al, 2022).

Por tal razón, concentrar la atención en esta población es algo necesario como resultado de las singularidades del periodo estipulado y los avances exponenciales que tienen las redes sociales.

Las afectaciones psicológicas del uso excesivo de las redes sociales en jóvenes son múltiples, se puede referir que la percepción misma de manera negativa tiene relación con un mayor tiempo de uso de las redes sociales. De esta manera, ciertas características de personalidad como, el neuroticismo, el narcisismo, la depresión y la ansiedad, entre otros, aparecen como una afectación psicológica importante por el abuso a las redes sociales (Caci et al., 2020). De ese modo, el acompañamiento social para el uso de la virtualidad es un componente significativo que se vincularía con la adicción a las redes sociales, al igual que la falta del dominio de las emociones. Las investigaciones revisadas sobre el tema demuestran la importancia que tiene la capacidad reducida del autocontrol en el uso de las redes sociales.

Por otro lado, el agrado con la propia vida y los concretos tipos de apego, son afectaciones psicológicas vinculadas significativamente con el uso excesivo de las redes sociales (Guzmán et al., 2015).

Con respecto al deterioro de la interacción social se percibe que el deficiente vínculo entre los jóvenes y sus familiares o padres puede ser producto de esta adicción. Según investigaciones que se han realizado

recientemente las redes sociales alteran de forma significativa las relaciones que existen a nivel familiar pues permiten que exista una comunicación constante con los familiares que se encuentran lejos, pero produce que los jóvenes se alejen de su entorno familiar más cercano (Franco et al., 2022).

Además de ello, se puede mencionar dentro de este aspecto que los bajos niveles de aprobación entre los hombres jóvenes están relacionados con la adicción a las redes sociales y que la soledad es una afectación psicológica de la misma fuente, puesto que poner la atención a esta situación es fundamental. En resumen, son muchas las causas que influyen en este rasgo comportamental en los jóvenes, lo que determina estimarlo no sólo de manera comprensiva sino también en un posible choque en la construcción de actos de prevención o de prevención en esta situación.

Por último, los factores planteados en este artículo de revisión deben analizarse y profundizar para futuras investigaciones con el fin de fomentar acciones concernientes a la realidad particular de los jóvenes. La actuación oportuna, el acompañamiento adecuado, tal como lo muestran las revisiones, es esencial desde la manifestación al uso excesivo de las redes sociales. Siendo además considerablemente significativo analizar e interpretar sus consecuencias heterogéneas.

Por último, en el parámetro de la previsión es imprescindible declarar y aumentar la función importante de la familia en la manifestación de estos patrones y conductas a las afectaciones psicológicas.

## Referencias

- Araujo, D. (2017). *Relación Entre Rasgos de Personalidad y el Uso y Uso Problemático de Internet en Adolescentes*. Tesis de Grado. Universitat Jaume I. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/173380>
- Bakry, H., Almater, A. A., Alslami, D. M., Ajaj, H. S., Alsowayan, R. A., Almutairi, A. F., & Almoayad, F. (2022). Social media usage and loneliness among Princess Nourah University medical students. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1), 50. <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00217-w>
- Bassam, S. E. A., & AhmedQalawa, S. A. (2022). Risk of social media and computer games on physical and health well-being of children and their parents. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 1321-1329. <https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.S09.158>

- Bernal, C., & Angulo, F. (2013). Interacciones de los jóvenes andaluces en las redes sociales. *Comunicar*, 20(40), 25-30. <https://doi.org/10.3916/C40-2013-02-02>
- Beyari, H. (2023). The Relationship between Social Media and the Increase in Mental Health Problems. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2383. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032383>
- Bhandarkar, A. M., Pandey, A. K., Nayak, R., Pujary, K., & Kumar, A. (2021). Impact of social media on the academic performance of undergraduate medical students. *Medical journal armed forces India*, 77, S37-S41. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2020.10.021>
- Bischof-Kastner, C., Kuntsche, E., & Wolstein, J. (2014). Identifying problematic internet users: development and validation of the internet motive questionnaire for adolescents (IMQ-A). *Journal of Medical Internet Research*, 16(10), 1-12. <https://doi.org/10.2196/jmir.3398>
- Bueno Cuadra, R., Martínez Portillo, A., & Barboza Navarro, E. (2019). Indicadores de adicción a las redes sociales y factores de personalidad eficaz en escolares de secundaria de Lima. *Revista Psicológica Herediana*, 12(2), 37-47. <https://doi.org/10.20453/rph.v12i2.3642>
- Buda, G., Lukoševičiūtė, J., Šalčiūnaitė, L., & Šmigelskas, K. (2021). Possible effects of social media use on adolescent health behaviors and perceptions. *Psychological reports*, 124(3), 1031-1048. <https://doi.org/10.1177/0033294120922481>
- Cabero-Almenara, Julio, Pérez-Díez de los Ríos, José Luis, & Valencia-Ortiz, Rubicelia. (2020). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Convergencia*, 27, e11834. <https://doi.org/10.29101/crcs.v27i83.11834>
- Caci, B., Cardaci, M., Tabacchi, M. E., & Scrima, F. (2014). Personality variables as predictors of Facebook usage. *Psychological reports*, 114(2), 528-539. <https://doi.org/10.2466/21.09.PR0.114k23w6>
- Campos, R. G., Albornoz, C. U., Espinoza, R. V., Riveros, J., Opazo, O., Portugal, M. R., ... & Méndez Cornejo, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud (i) Ciencia*, 24(6), 327-332. <http://dx.doi.org/10.21840/siic/158538>
- Cardona-Arias, JA, Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., & Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89.

- Castro Ríos, J. M., Gómez Sánchez, E., Rodríguez Yepes, L. V., Toro Carvajal, C., & Zapata Zapata, A. M. (2020). Ansiedad social y adicción a redes sociales en adolescentes del valle de Aburrá en función del estrato socioeconómico y el sexo. Trabajo de grado. Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/811>
- Chang, F., Chiu, C., Lee, C., Chen, P., & Miao, N. (2014). Predictors of the initiation and persistence of internet addiction among adolescents in Taiwan. *Addictive Behaviors*, 39(10), 1434-1440. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.05.010>
- Gómez, W. N. C., Rodríguez, H. M. D., López, M. I. M., & Lira, E. T. (2018). Redes sociales: su influencia en la personalidad y en las relaciones sociales de estudiantes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 4(7), 20-29. <https://psicoeducativa.edusol.info/index.php/rpsicoedu/article/view/83>
- Dule A, Abdu Z, Hajure M, Mohammedhussein M, Girma M, Gezimu W, et al. (2023) Facebook addiction and affected academic performance among Ethiopian university students: A cross-sectional study. *PLoS ONE* 18(2), e0280306. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280306>
- Echeburúa, E. & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, [S.l.], 22(2), 91-96. <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/186>.
- Estrada Araoz, E. G., Zuloaga Araoz, M. C., Gallegos Ramos, N. A., & Mamani Uchasara, H. J. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 74-80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675699>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Soenens, B., Van Gaeveren, K., De Marez, L., De Raedt, R., & Koster, E. H. (2021). Social media use and well-being: A prospective experience-sampling study. *Computers in Human Behavior*, 114, 106510. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106510>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Fried, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. (2019). Negative influences of Facebook use through the lens of network analysis. *Computers in Human Behavior*, 96, 13-22. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.002>
- Flores, N., Jenaro, C., González, F., Martín, E. & Poy, R. (2013). Adicción al móvil en alumnos de secundaria: efectos en la convivencia. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(3), 215-225.
- Gilbert, G., Williamson, C., Richards, J., Collyer, T. A., & Kelly, P. (2021). Do framed mental health messages on social media Influence University

students' motivation for physical activity?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8671. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168671>

- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral Addictions*, 119-141. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Glaser, P., Liu, J. H., Hakim, M. A., Vilar, R., & Zhang, R. (2018). Is social media use for networking positive or negative? Offline social capital and internet addiction as mediators for the relationship between social media use and mental health. *New Zealand Journal of Psychology*, 47(3), 12-18.
- Gutiérrez, D. V., Higuera, S. N. F., & Romero, B. P. M. (2022). Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos comunas de la Provincia de Concepción, Chile. *Perspectivas: revista de trabajo social*, (39), 107-126.
- Han, N., Li, S., Huang, F., Wen, Y., Su, Y., Li, L., ... & Zhu, T. (2023). How social media expression can reveal personality. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1052844. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1052844>
- Hanprathet, N., Manwong, M., Khumsri, J., Yingyeun, R., & Phanasathit, M. (2015). Facebook addiction and its relationship with mental health among Thai high school students. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 98(3), 81-90. <http://www.jmatonline.com/index.php/jmat/article/view/6290#>
- Henzel, V., & Håkansson, A. (2021). Hooked on virtual social life. Problematic social media use and associations with mental distress and addictive disorders. *PloS one*, 16(4), e0248406. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248406>
- Huang, M. P., & Alessi, N. E. (1997). "Internet addiction, Internet psychotherapy": Reply. *The American Journal of Psychiatry*, 154(6), 890. <https://psycnet.apa.org/record/1997-04662-040>
- Jabeen, F., Tandon, A., Azad, N., Islam, A. N., & Pereira, V. (2023). The dark side of social media platforms: A situation-organism-behaviour-consequence approach. *Technological Forecasting and Social Change*, 186, 122104. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2022.122104>
- Jesus-Carbajal, O., Vivar-Bravo, J., Fernández Pérez, Y. D., Matta Huerta, C. R., Mera Paucar, G. E., Vasquez Ruiz, O. N., & Quiza Añazco, C. (2022). Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 6(22), 147-162. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.323>

- Kayış, A., Satici, S., Yilmaz, M., Şimşek, D., Ceyhan, E., & Bakioğlu, F. (2016). Big five personality trait and internet addiction: a meta-analytic review. *Computers in Human Behaviors*, 63, 35-40. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.012>
- Klimenko, O., Cataño Restrepo, Y. A., Otálvaro, I. & Úsuga Echeverri, S. J. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente* 24(46), 1-33. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). Online social networking and addiction - a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Lee, E., Ho, S., & Lwin, M. (2017). Extending the social cognitive model- examining the external and personal antecedents of social network sites use among Singaporean adolescents. *Computers in Human Behavior*, 67, 240-251. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.10.030>
- Lelisho, M. Pandey, D. Alemu, B. Pandey, B. Tareke, S. (2023). The Negative Impact of Social Media during COVID-19 Pandemic. scopus.
- Mazzoni, E., Baiocco, L., Cannata, D., & Dimas, I. (2016). Is the internet the cherry on top or a crutch? Offline social support as moderator of the outcomes of online social support on problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, 56, 369-374. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.032>
- McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 1-24. <https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2180647>
- Mengistu, N., Habtamu, E., Kassaw, C., Madoro, D., Molla, W., Wudneh, A., ... & Duko, B. (2023). Problematic smartphone and social media use among undergraduate students during the COVID-19 pandemic: In the case of southern Ethiopia universities. *Plos one*, 18(1), e0280724. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280724>
- Molina, K. Medina, M. (2020). *Revisión Documental: Efectos psicológicos de las redes sociales e internet en adolescentes*. Tesis de grado. Universidad de Pamplona.
- Moreira de Freitas, R. J., Carvalho Oliveira, T. N., Lopes de Melo, J. A., do Vale e Silva, J., de Oliveira e Melo, K. C., & Fontes Fernandes, S. (2021).

Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 324-364.

- Navarro-Mancilla, Á. A., & Rueda-Jaimes, G. E. (2007). Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura. *Revista colombiana de Psiquiatría*, 36(4), 691-700
- Orosz, G. Király, I., & Bóthe, B. (2016). Four facets of facebook intensity - the development of the multidimensional Facebook intensity. *Personality and Individual Differences*, 100, 95-104. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.038>
- Pinargote-Baque, K. Y., & Cevallos-Cedeño, A. M. (2020). El uso y abuso de las nuevas tecnologías en el área educativa. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 517-532. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i3.1297>
- Roque Rengifo, D. O., Alvarez Monteza, M., Gastelo Barrantes, K. J., & Ramírez Vega, C. (2022). Adicción a redes sociales y agresión en los adolescentes de la provincia de San Martín. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 15(1), 60-69. <https://doi.org/10.17162/rccs.v15i1.1756>
- Rosero Bolaños, A. D., Eraso Meléndez, J. S., Villalobos Galvis, F. H., & Herrera López, H. M. (2022). Validación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en una muestra de adolescentes colombianos. *Informes Psicológicos*, 22(2), 29-45.
- Senekal, J. S., Ruth Groenewald, G., Wolfaardt, L., Jansen, C., & Williams, K. (2023). Social media and adolescent psychosocial development: a systematic review. *South African Journal of Psychology*, 53(2), 157-171. <https://journals.co.za/doi/abs/10.1177/00812463221119302>
- Sherien Ahmed, K. Hadeer, K. Hussien, E. (2022). (2022). The prevalence of problematic internet use among a sample of Egyptian adolescents and its psychiatric comorbidities. *International journal of social psychiatry*, 68(2), 294-300. <https://doi.org/10.1177/0020764020983841>
- Sujarwoto, Saputri, R. A. M., & Yumarni, T. (2023). Social media addiction and mental health among university students during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *International journal of mental health and addiction*, 21(1), 96-110. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00582-3>
- Tamayo Pérez, W. A., García Mendoza, F., Quijano León, N. K., Corrales Pérez, A., & Moo Estrella, J. A. (2012). Redes Sociales en Internet, Patrones de Sueño y Depresión. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 17(2), 427-436. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=29224159005>

- Turel, O., & Bechara, A. (2017). Effects of motor impulsivity and sleep quality on swearing, interpersonally deviant and disadvantageous behaviors on online social networking sites. *Personality and Individual Differences, 108*, 91-97. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.005>
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay Ruiz, U. y Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Tecnología, Ciencia y Educación, 18*, 99-125.
- Vernon, L., Barber, B., & Modecki, K. (2015). Adolescent problematic social networking and school experiences: the mediating effects of sleep disruptions and sleep quality. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18*(7), 386-392. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0107>
- Wang, Y., Wu, A., & Lau, J. (2016). The health belief model and number of peers with internet addiction as inter-related factors of internet addiction among secondary school students in Hong Kong. *BMC Public Health, 16*, 272. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2947-7>
- Wang, X. (2020). Mobile SNS addiction as a learned behavior: a perspective from learning theory. *Media Psychology, 23*(4), 461-492. <https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1605912>
- Wolniczak, I., Cáceres, J., Palma, G., Arroyo, K., Solís, R., Paredes, S., ... Bernabe, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: A study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS ONE, 8*(3), 1-5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059087>
- Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in human behavior, 55*, 121-126. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.004>
- Yazdani, D. Abir, T. Qing, Y. Ahmad, J. Al Mamun, A. Zainol, N. Kakon, K. Agho, K. Wang, S. (2022). Social media addiction and emotions during the disaster recovery period—The moderating role of post-COVID timing. *Plos one, 17*(10), e0274898. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274898>
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. *Computers in human behavior, 23*(3), 1447-1453. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.05.004>
- Zabala Baquero, S. S. (2021). *Ansiedad, Síntomas de Adicción a las redes sociales y Procrastinación en Adolescentes de Colegios Públicos de Villavicencio*. Trabajo de grado. Universidad Santo Tomás. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/33756>