Psycoespacios

ISSN-e: 2145-2776
Vol. 17, Nº 31, julio-diciembre, 2023

Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática

Addiction or problematic use of online social networks in the adolescent population. A systematic review

Víctor Alfonso Guzmán Brand
Corporación Unificada Nacional de Educación Superior-CUN, Colombia
https://orcid.org/0000-0002-6051-3153
victora.guzman@cun.edu.co

Laura Esperanza Gélvez García
Corporación Unificada Nacional de Educación Superior-CUN, Colombia
https://orcid.org/0000-0003-0164-2972
laura_gelvez@cun.edu.co

Recibido: 9 marzo 2023 • Aceptado: 15 julio 2023 • Publicado: 18 agosto 2023

Cómo citar este artículo: Guzmán Brand, V.A. & Gélvez García, L.E. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios, 17*(31). https://doi.org/10.25057/21452776.1511

Resumen

Objetivo: examinar las implicaciones del uso problemático y la adicción a las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Metodología: se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura publicada en los últimos cinco años (2018-2023) sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes. Esta revisión permitió identificar un total de 778 artículos, de los cuales solo 37 cumplían con los criterios de selección establecidos y fueron incluidos en la investigación. Resultados: los resultados revelaron que el instrumento de medición más utilizado y de gran aplicación en este campo fue el cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, especialmente en América Latina. Se encontró que el uso problemático de las redes sociales por parte de los adolescentes tiene diversas implicaciones en lo físico, lo psicológico y lo social. Discusiones: en general, los autores están de acuerdo en que el uso excesivo de las redes sociales puede tener impactos negativos en la salud física y mental de las personas. Sin embargo, hay diferencias en cuanto a si este comportamiento debe considerarse una adicción o simplemente un uso excesivo. Conclusiones: los estudios coinciden en que las redes sociales están diseñadas para captar y retener la atención de los usuarios, lo cual puede generar problemas en la salud física, psicológica y social, especialmente en los adolescentes. Estos resultados demuestran la importancia de abordar este fenómeno y desarrollar estrategias efectivas de prevención y tratamiento para proteger la salud mental de los adolescentes.

Palabras clave: adicción, uso problemático, redes sociales, adolescencia.

Abstract

Aim: Is to examine the implications of problematic use and addiction to social networks on adolescent mental health. Methodology: A systematic review of the literature published in the last five years (2018-2023) on social network addiction in adolescents was conducted. This review identified a total of 778 articles, of which only 37 met the established selection criteria and were included in the research. Results: The results revealed that the most widely used and widely applied measurement instrument in this field was the Addiction to Social Networks (ARS) questionnaire, especially in Latin America. Problematic use of social networks by adolescents was found to have diverse implications at the physical, psychological and social levels. Discussion: In general, the authors agree that excessive use of social networks can have negative impacts on the physical and mental health of individuals. However, there are differences as to whether this behavior should be considered an addiction or simply "overuse." Conclusions: Studies agree that social networks are designed to capture and retain users' attention, which can generate problems in physical, psychological and social health, especially in adolescents. These results highlight the importance of addressing this phenomenon and developing effective prevention and treatment strategies to protect the mental health of adolescents.

Keywords: Addiction, problematic use, social networks, adolescence.

Introducción

Las aplicaciones y los sitios web dedicados a las redes sociales proporcionan a los usuarios la opción de construir el contenido que se expone al público, en relación con sus experiencias y emociones. Además, brindan el servicio de interacción con amigos y la búsqueda, el seguimiento y la opinión sobre los intereses y las actividades que se tienen en común con otras personas. Esta versatilidad le produce al usuario ansiedad por estar conectado a los dispositivos electrónicos en todo momento (Ciacchini et al., 2023); asimismo, la persecución de la gratificación individual al ser aceptado por un grupo o elogiado por las hazañas realizadas. En consecuencia, se ha dado un incremento de seguidores en las redes sociales con un aumento exponencial de consecuencias asociadas a su uso problemático y desproporcionado, que provoca problemas en la salud mental en la población, especialmente los adolescentes.

Las relaciones mediante las redes sociales han causado que los jóvenes sean más sensibles al contacto social, manteniendo la inquietud al rechazo, una inminente preocupación por lo que las demás personas estén pensando de ellos (Crone, 2019) y una excesiva motivación por darse a conocer. Esta práctica genera conductas negativas como la excesiva utilización de los dispositivos electrónicos, asociada con percepción distorsionada (Valencia Ortiz et al., 2023), bajo rendimiento académico (Amador,-Ortiz 2021), procrastinación escolar (Araujo Morales & Santisteban Salvador, 2022), estrés académico (Chávez Arizala & Coaquira Tuco, 2022), *fomo* y *phubbing* (Correa-Rojas et al., 2022), problemas alimenticios y en la autoimagen (Yurtdaş-Depboylu et al., 2022), depresión (Xiao et al., 2022), agresión (Roque Rengifo et al., 2022), uso de sustancias (Buja et al., 2018), entre otras.

Profundizando en el tema, un estudio realizado con la participación de 58 976 adolescentes de todas las regiones de Italia muestra que uno de cada diez tiene problemas por la utilización de las redes sociales, lo cual se vincula a síntomas somáticos como dolor de cabeza, sensación de mareo, dolor de espalda, y a síntomas psicológicos tales como

alteración del estado de ánimo, ansiedad, conducta compulsiva, deficiencias emocionales, problemas sociales y académicos (Marino et al., 2020). Por su parte, una investigación llevada a cabo con la participación de 5365 adolescentes en China da a conocer que la depresión produce vulnerabilidad a la adicción a las redes sociales en línea, y estas a su vez impactan sobre el estado emocional, dado que las personas con depresión utilizan como medio de afrontamiento la interacción en estas plataformas que les proporcionan confianza y se presentan como elemento regulador de los estados de ánimo negativos (Li et al., 2018).

Un estudio efectuado por Murthy (The US Surgeon General's Advisory, 2023), cirujano general de los Estados Unidos, afirma que si bien las redes sociales tienen algunos beneficios, son más los indicadores que apuntan a que estas plataformas son un riesgo para la salud mental de los adolescentes. El 95 % de los jóvenes entre 13 a 17 años en el país manifiestan emplear esta clase de medios de interacción. Además, existe una gran preocupación por su diseño que atrapa y tiene el efecto directo sobre el desarrollo cerebral, al ser utilizadas sin control. La influencia de estas plataformas depende de la cantidad de tiempo de exposición, el tipo de contenido y los perjuicios en las actividades cotidianas.

En Latinoamérica, la investigación de Cabero Almenara et al. (2020) sobre la adicción a la internet, y específicamente a las redes sociales en el contexto mexicano, adaptó y validó el instrumento de la escala de adicción a las redes sociales SMAS-SF elaborado por Sahin (2018) . Esta investigación, que contó con una muestra de 3223 jóvenes estudiantes de países como Chile, Colombia, España, México, Perú y República Dominicana, dio como resultado que los adolescentes no son adictos a las redes sociales. Sin embargo, según el estudio, se acentúa el uso excesivo o abusivo de las redes sociales por parte de los participantes. Según Rojas-Diaz & Yepes-Londoño (2022), esta clase de fenómenos en el contexto latinoamericano está poco estudiada y es escasa la producción científica sobre los problemas asociados por la utilización de la tecnología.

Por otra parte, la investigación realizada por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021) —denominada *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*, la cual contó con la participación de 41 509 jóvenes, en un rango de edad de 11-18 años, de 265 centros de educación secundaria de todo el territorio de España— da a conocer como el 94,8 % cuenta con un teléfono inteligente con conexión a internet, el cual es empleado por el 90,8 % a diario, dispositivo que lo obtuvieron a partir de los 10,96 años en promedio, además, el 58,4 % reconoce su uso en la noche y el 21,6 % se conecta hasta altas horas de la noche. Respecto a las redes sociales, el 98,5 % se encuentra registrado al menos en una red social, el 83,5 % en tres o más y el 61,5 % posee varios perfiles en una misma plataforma. Igualmente, se observan conductas de riesgo como la práctica del *sexting* pasivo 26,8 % y activo 8 %, igualmente, el 57,2 % admitió conversar en las redes sociales con un desconocido y el 21,5 % aceptó un encuentro presencial.

En consecuencia, tomado como referencia lo anteriormente mencionado, se plantea como objetivo del presente proyecto investigativo conocer las implicaciones y características de la adicción o el uso problemático de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Esto se logrará mediante una revisión sistemática de la información disponible sobre este tema. El enfoque de esta investigación radica en comprender la problemática desde diversas perspectivas y analizar su impacto en la población joven, que es considerada la más vulnerable.

Metodología

La metodología está sustentada en una revisión sistemática de la literatura, la cual incorpora una minuciosa selección de estudios primarios concernientes a investigaciones originales, con el fin de reconocer los conceptos representativos, contrastar los análisis estadísticos y las conclusiones de la evidencia hallada. Igualmente, esta investigación se rige con los lineamientos del método PRISMA (Page et al., 2020), estructura que posibilita de manera ordenada y clara la evaluación de los documentos recolectados.

Estrategia de búsqueda

De esta manera, se realiza la búsqueda bibliográfica en los principales sistemas de información en el área de la salud como son la Biblioteca Virtual en Salud (BVS), EBSCO host-Premier, Worldwidescience, Scielo; además, para evitar la pérdida de documentación relevante se emplean los motores de búsqueda Google Scholar. Así pues, para la selección de los artículos científicos se utilizó una ecuación de búsqueda mediante la combinación de palabras claves y operadores boléanos así: "(Redes sociales)" AND "(Adicción OR uso problemático OR dependencia OR abuso OR hábito OR exceso OR sujeción)" AND "(adolescentes OR adolescencia OR jóvenes OR pubertad)" AND "(colegio OR escuela OR primaria OR secundaria OR academia)"; esta unión permitió el rastreo minucioso y la limitación a los escritos de interés.

Criterios de selección y elegibilidad de estudios

Para plantear la pregunta de investigación se tuvieron en cuenta los criterios de selección que conducen a examinar la situación en estudio. En la Tabla 1 se muestra cómo se define su construcción y su alcance de acuerdo con la estructura expuesta en el formato PICO el cual contiene cuatro componentes principales: problema o paciente (P), intervención a analizar (I), comparación (C) y resultados (O de outcomes), este permite concretar los criterios de inclusión y exclusión (Perestelo-Pérez, 2013):

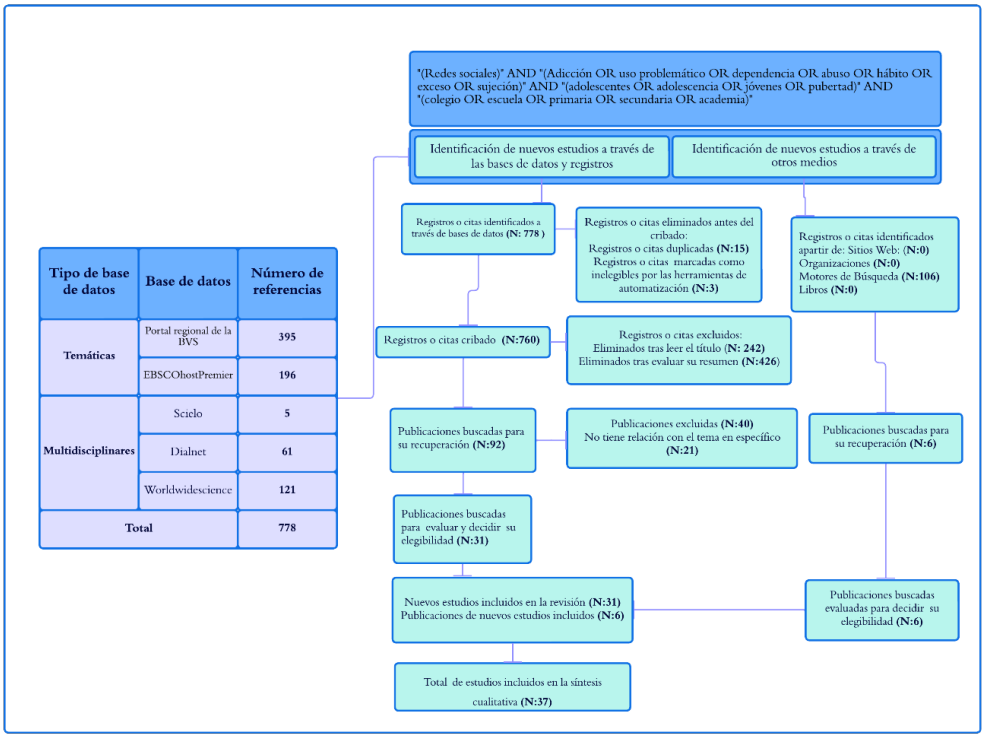
Tabla 1
Criterios de inclusión y exclusión de los estudios

Criterios de inclusión		Criterios de exclusión	
Tipo de participantes	Adolescentes de ambos sexos, rango de edad (10-19 años), con o sin patología psiquiátrica conocida, estudiantes especialmente de secundaria.	Clase de publicaciones	Artículos científicos sin revisión por pares. De difusión, ensayo e informes breves.
Tipo de estudios	Artículos científicos sobre prevalencia e implicaciones de la adicción a las redes sociales.	Periodo de publicación	Los que no estén en el rango de tiempo de los últimos cinco años (2018-2023).
Tipo de medidas de resultado	Instrumentos de evaluación validados.	Idioma de publicación	Fuera del inglés o el español.
Tipo de diseños	Investigaciones empíricas con muestras representativas.	Estado de acceso	Privado.

Estrategia de análisis

La presente revisión sistemática incorporó las principales bases de datos que contienen las revistas de mayor impacto científico y son arbitradas por pares, inspección que recogió los artículos científicos que cumplieron con los criterios de selección, desde el mes de enero de 2018 hasta febrero de 2023, en el tema de adicción, dependencia, uso excesivo o problemático a redes sociales en los adolescentes. De igual forma, los desacuerdos que se presentaron fueron resueltos en consenso por sus autores, la estrategia fue plasmada en su totalidad en la figura 1 en forma de diagrama de flujo:

Figura 1
Secuencia del proceso de búsqueda y selección de estudios.



Fuente: elaboración propia basada en Page et al. (2021).

Resultados

Los datos recolectados, que dan a conocer el panorama de investigación del tema de la adicción a las redes sociales en los adolescentes, muestran que el periodo con mayor publicación de estudios es el año 2022 con el 35,14 %, seguido del 2021 que tiene el 21,62 %, el año 2020 posee el 16,22 %, los años 2018 y 2023 comparten el 21,62 % y en último lugar se encuentra el 2019 con tan solo el 5,41 %. De igual forma, los resultados obtenidos muestran que el rango de edad más empleado es de 12-18 años con

un 29,73 % y un promedio de 1826 personas por investigación.

Asimismo, como se ilustra en la tabla 2, se identifican los países en que se han efectuado las investigaciones, compartiendo México y China el primer lugar en esfuerzos por indagar el fenómeno con el 32,43 %; en el segundo lugar se posicionan Italia y España con el 27,03 % respectivamente; luego se posicionan Perú con el 10,81 %, Colombia con el 8,11 %, Estados Unidos con el 5,41 %, y con el 2,7 % están Ecuador, Turquía, Alemania, Chile, Bolivia y una investigación en conjunto en varias naciones. Además, las bases de datos con mayor presencia son EBSCO host-Premier 27,03 %, Worldwidescience en un 24,32 % y la Biblioteca Virtual en Salud (BVS) con el 21,62 %.

Tabla 2

Artículos incluidos en la síntesis cualitativa

Estudio	Año	Rango de edad	Instrumento de medición	Muestra	País	Base de datos	Variable Asociada
Ragona et al.	2023	14-25	Escala de adicción a las redes sociales de Bergen (BSMAS)	209	Italia	BVS	Motivaciones, comportamientos y expectativas del *sexting*.
Ciacchini et al.	2023	12-18	Escala de adicción a las redes sociales de Bergen (BSMAS)	258	Italia	Worldwidescience	Adicción a las redes sociales.
Valencia Ortiz et al.	2023	12-25	Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF)	17600	México	Google Scholar	Percepción del alumnado y profesorado sobre los niveles de adicción.
Bedón & Flores	2023	15-18	Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)	205	Ecuador	Google Scholar	Procrastinación académica.
Alarcón-Allaín & Salas-Blas	2022	14-21	Escala Breve de Adicción a las Redes Sociales (SNA – 6)	2789	México	Premier	Validación del cuestionario.
Yana-Salluca et al.	2022	12-17	Adicción a las redes sociales (ARS)	1255	Perú	Premier	Procrastinación académica.
Marengo et al.	2021	12-18	Escala de adicción a las redes sociales de Bergen (BSMAS)	765	Italia	BVS	Prevalencia del uso de aplicaciones de redes sociales y teléfonos inteligentes.

Estudio	Año	Rango de edad	Instrumento de medición	Muestra	País	Base de datos	Variable Asociada
Shafi et al.	2021	13-17	Escala de adicción a las redes sociales de Bergen (BSMAS)	60	Estados Unidos	BVS	Correlatos clínicos y fisiológicos del uso problemático de las redes sociales.
Morales-Mota et al.	2021	15-19	Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF)	246	México	Scielo	Estrés académico.
Yurtdaş-Depboylu et al.	2022	12-18	Adicción a las redes sociales (ARS)	1232	Turquía	BVS	Problemas alimenticios y autoimagen.
Xiao et al.	2022	12-18	Escala de adicción a las redes sociales de Bergen (BSMAS)	1652	China	Worldwidescience	Depresión.
Arrivillaga et al.	2022	12-19	Problematic Social Media Use (PSMU)	2068	España	Worldwidescience	Inteligencia emocional hasta el uso problemático de las redes.
Esquiagola-Aranda et al.	2022	15-17	Adicción a las redes sociales (ARS)	676	Perú	Google Scholar	Caracterización de la adicción a las redes sociales.
Hidalgo Maynaza & Carrillo Mamani	2022	14-17	Adicción a las redes sociales (ARS)	998	Bolivia	Google Scholar	Estilos educativos parentales, redes sociales y el *grooming*.
Roque Rengifo et al.	2022	11-15	Adicción a las redes sociales (ARS)	300	Perú	Google Scholar	Agresión.
Acosta Tobón et al.	2022	14-17	Adicción a las redes sociales (ARS)	117	Colombia	Google Scholar	Autoimagen.
Gamboa-Melgar et al.	2022	13-24	Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)	755	Perú	Dialnet	Validación del cuestionario.
Rosero et al.	2021	11-19	Adicción a las redes sociales (ARS)	421	Colombia	Premier	Validación del cuestionario.
Klimenko et al.	2021	12-18	Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)	221	Colombia	Premier	Habilidades para la vida y habilidades socioemocionales.

Estudio	Año	Rango de edad	Instrumento de medición	Muestra	País	Base de datos	Variable Asociada
Crespo-Ramos et al.	2021	11-18	Escala de socialización en la red social (e-SOC39)	2399	España	Premier	Variables del contexto escolar.
Gutiérrez Sánchez & Gutiérrez-García	2021	14-19	Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet ERA –RSI)	271	México	Premier	Comportamiento adictivo.
Salazar-Concha et al.	2021	14-19	Adicción a las redes sociales (ARS)	225	Chile	Premier	Uso de redes sociales.
Luo et al.	2021	12-18	Escala de adicción a las redes sociales de Bergen (BSMAS)	21 375	China	BVS	Validación instrumento.
Yu & Shek	2021	10-16	Escala de adicción a las redes sociales de Bergen (BSMAS)	1896	China	Worldwidescience	Desarrollo juvenil y crianza como factores protectores contra la adicción a las redes sociales.
González et al.	2021	17-19	Adicción a las redes sociales (ARS)	744	México	Dialnet	Valoración psicométrica.
Cabero Almenara et al.	2020	14-24	Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF)	3223	Chile, Colombia, España, México, Perú y República Dominicana	Premier	La adicción de los estudiantes a las redes sociales online.
Wang et al.	2022	15-19	Intrusion Questionnaire (CSIQ)	733	China	Worldwidescience	Depresión.
Marino et al.	2020	11-15	Problematic Social Media Use (PSMU)	58 976	Italia	BVS	Prevalencia, problemas de salud.
Peris et al.	2020	13-16	Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet ERA –RSI)	447	España	Worldwidescience	Factores de riesgo psicológico.
Li et al.	2020	12-18	Escala de intensidad de actividad de redes sociales en línea (OSNAIS)	4951	China	Worldwidescience	Adicción a las redes sociales.

Estudio	Año	Rango de edad	Instrumento de medición	Muestra	País	Base de datos	Variable Asociada
Ostendorf et al.	2020	10-17	Short Internet Addiction Test Modified for Social-Networks-Use Disorder	466	Alemania	Worldwidescience	Adicción a las redes sociales.
Peñalba Vicario & Imaz Roncero	2019	12-18	Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet ERA –RSI)	240	España	Premier	Dificultades en las relaciones interpersonales y *fear of missing out*.
Valencia Ortiz & Castaño Garrido	2019	12-18	Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF)	605	México	Premier	Uso y abuso de las redes sociales.
Buja et al.	2018	11-15	Problematic Social Media Use (PSMU)re	1325	Italia	BVS	Uso de sustancias.
Hussong et al.	2018	12-18	Escala de adicción a las redes sociales de Bergen (BSMAS)	6776	Estados Unidos	BVS	Asociaciones de síntomas depresivos y consumo de sustancias.
Li et al.	2018	12-18	Online social networking addiction (OSNA)	5365	China	Worldwidescience	Depresión.
Peris et al.	2018	12-14	Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet ERA –RSI)	2417	España	Dialnet	Valoración psicométrica.

Por otra parte, los instrumentos de medición con una importante aplicación fueron el cuestionario Adicción a las Redes Sociales (ARS), el cual repunta con un 24,32 %; la escala de adicción a las redes sociales de Bergen (BSMAS) con el 21,62 %; la Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI), que posee el 18,92 %; la Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF) con un 10,81 % y el resto de las escalas, con el 24,33 %. De igual forma, las variables que se asociaron con la adicción a las redes sociales son motivaciones, procrastinación y estrés académico, percepción del alumnado y profesorado, correlatos clínicos y fisiológicos, problemas alimenticios, autoimagen, caracterización, prevalencia, depresión, estilos educativos parentales, agresión, factores de riesgo psicológico y validación de cuestionario.

En otro orden de ideas, el 100 % de los estudios son transversales, debido a lo cual se fundamentan en la asociación relacionada con el factor observado, sin tener en cuenta la vinculación temporal. Conjuntamente, se efectúa el análisis de las investigaciones incluidas en la síntesis cualitativa, con la aplicación de la Escala Newcastle-Ottawa

(NOS) adaptada para estudios transversales (Epstein et al., 2018). En consecuencia, como se expone en la tabla 3, la calidad general es moderada: el 67,57 % puntuaron con siete estrellas, 16 % con seis estrellas y con cinco estrellas el 13,51 %:

Tabla 3
Resultados análisis de calidad metodológica

		Selección				Comparabilidad	Resultado		Calidad
Estudio	**Puntos Total**	**Representatividad**	**Tamaño Muestra**	**No Encuestados**	**Comprobación de exposición**	**Diseño y Análisis**	**Evaluación Resultados**	**Prueba Estadística**	
Ragona et al.	7	*	*	*	*	*	*	*	Bueno
Ciacchini et al.	7	*	*	*	*	*	*	*	Bueno
Valencia Ortiz et al.	7	*	*	*	*	*	*	*	Bueno
Bedón & Flores	6	*	*	-	*	*	*	*	Satisfactorio
Alarcón-Allaín & Salas-Blas Buemo et al.	7	*	*	*	*	*	*	*	Bueno
Yana-Salluca et al.	6	*	*	-	*	*	*	*	Satisfactorio
Marengo et al.	7	*	*	*	*	*	*	*	Bueno
Shafi et al.	7	*	*	*	*	*	*	*	Bueno
Morales-Mota et al.	5	*	-	-	*	*	*	*	Satisfactorio
Yurtdaş-Depboylu et al.	7	*	*	*	*	*	*	*	Bueno
Xiao et al.	7	*	*	*	*	*	*	*	Bueno
Arrivillaga et al.	7	*	*	*	*	*	*	*	Bueno
Esquiagola-Aranda et al.	5	*	*	-	-	*	*	*	Satisfactorio
Hidalgo Maynaza & Carrillo Mamani	5	*	*	-	*	*	*	-	Satisfactorio
Roque Rengifo et al.	6	*	*	*	-	*	*	*	Satisfactorio
Acosta Tobón et al.	5	-	*	*	-	*	*	*	Satisfactorio
Gamboa et al.	7	*	*	*	*	*	*	*	Bueno
Rosero et al.	7	*	*	*	*	*	*	*	Bueno
Klimenko et al.	7	*	*	*	*	*	*	*	Bueno
Crespo-Ramos et al.	7	*	*	*	*	*	*	*	Bueno
Gutiérrez Sánchez & Gutiérrez-García	5	*	-	*	-	*	*	*	Satisfactorio
Salazar et al.	5	-	*	*	-	*	*	*	Satisfactorio
Luo et al.	7	*	*	*	*	*	*	*	Bueno

	Selección				Comparabilidad	Resultado		Calidad
Estudio	**Representatividad**	**Tamaño Muestra**	**No Encuestados**	**Comprobación de exposición**	**Diseño y Análisis**	**Evaluación Resultados**	**Prueba Estadística**	**Puntos Total**
Yu & Shek	*	*	*	*	*	*	*	Bueno 7
González et al.	*	*	*	*	*	*	*	Bueno 7
Cabero Almenara et al.	*	*	*	*	*	*	*	Bueno 7
Wang et al.	*	*	*	-	*	*	*	Satisfactorio 6
Marino et al.	*	*	*	-	*	*	*	Satisfactorio 6
Peris et al.	*	*	*	*	*	*	*	Bueno 7
Li et al.	*	*	*	*	*	*	*	Bueno 7
Ostendorf et al.	*	*	*	*	*	*	*	Bueno 7
Peñalba Vicario & Imaz Roncero	*	*	*	*	*	*	*	Bueno 7
Valencia Ortiz & Castaño Garrido	*	*	*	-	*	*	*	Satisfactorio 6
Buja et al.	*	*	*	*	*	*	*	Bueno 7
Hussong et al.	*	*	*	*	*	*	*	Bueno 7
Li et al.	*	*	*	*	*	*	*	Bueno 7
Peris et al.	*	*	*	*	*	*	*	Bueno 7

Discusión

Las redes sociales online han trasformado la forma en que interactuamos, así como la cantidad de tiempo que dedicamos a la navegación virtual con fines comerciales y de entretenimiento. Estos cambios han provocado impactos negativos en la salud física y mental de las personas por la calidad y el uso de estas plataformas (Matute, 2016). Adicional a esto, Matute (2016) afirma que el "uso problemático" tiene su origen en las estrategias y técnicas utilizadas por las organizaciones para alterar los hábitos y condicionar psicológicamente a los usuarios, con el objetivo de mantenerlos utilizando de forma excesiva los teléfonos inteligentes, especialmente en las plataformas de redes sociales donde el reforzador social se convierte en una parte esencial de la manipulación (Museo San Telmo, 2018).

Al respecto Alarcón Allaín y Salas Blas (2022) hacen la diferencia entre el uso excesivo de las redes sociales y la adicción. Según ellos, el uso excesivo se refiere al tiempo dedicado a estar conectado y se basa en las actividades cotidianas, sin necesariamente considerarse una adicción. Sin embargo, Valencia Ortiz y Castaño Garrido (2019) clasifican esta situación particular como un uso adictivo de las redes sociales, lo cual implica características clínicas de una adicción

como la satisfacción-tolerancia, los problemas asociados, la obsesión por mantenerse informado y la necesidad-obsesión por estar conectado. Estos elementos se asemejan a los criterios de una adicción tradicional.

Igualmente, Chóliz Montañés y Marcos Moliner (2020) respaldan la idea de que las adicciones tecnológicas, como el uso adictivo de las redes sociales, tienen características clínicas similares a las adicciones tradicionales: la dificultad en el control del comportamiento y las interferencias en las actividades cotidianas o en las relaciones interpersonales. Además, García Murillo y Puerta-Cortés (2020) argumentan que el uso adictivo de las redes sociales tiene un impacto negativo en el bienestar psicológico de las personas. Se refieren a síntomas como la pérdida de control, la abstinencia, la tolerancia y las consecuencias negativas en la vida diaria.

Por otra parte, Cabero Almenara et al. (2020) amplían algunos aspectos, como la necesidad de estar siempre conectado y la obsesión por mantenerse informado, que podrían indicar la presencia de una adicción específica, aunque no todos consideren este comportamiento como una adicción, sino como un "uso excesivo o abusivo". Sobre las raíces del problema, Moreno Flores y Moreno Paredes (2021) señalan que el aumento del uso de las redes sociales desde la creación de Facebook ha llevado a consecuencias negativas en la salud mental de las personas.

Valencia Ortiz et al. (2023) exponen los resultados de un estudio realizado en México que revela altos niveles de conexión y tiempo dedicado a las redes sociales por parte de los adolescentes. Los jóvenes tienen la percepción de que las redes sociales no interfieren en sus actividades cotidianas y no conducen a la adicción, lo cual contrasta con la opinión de los docentes. Por otra parte, Acosta Tobón et al. (2022) destacan las señales claras de un problema en los jóvenes, como cambios en el estado de ánimo, disminución de las interacciones personales y ansiedad cuando no están conectados a las redes sociales. Esto sugiere una predisposición psicomotriz hacia un comportamiento compulsivo.

Prevalencia de la adicción a las redes sociales

En cuanto a la prevalencia, se ha observado que este fenómeno afecta principalmente al género femenino (Solera-Gómez et al., 2022). Las mujeres son más vulnerables a las implicaciones negativas en el ambiente en línea debido a su mayor participación en las redes sociales (Marino et al., 2020), probablemente por su mayor necesidad de relacionarse y su susceptibilidad a la exclusión social; razones por las cuales utilizan las redes sociales como medio para contrarrestar las emociones negativas (Xiao et al., 2022).

Además, se ha observado que los hombres presentan dificultades en la autorregulación del uso de los teléfonos inteligentes (Ramírez-Gil et al., 2021). En cuanto a las principales redes sociales consultadas diariamente por los estudiantes, se destacan WhatsApp, YouTube, Facebook, Messenger e Instagram por parte de los estudiantes (Peñalba Vicario & Imaz Roncero, 2019; Reynoso, 2022).

Se han identificado signos que indican un comportamiento adictivo como el uso constante de las plataformas de redes sociales en cualquier momento y situación, experimentar miedo o ira ante la pérdida o privación de la interacción en línea, problemas en el contexto laboral, escolar, familiar, entre otros, debido a la dependencia de las redes sociales. De igual forma, se ha observado una mala calidad del sueño por dedicar tiempo nocturno a esta actividad, estar constantemente pendiente de los mensajes y tener dificultad para desconectarse, así como estar en la búsqueda de nuevos amigos y seguir sus acciones en línea (Gutiérrez Sánchez & Gutiérrez-García, 2021).

Por otro lado, se ha observado una asociación entre la adicción a las redes sociales y los comportamientos de *sexting* (Ragona et al., 2023). En el *sexting* se comparte contenido de naturaleza sexual de manera explícita o implícita, como conversaciones, videos o fotos (Ortega Barón, 2020). Esta práctica está en aumento entre los adolescentes, y se estima que aproximadamente el 14,8 % de los jóvenes en el mundo la ha llevado a cabo (Madigan et al., 2018).

Si bien muchos son conscientes de los riesgos que existen en las redes sociales (Dans-Álvarez de Sotomayor et al., 2022), la dependencia que producen puede afectar aspectos como la personalidad y la autoestima (Peris et al., 2018), lo cual a su vez puede generar estados emocionales inestables y promover un uso desproporcionado de las plataformas (Peris et al., 2020).

Asimismo, se ha observado que los estudiantes que dedican más de 5 horas al día al uso de las redes sociales en el entorno escolar experimentan dificultades académicas y un rendimiento bajo (Valencia Zuluaga, 2019). Además, al realizar una comparación entre los contextos educativos privados y públicos, se ha encontrado que los estudiantes que pertenecen a colegios privados y cuentan con mayores recursos económicos tienen niveles altos de uso de las redes sociales (Salazar-Concha et al., 2021).

Durante el periodo de la pandemia del COVID-19, se observó que la aplicación más utilizada por los usuarios fue TikTok, la cual se ha relacionado con un mayor riesgo de adicción a las redes sociales (Marengo et al., 2021). Además, se ha encontrado que los videos cortos de esta aplicación se asocian con el desarrollo de la depresión y la ansiedad (Xiao et al., 2022). Estos videos tienden a generar sesgos atencionales, lo que lleva a las personas a enfocarse en todo momento en las experiencias gratificantes y a centrar sus intereses en la información motivante o estimulante presente en las redes sociales.

La alta exposición a las aplicaciones sociales es un factor determinante en la dependencia de las mismas, especialmente durante el periodo de educación remota debido al confinamiento causado por la pandemia, lo cual ha resultado en niveles elevados de su uso (Esquiagola-Aranda et al., 2022).

Implicaciones de la adicción a las redes sociales

Un estudio de Klimenko et al. (2021) reveló que la deficiencia de habilidades socioemocionales en los adolescentes está asociada con un mayor riesgo de adicción a las redes sociales. Esta adicción interfiere en el autocontrol, ya que los jóvenes sienten la compulsión de verificar constantemente los mensajes en las plataformas (Gutiérrez-Sánchez & Gutiérrez-García, 2021).

También se ha encontrado una asociación entre la adicción a las redes sociales y los altos niveles de riesgo de trastorno del comportamiento alimentario, como la planificación de una dieta estricta u ortorexia nerviosa, así como una imagen corporal negativa (Yurtdaş-Depboylu et al., 2022). Esta dependencia a las redes sociales tiene su origen en la tendencia de los adolescentes a compararse constantemente con los demás, lo cual conlleva una falta de bienestar y un incremento del estrés al consultar de forma constante las redes sociales (Kim et al., 2021).

Por si fuera poco, se ha encontrado que los adolescentes que presentan síntomas depresivos graves tienen puntajes más altos en la evaluación del uso problemático de las redes sociales. Esto indica que el sufrimiento psicológico es un efecto de esta adicción a las redes sociales (Shafi et al., 2021). Igualmente, la ausencia de regulación y el uso excesivo de estas plataformas de redes sociales se ha asociado con mayores posibilidades

de experimentar problemas de consumo de sustancias, como el alcohol, el cigarrillo, las bebidas energizantes, entre otros (Russell et al., 2022; Buja et al., 2018). Esto se debe a que en esta etapa del desarrollo, la influencia de los amigos en la toma de decisiones es significativa. En este sentido, la necesidad de pertenencia y de ser aceptado representa un estado de vulnerabilidad que puede llevar a un uso abusivo de las redes sociales (Ostendorf et al., 2020).

De igual forma, la utilización abusiva y excesiva de las redes sociales por parte de los adolescentes con síntomas depresivos está vinculada a las presiones de sus pares y a la integración en los grupos escolares y de amigos, causa que, a su vez, los lleva a presentar mayores niveles de riesgo de consumo de sustancias (Hussong et al., 2018).

Desde otro enfoque, se ha observado que los adolescentes son los receptores principales de mensajes y contenidos de índole materialistas que circulan en las redes sociales. Por consiguiente, la adicción a las redes sociales se asocia con los valores materialistas y la depresión en los jóvenes (Wang et al., 2022).

Un estudio realizado durante el periodo de confinamiento por la pandemia de COVID-19 por Yana-Salluca et al. (2022) reveló que el 99,2 % de los participantes, estudiantes de secundaria, presentaban algún nivel de adicción a las redes sociales, mientras que el 98,6 % mostraban niveles procrastinación en diferentes grados. Este estudio afirma que, como resultado de este suceso, los adolescentes mantienen hábitos que interfieren en su bienestar psicoemocional debido al tiempo dedicado a actividades placenteras que se han convertido en dependencias.

Asimismo, se ha observado una disminución de la calidad del aprendizaje debido a actitudes de postergación de las obligaciones académicas y una disminución en la autorregulación. En consecuencia, se ha establecido una asociación entre la adicción a las redes y la procrastinación en el ámbito escolar (Araujo Morales & Santisteban Salvador, 2022; Bedón & Flores, 2023). Conjuntamente, la gestión problemática de las redes sociales y el uso problemático de internet se vinculan con síntomas de estrés académico (Morales-Mota et al., 2021).

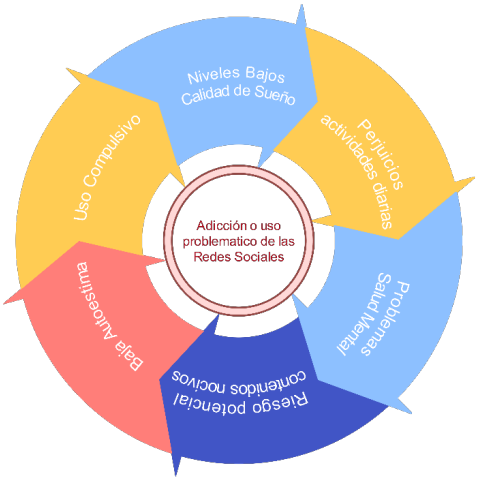
Con respecto a esto, se ha encontrado que los jóvenes que presentan puntuaciones altas de adicción a las redes sociales en línea experimentan problemas en el ámbito familiar, académico y social (Li et al., 2020). Igualmente, los adolescentes con problemas de dependencia a las plataformas sociales tienden a mostrar un aumento en comportamientos agresivos (Roque Rengifo et al., 2022). Además, se ha observado que el uso excesivo de los teléfonos inteligentes puede estar relacionado con la dependencia a las redes sociales (Marcos & Chóliz, 2020; González et al., 2021; Gamboa et al., 2022).

En el estudio realizado por Ochoa-Brezmes et al. (2023), se encontraron diferencias significativas al evaluar a dos grupos de adolescentes: uno de edades comprendidas entre los 10 a 12 años y otros de 13 a 17 años. Se observó una alta prevalencia en el primer grupo de adolescentes con elevados niveles de sobrepeso, mientras que el segundo grupo presentó puntuaciones más altas en el uso abusivo de los teléfonos inteligentes. Además, la muestra estudiada presentó un bajo rendimiento académico y problemas significativos de sueño.

El estudio también reveló que el uso excesivo de dispositivos electrónicos durante la semana se asociaba con un mayor riesgo de sobrepeso, bajo rendimiento académico y una disminución en la calidad del sueño. Igualmente, se encontró que las personas que llevaban a cabo estas prácticas los fines de semana tenían 2,54 veces más probabilidades de presentar problemas de sueño.

Figura 2

Implicaciones en la salud mental de las redes sociales.



Fuente: elaboración propia basada en The US Surgeon General's Advisory (2023).

En cuanto a la etapa del desarrollo humano como es la juventud, particularmente en estudiantes universitarios, se ha observado una fuerte asociación con el bajo rendimiento académico y la adicción a las redes sociales (Amador-Ortiz, 2021). Además, se han encontrado niveles elevados de estrés académico en este grupo (Chávez Arizala & Coaquira Tuco, 2022) y dificultad para administrar el tiempo libre de manera efectiva (Çuhadar et al., 2022).

Se ha identificado una asociación entre la adicción a las redes sociales y elementos predictores del *phubbing*, como lo son el síndrome *fomo* y la adicción a Facebook (Correa-Rojas et al., 2022). Esta dependencia tecnológica interfiere significativamente en las relaciones interpersonales, especialmente en las relaciones familiares (Peñalba & Imaz, 2019)la adaptación española de la Fear of Missing Out scale (FoMO; miedo a perderse algo. Por otro lado, las redes sociales se han convertido en una herramienta para ejercer violencia psicológica por parte de los jóvenes hacia sus parejas, manifestada en el control de actividades y amistades (De la Villa Moral & Prieto, 2021).

De esta manera, se ha encontrado que los factores protectores para este tipo de adicciones no químicas se encuentran en los entornos académicos que fomentan el desarrollo de habilidades socioemocionales y habilidades para la vida, centrándose en el uso responsable de las redes sociales, el internet y la prevención de los peligros asociados con la interacción virtual y el riesgo de dependencia (Klimenko et al., 2021).

La intervención de los docentes y la cercanía de los compañeros de clase pueden mejorar el clima social en el aula, fortaleciendo la autoestima y la colaboración entre los adolescentes; asimismo ayudan a alejar a los jóvenes de la dependencia a las redes sociales y los problemas de violencia que pueden acompañarla (Crespo-Ramos et al., 2021). Estos enfoques promueven un entorno de apoyo y resiliencia que pueden contrarrestar los efectos negativos que la posible adicción las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

Adicionalmente, el desarrollo de competencias emocionales, conductuales y espirituales actúa como un escudo protector contra las implicaciones derivadas de las adicciones tecnológicas (Yu & Shek, 2021). Las personas que poseen estas habilidades son capaces de regular sus impulsos y controlar sus emociones, lo que reduce la probabilidad de utilizar las redes sociales como un elemento distractor o una forma de manejar emociones negativas.

En este sentido, la competencia conductual implica habilidades para la toma de decisiones, el autocontrol y la autorregulación, lo que mejora el uso saludable de los dispositivos electrónicos. Por lo tanto, los bajos niveles de percepción intrapersonal y la falta de regulación emocional aumentan el riesgo de adicción a las redes sociales en los adolescentes (Arrivillaga et al., 2022). Desarrollar estas competencias puede ayudar a

los jóvenes a tener un mayor control sobe su uso de las redes sociales y reducir los efectos negativos en la salud mental.

De igual forma, los estilos de educación parental democrático son un aspecto primordial en la regulación del uso y la promoción de un uso responsable de las redes sociales por parte de los adolescentes. En este estilo parental los adolescentes comprenden los riesgos, peligros y la importancia del cuidar su actividad en las redes sociales. Por el contrario, el estilo parental negligente se asocia a la adicción a las redes sociales y una mayor vulnerabilidad al *grooming*. En este caso, los adolescentes se exponen a mayores riesgos y a una gestión inapropiada de las plataformas (Hidalgo Maynaza & Carrillo Mamani, 2022).

Conclusiones

Si bien existe falta de consenso y acuerdo en la clasificación precisa entre adicción y uso excesivo de las redes sociales, es importante destacar que todos los estudios mencionados comparten la idea de que estas plataformas están diseñadas para captar la atención de los usuarios y mantenerlos concentrados durante periodos prolongados de tiempo. Este enfoque centrado en la atracción y retención de usuarios puede generar problemas en la salud física, psicológica y social, y afectar directamente las actividades diarias, especialmente de los adolescentes.

A pesar de las diferencias terminológicas y conceptuales, la evidencia sugiere que el uso problemático de las redes sociales puede tener efectos negativos en múltiples aspectos de la vida de los individuos, como las relaciones interpersonales, el bienestar emocional, el rendimiento académico y la salud física. Estos impactos son motivo de preocupación y justifican la necesidad de investigar y abordar esta problemática de manera integral.

Los padres representan un papel importante en el uso responsable y seguro de las redes sociales por parte de sus hijos. Es de destacar que la relación parental influye en su uso con la orientación y supervisión en el uso de las redes sociales, junto con una comunicación abierta y una educación sobre los riesgos, elementos clave para prevenir el uso problemático de las redes sociales.

En resumen, aunque las definiciones y clasificaciones precisas puedan variar, la convergencia de los estudios señala los efectos perjudiciales del uso problemático de las redes sociales en la salud y el bienestar de los adolescentes, razón por la cual es de gran importancia seguir investigando y promoviendo un uso responsable de las redes sociales para minimizar sus consecuencias negativas.

Las limitaciones de la presente revisión sistemática se refieren principalmente al tipo metodológico utilizado. Otra limitación es que se excluyeron artículos de revisión, trabajos de grado y estudios con enfoque cualitativo, lo que puede resultar en la pérdida de información valiosa y una visión más completa del tema. Además, se limitó la búsqueda a bases de datos temática multidisciplinarias, excluyendo documentos que pueden ser relevantes y que se encuentran en las bases de datos de pago o privadas. En definitiva, esta revisión sistemática carece de ciertos tipos de estudios y enfoques metodológicos; igualmente es posible que se haya pasado por alto información relevante al restringir la búsqueda a bases de datos específicas y al limitar el idioma de los estudios incluidos. Estas limitaciones deben ser consideradas al interpretar los resultados y se sugiere la realización de investigaciones adicionales que aborden estas deficiencias.

Fuentes de financiamiento. *Funding*:

Las fuentes de financiación que dieron lugar a la investigación son de carácter personal y motivación profesional. La investigación no recibió ningún financiamiento específico de organismos públicos o de sectores comerciales o sin fines de lucro.

Conflictos de interés

Todos los autores declaramos que no tenemos ningún conflicto de interés financiero, profesional o personal, que pueda influir de forma inapropiada en los resultados obtenidos o las interpretaciones propuestas.

Contribuciones de los autores

Víctor Guzmán-Brand: conceptualización, curación de datos, análisis formal, adquisición de fondos, investigación, metodología, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, validación, visualización, escritura -preparación del borrador original, escritura, revisión y edición.

Laura Gelvez-García: conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, validación, visualización, escritura -preparación del borrador original, escritura, revisión y edición.

Referencias

Acosta Tobón, S. A., Ramírez Arroyave, A. Y., Saldarriaga Álvarez, Y. A., Uribe Ortiz, J. & Ruiz Mejía, N. (2022). Uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de Instituciones Educativas en Antioquia, Colombia. *Revista Senderos Pedagógicos*, *13*(13), 13-15. https://doi.org/10.53995/rsp.v13i13.1123

Alarcón Allaín, G. & Salas Blas, E. S. (2022). Adicción a Redes Sociales e Inteligencia Emocional en estudiantes de educación superior técnica. *Health and Addictions/ Salud y Drogas, 22*(1), 152-166. https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.640

Amador-Ortiz, C. M. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura: Influence of addiction to social networks on school failure in bachelor level students. *Revista CienciaUAT*, *16*(1), 62-72. https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510

Araujo Morales, L. V & Santisteban Salvador, L. (2022). Adicción a redes sociales, procrastinación académica y satisfacción familiar en estudiantes de secundaria en instituciones educativas privadas adventistas, de la región San Martín, durante la emergencia sanitaria, 2021. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, *15*(2), 75-82. https://doi.org/10.17162/rccs.v2i15.1896

Arrivillaga, C., Rey, L. & Extremera, N. (2022). A mediated path from emotional intelligence to problematic social media use in adolescents: The serial mediation of perceived stress and depressive symptoms. *Addictive Behaviors*, *124*(3), 10-23. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107095

Bedón Cando, J., & Flores Hernández, V. F. (2023). Procrastinación académica y riesgo de adicción a las redes sociales e internet en estudiantes de bachillerato: Academic procrastination and risk of addiction to social networks and internet in high school students. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades, 4*(1), 598–609. https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.276

Buja, A., Gallimberti, L., Chindamo, S., Lion, C., Terraneo, A., Rivera, M., Marini, E., Gomez-Perez, L. J., Scafato, E. & Baldo, V. (2018). Problematic social networking site usage and substance use by young adolescents. *BMC Pediatrics*, *18(2)*, 367-387. https://doi.org/10.1186/s12887-018-1316-3

Cabero Almenara, J., Martínez Pérez, S., Valencia Ortiz, R., Leiva Nuñez, J. P., Orellana Hernández, M. L. & Harvey López, I. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: Un estudio en el contexto

latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, *31*(1), 1-15. https://doi.org/10.5209/rced.61722

Chávez Arizala, J. F. & Coaquira Tuco, C. M. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes Universitarios*, *12*(3), 1-16. https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101

Chóliz Montañés, M. & Marcos Moliner, M. (2020). *Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes*. Universitat de Valencia-Fundación MAPFRE. https://www.fundacionmapfre.org/publicaciones/todas/deteccion-prevencion-adicciones-tecnologicas-adolescentes/

Ciacchini, R., Orrù, G., Cucurnia, E., Sabbatini, S., Scafuto, F., Lazzarelli, A., Miccoli, M., Gemignani, A. & Conversano, C. (2023). Social Media in Adolescents: A Retrospective Correlational Study on Addiction. *Children*, *10*(278), 278-288. https://doi.org/10.3390/children10020278

Correa-Rojas, J., Grimaldo-Muchotrigo, M. & Malvaceda Espinoza, E. (2022). FoMO, Adicción a Facebook y Soledad como Determinantes del Phubbing en Universitarios Limeños: FoMO, Facebook Addiction, and Loneliness as Determinants of Phubbing in University Students from Lima. *Psykhe*, *31*(2), 1-11. https://doi.org/10.7764/psykhe.2020.22579

Crespo-Ramos, S., Vázquez-Cano, E. & López-Meneses, E. J. (2021). Impacto del contexto educativo en el comportamiento adolescente desajustado en las redes sociales virtuales: Impact of educational context on the mismatch of adolescent use in virtual social networks. *Campus Virtuales*, *10*(2), 69-83. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8053695.pdf

Crone, E. A. (2019). *El cerebro adolescente*. Editorial Narcea.

Çuhadar, A., Er, Y. & Demirel, M. (2022). Relación del uso de redes sociales y gestión del ocio en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, *12*(4), 30-45. https://doi.org/10.17162/au.v12i4.1236

Dans-Álvarez de Sotomayor, I., Muñoz-Carril, P. C. & González-Sanmamed, M. (2022). Usos y abusos de las redes sociales por estudiantado español de Educación Secundaria. *Revista Electrónica Educare*, *26*(3), 354-369. https://doi.org/10.15359/ree.26-3.20

De la Villa Moral, M. & Prieto, P. (2021). Emotional Dependence and Partner Cyber Abuse through Social Networks in Spanish University Students. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, *13*(1), 15-27. https://doi.org/10.23923/j.rips.2022.01.051

Epstein, S., Roberts, E., Sedgwick, R., Finning, K., Ford, T., Dutta, R. & Downs, J. (2018). Poor school attendance and exclusion: A systematic review protocol on educational risk factors for self-harm and suicidal behaviours—PMC. *BMJ Open*, *8*(12), 1-15. https://doi.org/10.1136%2Fbmjopen-2018-023953

Esquiagola-Aranda, E. A, Soria-Pérez, Y. P. & Diaz-Mujica, J. Y. (2022). Caracterización de la adicción a las redes sociales en estudiantes durante la postpandemia. En I. Aguaded, A. Vizcaíno-Verdú, A. Hernando-Gómez, M. Bonilla-Del Río (eds.), *Redes sociales y ciudadanía* (pp. 251-257). Grupo Comunicar Ediciones. https://doi.org/10.3916/Alfamed2022

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*. UNICEF. https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia

García Murillo, A. C. & Puerta-Cortés, D. X. (2020). Relación entre el uso adictivo de Facebook y el autoconcepto en estudiantes colombianos. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, *12*(59), 59-69. https://doi.org/10.35575/rvucn.n59a3

Gamboa-Melgar, G., Peña-Fuertes, Y., & Manzanares-Medina, E. (2022). Evidencias psicométricas de la Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente en Redes Sociales e Internet en estudiantes peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, *9*(1), 62-71. doi: 10.21134/rpcna.2022.09.1.7

González, K., Corominas, R., & Silva, C. (2021). Valoración psicométrica del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 8*(3), 26-34. doi: 10.21134/rpcna.2021.08.3.3

Gutiérrez Sánchez, F. J. & Gutiérrez-García, R. A. (2021). Association addictive behavior to social networks high school students: A study in Mexico. *Gaceta Médica de Caracas*, *129*(1), 30-35. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/22272

Hidalgo Maynaza, V. & Carrillo Mamani, H. D. (2022). El Manejo responsable de las nuevas tecnologías y de la comunicación con base en la evaluación de los estilos educativos parentales, redes sociales y el grooming en estudiantes de secundaria de la ciudad de La Paz. *Revista Compás Empresarial*, *13*(35), 35-52. https://doi.org/10.52428/20758960.v13i35.378

Hussong, A. M., Ennett, S. T., McNeish, D., Rothenberg, W. A., Cole, V., Gottfredson, N. C. & Faris, R. W. (2018). Teen Social Networks and Depressive Symptoms-Substance Use Associations: Developmental and Demographic Variation. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, *79*(5), 770-780. https://doi.org/10.15288/jsad.2018.79.770

Kim, H., Schlicht, R., Schardt, M. & Florack, A. (2021). The contributions of social comparison to social network site addiction. *PLOS ONE*, *16*(10), 1-15. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257795

Klimenko, O., Cataño Restrepo, Y. A., Otalvaro, 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), 46-56. https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382

Li, J-B., Mo, P., Lau, J., Su, X-F., Zhang, X., Wu, A., Mai, J-Ch. & Chen, Y-X. (2018). Online social networking addiction and depression: The results from a large-scale prospective cohort study in Chinese adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(3), 686-696. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.69

Li, J-B., Wu, A. M. S., Feng, L-F., Deng, Y., Li, J-H., Chen, Y-X., Mai, J-Ch., Mo, P. K. H. & Lau, J. T. F. (2020). Classification of probable online social networking addiction: A latent profile analysis from a large-scale survey among Chinese adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, *9*(3), 698-708. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8943659/

Luo, T., Qin, L., Cheng, L., Wang, S., Zhu, Z., Xu, J., Chen, H., Liu, Q., Hu, M., Tong, J., Hao, W., Wei, B., & Liao, Y. (2021). Determination the cut-off point for the Bergen social media addiction (BSMAS): Diagnostic contribution of the six criteria of the components model of addiction for social media disorder. *Journal of Behavioral Addictions, 10*(2), 281–290. https://doi.org/10.1556/2006.2021.00025

Madigan, S., Ly, A., Rash, C. L., Van Ouytsel, J. & Temple, J. R. (2018). Prevalence of Multiple Forms of Sexting Behavior Among Youth. *JAMA Pediatrics*, *172*(4), 327-335. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2017.5314

Matute, H. (2016). ¿Adicción, abuso o uso problemático de Internet? En Abuso de Internet: ¿antesala para la adicción al juego de azar online? (pp. 31-50). Madrid: Pirámide.

Marcos, M., & Chóliz, M. (2020). Comorbilidad entre adicciones comportamentales en la adolescencia. *Revista española de Drogodependencias*, *4*(45), 86-95. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7734208

Marengo, D., Settanni, M., Fabris, M. A. & Longobardi, C. (2021). Alone, together: Fear of missing out mediates the link between peer exclusion in WhatsApp classmate groups and psychological adjustment in early-adolescent teens. *Journal of Social and Personal Relationships*, *38*(4), 1371-1379. https://doi.org/10.1177/0265407521991917

Marino, C., Lenzi, M., Canale, N., Pierannunzio, D., Dalmasso, P., Borraccino, A., Cappello, N., Lemma, P., Vieno, A. & The 2018 HBSC-Italia Group. (2020). Problematic social media use: Associations with health complaints among adolescents. *Ann Ist Super Sanita*,

56(4), 514-521. https://dx.doi.org/10.4415/ANN_20_04_16

Moreno Flores, P. L. & Moreno Paredes, N. (2021). Adicciones comportamentales: Una nueva pandemia. *Kranion*, *16*(4), 1-15. https://doi.org/10.24875/KRANION.M21000015

Morales-Mota, S., Meza-Marín, R. N. & Rojas-Solís, J. L. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, 9*(1), 1-15. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800048

Museo de San Telmo (2018). Helena Matute / ¿Adicción, abuso o uso problemático de Internet? YouTube[video]. https://www.youtube.com/watch?v=TLfzykL9IKQ&t=3325s

Ochoa-Brezmes, J., Blanco-Ocampo, D., Ruiz-Hernández, A., García-Lara, G. M. & Garach-Gómez, A. (2023). Uso de móviles, problemas de sueño y obesidad en una zona de exclusión social. *Anales de Pediatría*, *98*(5), 344-352. https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2022.12.008

Ortega Barón, J. (2020, junio 18). *El sexting entre adolescentes, un problema creciente*. Gaptain. Blog Educación y Bienestar digital. https://gaptain.com/blog/el-sexting-entre-adolescentes-un-problema-creciente/

Ostendorf, S., Wegmann, E. & Brand, M. (2020). Problematic Social-Networks-Use in German Children and Adolescents—The Interaction of Need to Belong, Online Self-Regulative Competences, and Age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(7), 25-38. https://doi.org/10.3390/ijerph17072518

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., Whiting, P. & Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas (J. J. Yepes-Nuñez, G. Urrútia, M. Romero-García & S. Alonso-Hernández, trads.) *Revista Española de Cardiología*, *74*(9), 790-799. https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016

Peñalba Vicario, A. & Imaz Roncero, C. (2019). Dificultades en las relaciones interpersonales y Fear of Missing Out: ¿predictores del riesgo de adicción a las redes sociales? *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, *36*(3), 6-20.

Perestelo-Pérez, L. (2013). Standards on how to develop and report systematic reviews in Psychology and Health. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *13*(1), 49-57. https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70007-3

Peris, M., De la Barrera, U., Schoeps, K. & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological Risk Factors that Predict Social Networking and Internet Addiction in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(12), 4598. https://doi.org/10.3390/ijerph17124598

Peris, M., Maganto, C. & Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: Fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, *5*(2), 30-36. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399729

Ragona, A., Mesce, M., Cimino, S. & Cerniglia, L. (2023). Motivations, Behaviors and Expectancies of Sexting: The Role of Defensive Strategies and Social Media Addiction in a Sample of Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(3), 18-28. https://doi.org/10.3390/ijerph20031805

Ramírez-Gil, E., Cuaya Itzcoatl, I. G., Guzmán-Pimenel, M. & Rojas-Solís, J. L. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, *8*(4), 1-15. https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2771

Reynoso, O. (2022). Adicción a redes sociales en estudiantes de Educación Media Superior

en el contexto de emergencia por COVID-19 en México. *Revista Dilemas Contemporáneos, 62*(1), 1-15. https://dilemascontemporaneo-seducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3335/3305

Rojas-Díaz, J. S., & Yepes-Londoño, J. J. (2022). Panorama de riesgos por el uso de la tecnología en América Latina. *Revista Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad, 14*(26), 3-41. https://doi.org/10.22430/21457778.2020

Roque Rengifo, D. O., Alvarez Monteza, M., Gastelo Barrantes, K. J. & Ramirez Vega, C. (2022). Vista de 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, A., Eraso, J., Villalobos-Galvis, F., & Herrera-López, M. (2022). Validación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en una muestra de adolescentes colombianos. *Informes Psicológicos, 22*(2), p. 29-45 http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v22n2a02

Russell, A. M., Vest, N. A. & Litt, D. M. (2022). Social networking site use and alcohol use behaviors among adolescents: A latent profile analysis. *Addictive Behaviors*, *129*(4), 10-23. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107261

Salazar-Concha, C., Barros Cárdenas, D. & Quinn Krarup, J. (2021). Comportamiento en el uso de Redes Sociales en estudiantes de enseñanza media: Los casos de un colegio particular y uno público en Chile. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação*, *12*(2), 506-519. https://www.proquest.com/docview/2493869294/42BB230B37A74A05PQ/12

Shafi, R. M. A., Nakonezny, P. A., Miller, K. A., Desai, J., Almorsy, A. G., Ligezka, A. N., Morath, B. A., Romanowicz, M. & Croarkin, P. E. (2021). An Exploratory Study of Clinical and Physiological Correlates of Problematic Social Media Use in Adolescents. *Psychiatry Research*, *302*(3), 11-22. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114020

Sahin, C. (2018), "Social Media Addiction Scale-Student Form: The Reliability and Validity Study", en TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology, 17(1), 169-182. Turquía: Universidad Sarkara. http://www.tojet.net/articles/v17i1/17117.pdf

Solera-Gómez, S., Soler-Torró, J. M., Sancho-Cantus, D., Gadea Rodríguez, R., De la Rubia-Ortí, J. E. & Camarena Pelegrí, X. (2022). Patrón de uso del teléfono móvil e Internet en adolescentes de entre 11 y 15 años. *Enfermería Clínica*, *32*(4), 270-278. https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.12.007

The Us Surgeon General's Advisory. (2023). *Social Media and Youth Mental Health*. The US Surgeon General´s Advisory-Public Health Service. https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf

Valencia Ortiz, R. & Castaño Garrido, C. (2019). Use and abuse of social media by adolescents: A study in Mexico. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, *15*(54), 54-64. https://recyt.fecyt.es/index.php/pixel/article/view/67221

Valencia Ortiz, R., Garay Ruiz, U. & Cabero-Almenara, J. (2023). Percepción del alumnado y profesorado sobre los niveles de adicción que presentan los estudiantes mexicanos a las redes sociales. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, *23*(1), 6-20. https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.601

Valencia Zuluaga, J. J. (2019). El uso de las redes sociales y el desempeño académico de los adolescentes de básica secundaria. *Revista de Ingeniería, Matemáticas y Ciencias de la Información*, *6*(12), 49-61. https://doi.org/10.21017/rimci.2019.v6.n12.a66

Wang, Y., Liu, B., Zhang, L. & Zhang, P. (2022). Anxiety, Depression, and Stress Are Associated With Internet Gaming Disorder During COVID-19: Fear of Missing Out as a Mediator. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, 82-92. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.827519

Xiao, W., Peng, J. & Liao, S. (2022). Exploring the Associations between Social Media Addiction and Depression: Attentional Bias as a Mediator and Socio-Emotional Competence as a Moderator. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(20), 13-26. https://doi.org/10.3390/ijerph192013496

Yana-Salluca, M., Adco-Valeriano, D. Y., Alanoca Gutiérrez, R. & Casa-Coila, M. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, *25*(2), 129-143. https://doi.org/10.6018/reifop.513311

Yu, L. & Shek, D.(2021). Positive Youth Development Attributes and Parenting as Protective Factors Against Adolescent Social Networking Addiction in Hong Kong. *Frontiers in Pediatrics*, *9*(2), 64-74. https://doi.org/10.3389/fped.2021.649232

Yurtdaş-Depboylu, G., Kaner, G. & Özçakal, S. (2022). The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *27*(8), 3725-3735. https://doi.org/10.1007/s40519-022-01521-4