

# **UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI**

## **SEGUNDA ESPECIALIDAD EN TERAPIA FAMILIAR E INTERVENCIÓN SISTÉMICA CON MENCIÓN EN VIOLENCIA Y ADICCIONES**



### **ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES**

#### **Trabajo académico para obtener el título de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN TERAPIA FAMILIAR E INTERVENCIÓN SISTÉMICA CON MENCIÓN EN: VIOLENCIA Y ADICCIONES**

##### **AUTORAS**

Lic. Solís Corcuera, Diana Iris

Mg. Zevallos Rodriguez, Karina

##### **ASESORA**

Mg. Rodriguez Martinez, Diana Patricia

<https://orcid.org/000-0001-8306-3661>

##### **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Gestión de Crisis y Riesgos

**TRUJILLO – PERÚ**

**2024**

## DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señora Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud:

Yo, **RODRIGUEZ MARTÍNEZ, DIANA PATRICIA** con DNI N°47950911, como asesora del trabajo de investigación titulado “Adicción a las redes sociales en adolescentes”, desarrollado por SOLÍS CORCUERA, DIANA IRIS con DNI 44340246 y la egresada ZEVALLOS RODRIGUEZ, KARINA con DNI 77204347 del Programa de la Segunda especialidad en Terapia Familiar e Intervención Sistémica con mención en: Violencia y Adicciones; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicos, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad de Ciencias de la Salud. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.



---

**Mg. Rodriguez Martinez, Diana Patricia**  
**ASESORA**

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Excmo. Mons. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Fundador y Gran Canciller de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Rectora de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo

Vicerrectora Académica

Dra. Anita Jeanette Campos Marquez

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta

Vicerrectora de Investigación

Dra. Teresa Sofía Reategui Marín

Secretaria General

## CONFORMIDAD DE LA ASESORA

Yo, Diana Patricia, Rodriguez Martinez, con DNI N° 47950911, en mi calidad de asesora del trabajo académico nombrado: “Adicción a las redes sociales en adolescentes” desarrollada por la participante Diana Iris, Solís Corcuera con DNI 44340246 y Karina Zevallos Rodriguez con DNI 77204347 de la Segunda Especialidad en Terapia Familiar e Intervención Sistémica con mención en Violencia y Adicciones, considero que dicho trabajo reúne los requisitos tanto técnicos como científicos, corresponde a las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, y en lo normativo para la presentación de trabajos de titulación de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Por tanto, autorizo la presentación de la misma ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por la comisión de jurados designados por la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Trujillo, 19 de enero de 2024



---

**Mg. Rodriguez Martinez, Diana Patricia**  
**ASESORA**

## **DEDICATORIA**

*Dedico este trabajo a mi familia en especial a mis padres, por su soporte y apoyo durante el proceso de aprendizaje. Y a mí misma por lograr concluir esta etapa como un éxito más.*

*(Diana)*

*Madre mía, Yudit, gracias por tu gran amor, paciencia y aliento, brindándome tu apoyo incondicional en mi trayectoria académica, por ser mi guía, por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia, eres mi gran inspiración y fortaleza. ¡Te amo!*

*(Karina)*

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradecimiento a Dios por cada una de las oportunidades que nos brinda, por su infinito amor y protección.*

*A la Universidad Católica de Trujillo, por proporcionar los conocimientos y herramientas necesarios para el desempeño laboral desde nuestra formación profesional.*

*Las autoras.*

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Nosotros, Diana Iris, Solís Corcuera con DNI 44340246 y Karina Zevallos Rodriguez con DNI 77204347, egresados del Programa de Segunda Especialidad en Terapia Familiar Sistémica con mención en Terapia de Violencia y Adicciones de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Universidad para la elaboración y sustentación del Trabajo Académico titulado: “Adicción a las redes sociales en adolescentes”, el cual consta de un total de 57 páginas, en las que se incluye 7 tablas y 2 páginas en anexos.

Dejamos constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento, corresponde a nuestra autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

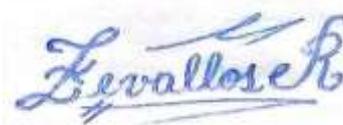
*Los autores*



---

**Diana Iris, Solís Corcuera**

**DNI 44340246**



---

**Karina, Zevallos Rodriguez**

**DNI 77204347**

## ÍNDICE

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD .....	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS .....	iii
CONFORMIDAD DE LA ASESORA.....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD .....	vii
ÍNDICE.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xii
I. INTRODUCCIÓN .....	12
II. METODOLOGÍA .....	32
III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	34
IV. CONCLUSIONES .....	43
V. RECOMENDACIONES.....	44
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	45
ANEXOS .....	566
Anexo 01. Base de datos.....	56
Anexo 02 Informe de Originalidad.....	57

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> <i>Descripción de la adicción a las redes sociales en adolescentes</i> .....	343
<b>Tabla 2.</b> <i>Causas de la adicción a las redes sociales en adolescentes</i> .....	354
<b>Tabla 3.</b> <i>Consecuencias de la adicción a las redes sociales en adolescentes</i> .....	365
<b>Tabla 4.</b> <i>Factores protectores de la adicción a las redes sociales en adolescentes</i> .....	376
<b>Tabla 5.</b> <i>Factores de riesgo de la adicción a las redes sociales en adolescentes</i> .....	387
<b>Tabla 6.</b> <i>Modelos teóricos de la adicción a las redes sociales en adolescentes</i> .....	398
<b>Tabla 7.</b> <i>Base de datos</i> .....	565

## RESUMEN

El presente trabajo académico fue realizado con el objetivo de describir la adicción a las redes sociales en adolescentes. Estuvo basada en una metodología de tipo básico, enfoque cualitativo, diseño de revisión bibliográfica, método inductivo y análisis documental. La búsqueda fue realizada en base de datos como PubMed, Science Direct, PProQuest, MDPI, Springer Link, Scielo, Dialnet y Redalyc, considerando como criterios de elegibilidad a artículos en inglés, cuyo rango de publicación fue entre el 2020 al 2024, según el cual se encontró a 134 artículos, de los cuales, 29 fueron seleccionados para el análisis respectivo. El estudio concluyó que la adicción a redes sociales en adolescentes es una adicción conductual que implica un uso desmedido y problemático de las redes sociales y que afecta a la mayoría de adolescentes debido al uso masivo y vulnerabilidad que en este grupo etario existe, cuyo uso adictivo persiste a pesar de las secuelas negativas que conlleva, cuyos factores de riesgo son diversos y para evitarlas, es conveniente desarrollar una serie de factores protectores; no obstante, si este problema persiste, se puede utilizar el modelo cognitivo-conductual y la terapia basada en el enfoque sistémico para su tratamiento.

**Palabras clave:** Redes sociales, adicción, adolescentes.

## ABSTRACT

This academic work was carried out with the objective of describing addiction to social networks in adolescents. It was based on a basic methodology, qualitative approach, bibliographic review design, inductive method and documentary analysis. The search was carried out in databases such as PubMed, Science Direct, PRoQuest, MDPI, Springer Link, Scielo, Dialnet and Redalyc, considering as eligibility criteria articles in English, whose publication range was between 2020 to 2024, according to the which was found 134 articles, of which, 29 were selected for the respective analysis. The study concluded that addiction to social networks in adolescents is a behavioral addiction that involves excessive and problematic use of social networks and that affects the majority of adolescents due to the massive use and vulnerability that exists in this age group, whose addictive use It persists despite the negative consequences it entails, whose risk factors are diverse and to avoid them, it is advisable to develop a series of protective factors; However, if this problem persists, the cognitive-behavioral model and therapy based on the systemic approach can be used for its treatment.

**Keywords:** Social networks, addiction, adolescents.

## I. INTRODUCCIÓN

Actualmente, la magnitud de internet y todo lo ligado a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ha cambiado drásticamente la vida cotidiana de las personas. En especial, las redes sociales son las que evidencian un rápido crecimiento en el mundo virtual, transformándose en uno de los más importantes medios de relación social, en especial para los adolescentes, a quienes se identifica como el mayor grupo etario que utiliza, de forma más continua y común los dispositivos digitales (Aliverdi et al., 2022).

En ese sentido, el comportamiento adictivo a las redes sociales se considera como un subtipo de adicción a Internet, establecido así por el uso repetitivo, compulsivo y prolongado de las aplicaciones virtuales, causando una imposibilidad para controlar o suspender su utilización (Vargas et al., 2021). Este tipo de adicción se incrementó después del aislamiento social como consecuencia de la pandemia años atrás, cuyas secuelas son significativas en la salud mental de los adolescentes debido al alto uso que se le da (Fernandes et al., 2020; Pertegal et al., 2019), debido a la facilidad de acceso y utilización, cuya manifestación negativa es dada a través de conductas desadaptativas en las rutinas diarias, interacciones sociales, la salud física y mental de los adolescentes (Díaz et al., 2019).

La adicción a redes sociales es un problema constante en la actualidad. De acuerdo a un informe del Parlamento Europeo (2020), al menos a 201 millones de personas a nivel mundial padecen de esta adicción; asimismo, el uso de redes sociales se incrementó en un 23% en Europa, cuyo tiempo de uso puede incluso llegar a las 9 horas; asimismo, el 71% duerme con su dispositivo móvil y el 10% lo mira unas diez veces durante la noche; igualmente se demostró que los adolescentes que pasan más de 5 horas frente a dispositivos para usar redes sociales tienen un riesgo elevado de ser adictos.

Esta problemática es notoria en años recientes, tal como se observa en el portal Eurostat (2023), el sitio web oficial de la Unión Europea, que presenta datos estadísticos donde refiere que el 96% de los jóvenes en Europa usan internet a diario, una tendencia estimada que ha mantenido su frecuencia en los últimos años y que puede ser preocupante debido a las consecuencias negativas en la salud de los jóvenes y adolescentes, incluso adultos. A su vez, de acuerdo al portal Statista (2023a), una plataforma de análisis estadístico masivo a nivel mundial, indica que el consumo de redes sociales a nivel de Latinoamérica, en promedio es de 2 800 minutos mensuales por persona, lo que equivale a unas 47 horas por cada mes, con

cifras mayores en países como Brasil, Argentina. Nuevamente, estos datos son preocupantes, ya que reflejan la situación de alto consumo que puede ser indicador de adicción a las redes sociales de las personas que lo consumen.

En ese contexto, un ejemplo que explica esta tendencia es lo observado en la red social Instagram, donde se dan más de 4.000 millones de likes diarios, un dato que surge a partir de la necesidad de estar conectado o de mirar constantemente las reacciones de los usuarios y si esto no ocurre, surgen inseguridades que, en vez de reducir la búsqueda del uso de este medio, lo incrementa con la búsqueda de otros medios que aumenten la popularidad (Catalán, 2020).

En el Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2023) dio a conocer que el 91.3% de la población de 6 y más años de edad accedió al uso del internet a través de un teléfono celular con o sin plan, a comparación del año pasado que era 89.7%; por otro lado, existe un aumento notorio de un 83.4% de la población de 12 a 18 años de edad, quienes utilizan el servicio de internet. Cabe mencionar que el 73.3% de la población total, utilizan redes sociales en el Perú, es decir el 25.05 millones de personas. El 51.8% de usuarios de redes sociales son varones, mientras que el 48.2% son mujeres. Y la red social que ocupa el primer lugar es Facebook, con alrededor de 29 millones de cuentas, el 85% de los peruanos tiene WhatsApp, el 79.9% de los peruanos utiliza YouTube, el 40.7% maneja Instagram. Por último, TikTok es la aplicación más descargada y su público resaltante tiene de 12 a 17 años.

Según el portal Statista (2023b), el 13% de peruanos accede a redes sociales varias veces a la semana e incluso el 80% lo hace diariamente, cifras que ponen en evidencia el uso masivo de plataformas virtuales para la interacción. Por otro lado, en una publicación del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021), el uso de internet y redes sociales en adolescentes entre 12 y 18 años se incrementó del 77.4% al 85.7% al compararse dicha incidencia entre el año 2019 y 2020, cuyo acceso ocurre mediante el celular en al menos el 77.9%. Este problema se refleja en el estudio de Yobera (2023), quien encontró en el 33.3% un nivel muy alto de adicción a redes sociales.

A nivel de Trujillo, se encontró algunos estudios que explican la alta incidencia de adicción a redes sociales, como Castillo y Morales (2023) hallaron un 25% de adicción alta; igualmente, Chávez (2021) encontró un 53.7% de adicción alta, siendo una cifra prevalente;

también Roca (2022) encontró un 45% de adicción alta. Todos estos estudios fueron realizados en adolescentes de nivel secundaria, lo que refleja una vez más esta problemática.

Entre las causas que explica el uso excesivo y problemático de redes sociales, es el desplazamiento de los vínculos presenciales por los virtuales, así también se genera una necesidad de estar conectados bajo las diferentes causas que condicionan, tales son la normalidad del uso de redes sociales para compartir fotos, videos, escribir comentarios, likes, etc.; otra causa es la soledad, siendo así vulnerables, creando una ventana a otros riesgos debido a carencias emocionales; de igual manera el alimento del ego buscando perfección; como también la falta de límites, dificultades personales, con consecuencias que afectan la concentración, alteración de los hábitos de sueño, distorsión de la realidad, falta de privacidad en cuanto a la intimidad, búsqueda de reconocimiento (Sandler et al., 1986).

Del mismo modo, Escurra y Salas (2014) declaran que este constructo consta de tres factores de riesgo para que el adolescente sea adicto a las redes sociales: ser obsesivos, que tiene que ver con pensar e imaginar asiduamente sobre lo que sucede en una red social; ausencia de dominio personal, ligado al control ausente de su uso y que deviene en desatender las actividades cotidianas; y uso desmedido, que apunta a la incapacidad para terminar o comprimir el tiempo usado de estas aplicaciones.

Otra de las causas es la necesidad de aprobación a través de las redes sociales; los adolescentes transmiten su vida con el fin de llamar la atención, ocultar la imagen con filtros y exponer pequeñas partes de su vida. Previamente, estas acciones parecen que son símbolo de transparencia y accesibilidad, cuando, en realidad, se trata de todo lo contrario, esto libera en el cerebro humano dopamina, que al igual que con otras adicciones, es la que se encarga de nuestro sentimiento de placer o satisfacción (Colombo, 2020).

Cuando el uso de redes sociales es adictivo, trae consecuencias negativas como dificultad en la flexibilidad intelectual, reducción afectiva, aumento de la angustia y ansiedad, irritabilidad y problemas al memorizar (Peña et al., 2019). Estos aspectos perjudiciales se intensifican en los adolescentes por encontrarse aun desarrollando sus recursos personales para afrontar de forma adecuada la situación planteada, y también debido al deseo de ser incluidos por el entorno social a través de prácticas que están en tendencia, debido al poco conocimiento de su uso, o bien admiten no poder controlarse o simplemente no desean hacerlo (Valencia et al., 2020). Asimismo, puede estar relacionado a la producción elevada

de dopamina, un neurotransmisor que produce el cuerpo cuando se encuentra en estados de placer y que abre los canales cognitivos, descrito de manera similar en otras adicciones (Rodríguez, 2017).

En efecto, es un problema latente de alcance masivo en la sociedad mundial, más aún si en perspectiva de estudios recientes, revelan que puede provocar efectos contraproducentes en los adolescentes, por ello es importante brindar información desde una visión científica que abarca una revisión que no solo afecta a una pequeña población, sino es de un alcance masivo, cuya contribución a la reducción se da desde la casa con padres que coadyuvan a una mejor educación en temas de redes sociales, así como la escuela, un espacio que debe priorizar la enseñanza motivadora, basado en el uso responsable de las TICs, ofreciendo medios para impartir competencias digitales que permitan a los adolescentes desenvolverse de forma adecuada con ellas. Es por ello que, de la situación problemática planteada en párrafos anteriores, surge como pregunta de investigación: ¿Cómo es la adicción a las redes sociales en adolescentes?

Por lo cual, el presente estudio justifica a nivel teórico ya que facilita el acceso a conocimientos adheridos a la adicción a las redes sociales centrado en adolescentes, en base a la revisión teórica y antecedentes de la misma en contextos y espacios culturales y sociales diferentes, sabiendo que la adolescencia es una etapa de cambios profundos en diversos aspectos que puede generar inestabilidad y vulnerabilidad. A nivel práctico explicó el objetivo del estudio para en base a ello se entiende la realidad desde la exploración de antecedentes y el marco teórico, la misma que describe las implicancias en la realidad de este grupo poblacional. A nivel metodológico, utilizó estrategias de búsqueda que facilitan el desarrollo del estudio en mención. A nivel social proporcionó actualización informativa que beneficiará a la población en base a una revisión sistemática en contextos diversos.

En base a lo referido, se revisa los antecedentes del presente estudio, permitiendo comparar los resultados encontrados de acuerdo a estudios predecesores que se consideren válidas y adecuadas para el posterior análisis de los hallazgos obtenidos y de tal modo permita contextualizarse y orientarse en base al objetivo del estudio.

En la revisión de antecedentes, el estudio de Valencia et al. (2023) plantearon como objetivo analizar uno de los riesgos como es la adicción a las redes sociales que presentan los jóvenes mexicanos. La muestra estuvo conformada por 17 600, el instrumento utilizado

fue la escala Social Media Addiction Scale Student Form (SMS-SF). De acuerdo a los resultados, resalta la poca conciencia que presentan los jóvenes en su percepción como adictos en relación con las redes sociales, aspecto sobre el que se debe reflexionar tomando en consideración las limitaciones de percepción que presenta la muestra y el hecho de que el presente estudio midió las autopercepciones de los estudiantes jóvenes con respecto a las redes sociales.

Solera et al. (2022) en su investigación, tuvieron como objetivo valorar el patrón de uso de internet y del teléfono móvil para conocer un posible abuso y describir los factores relacionados con este patrón en adolescentes de España. Como metodología fue un estudio descriptivo transversal en ocho centros educativos de una zona semirural, donde participaron 446 participantes, a quienes se les valuó constantes sociodemográficas y cuestionarios de experiencias afines con el móvil y de experiencias afines con Internet. Se obtuvo como resultados que el 93.7% (418) poseían un móvil propio, haciendo uso 12 horas entre la semana y 10 el fin de semana. Lo más usado fue WhatsApp (53.6%) y redes sociales (31.4%). Se muestran criterios de uso problemático de Internet ( $CERI \geq 26$ ) en un 15.7%, quienes presentaron mayores valores de conflictos interpersonales, uso comunicacional y emocional. Concluyó que todo se centra al inicio precoz de los problemas por el uso del Internet y el móvil relacionado a la accesibilidad a las nuevas tecnologías, evidenciando ausencia de control parental, más uso problemático de móvil e Internet y en las niñas mayores puntuaciones relacionadas con uso comunicacional, emocional y conflictos interpersonales.

De igual manera, Armaza (2022) en su investigación planteó como objetivo identificar los riesgos que ocasiona el hacer uso excesivo de las redes sociales en estudiantes latinoamericanos, según investigaciones de los últimos 10 años. Como metodología realizó una revisión bibliográfica considerando quince estudios después de una exhaustiva búsqueda en las bases de datos electrónicas: Ebsco, Dialnet, Proquest, Google académico, Redalyc, Scielo. Concluyendo que las causas que incitan a la adicción a las redes sociales en estudiantes se asocian con el acceso fácil a un dispositivo móvil e internet, difusión familiar, relaciones amicales y dependencia de comunicación, por ello el mal uso de las redes sociales representa un problema de salud pública de gran magnitud que afecta a la población latinoamericana, trayendo como consecuencia la baja autoestima, ansiedad, depresión,

estrés, obsesión, falta de atención, bajo rendimiento académico, problemas de salud, falta de higiene, entre otros que van afectando en su vida.

Moreira et al. (2021), en su estudio esbozaron como objetivo identificar la percepción de adolescentes respecto al uso de redes sociales y la influencia en la salud mental. Teniendo como metodología una investigación descriptiva-exploratoria con abordaje cuantitativo y cualitativo, con una muestra de 71 participantes, adolescentes de entre diez y diecinueve años que son usuarios de las redes sociales, aplicando un cuestionario online. Teniendo como resultados que el 27% forman parte de tres redes sociales, siendo WhatsApp e Instagram las más utilizadas, con 27% cada una. Respecto a los riesgos de su uso, el 34% indicaron que era de la publicidad para datos personales. El 27% indicaron como sentimiento principal la vergüenza; 29.5% alegaron usar redes sociales para estudios y actualizaciones; las consecuencias sobre la salud mental fueron la invasión de la privacidad y la divulgación de datos (20.5%) y la adicción (19.3%). Concluyendo que el uso de las redes es cada vez mayor y provoca el surgimiento de nuevas formas de enfermedad, principalmente mentales, por lo tanto, es necesario que los profesionales de la salud aborden esta problemática para intervenir de forma efectiva.

Valencia et al. (2021) en su estudio tuvieron como objetivo analizar el impacto del uso excesivo de las redes sociales en los jóvenes y estudiar algunos elementos que hay que controlar desde el ámbito educativo. Por ello, realizaron una revisión bibliográfica desde diversas fuentes científicas, utilizando un total de 116 publicaciones, después del análisis de estas fuentes concluyeron que el uso excesivo de las redes sociales puede traer como consecuencia la aparición de problemas psicológicos, afectivos, de salud y académicos, que las instituciones educativas, los profesores y los padres de familia desempeñan un papel muy importante para disminuir los desafíos que surgen, siendo así que se deben ofrecer medios para desarrollar aptitudes digitales que permitan a los jóvenes desenvolverse de forma adecuada en la utilización de las tecnologías.

Lacombe (2019) en su estudio buscó como objetivo poder determinar cuáles son las principales consecuencias de la adicción a las redes sociales en adolescentes. En la metodología se realizó el proceso de indagación ha sido elaborado en diferentes bases de datos, teniendo en cuenta la disponibilidad de artículos. Los resultados obtenidos han determinado una relación entre la adicción a las redes sociales e impactos negativos en los adolescentes, así mismo con la existencia de una correlación entre la adicción a las redes

sociales y otras adicciones como el uso de internet, el tabaquismo o el alcoholismo. Además, se resalta la personalidad como un factor que eleva el riesgo de desarrollar una adicción a las redes sociales. Concluyó que las redes sociales son un recurso trascendente para las personas y el abuso de la misma puede ocasionar un impacto negativo en todas las áreas su vida, tales como la parte escolar, psicológica y física.

Gutiérrez y Sánchez (2021) realizaron una investigación con el fin de identificar los factores asociados a la adicción de las redes sociales en adolescentes y jóvenes de Latinoamérica. Como metodología utilizaron el diseño de revisión sistemática, siendo la búsqueda de artículos en las bases de datos Redalyc, ScienceDirect, Scielo y WorldCat, teniendo como muestra final 20 artículos. Teniendo como resultados que en el 30% de artículos se identificaron al sexo y edad como factores asociados, en el 35% de artículos se considera a aspectos intrapersonales como las principales causantes de la adicción a redes sociales, finalmente, en el 25% de artículos las consecuencias negativas se dirigen primordialmente al área personal. Concluyeron que ser varón y adolescente se asocia con la adicción a redes sociales, así mismo las causas de dicha adicción son la baja autoestima e insuficientes habilidades sociales y entre las principales consecuencias se identifican el bajo rendimiento académico y problemas de pareja-familia.

Huamán et al. (2022) elaboraron un estudio para analizar las principales consecuencias de la adicción a las redes sociales en adolescentes. Manejaron la metodología de revisión sistemática de la literatura para poder identificar los estudios cuantitativos de las siguientes bases de datos Scielo, Science Direct, Redalyc, Scopus, Dialnet, Proquest y Web of Science. Obteniendo como resultados que existe una complejidad de consecuencias psicológicas y sociales en los adolescentes por la adicción a ciertas redes sociales de acuerdo a la nacionalidad que pertenecen. Además, existe un enlace entre las redes sociales y los adolescentes, así como también, los adolescentes padecen de conflictos interpersonales por el uso problemático de las redes sociales.

Alonso et al. (2023) analizaron la relación entre el uso problemático de internet y las prácticas parentales en una muestra clínica. Dentro de la metodología utilizaron una muestra de 92 adolescentes de dos centros de salud mental infanto-juvenil. Teniendo como resultados que las prácticas de disciplina inconsistente y baja implicación parental son predictores del uso problemático de internet, así mismo, la concordancia encontrada entre padres e hijos es moderada-baja, tanto en las prácticas parentales percibidas como en el uso problemático de

internet. Siendo así la discusión que el estudio permite determinar la importancia de las prácticas parentales en el uso problemático de internet de los adolescentes que acuden a centros de salud mental, como también la necesidad de realizar una evaluación profunda más allá de los autoinformes, dada la baja concordancia entre padres e hijos.

De esta manera, en la revisión de las bases teóricas del estudio, referente a la adicción a las redes sociales en adolescentes, se plasman de la siguiente manera.

Según la World Health Organización (WHO, 2023), la adolescencia se considera desde los 10 hasta los 19 años, es decir es una etapa del ser humano, considerada la fase de la vida que va de la niñez a la adultez, siendo muy importante para poder establecer las bases de buena salud. Los adolescentes experimentan un rápido cambio físico, cognoscitivo y psicosocial, influyendo en la forma de sentir, pensar y actuar. La adolescencia es considerada como una etapa saludable de la vida, sin embargo, en su transcurso se originan muertes, enfermedades y traumatismos en considerables números, parte de ellos se pueden prevenir o tratar. En esta transición, los adolescentes establecen pautas de conducta, por ejemplo, relacionadas con la alimentación, la actividad física, el consumo de sustancias psicoactivas y la actividad sexual, que pueden proteger su salud o ponerla en riesgo.

En esta etapa, los adolescentes enfocan su vida principalmente en su grupo de amigos, pasando más tiempo con ellos y dedicando menor tiempo con su familia, haciendo muchas veces que la relación entre padres e hijos disminuya, lo que provoca mayor desprotección frente a una adicción. Asimismo, son los adolescentes y jóvenes del sexo masculino que tienen entre 13 a 24 años de edad quienes más acceden a las redes sociales en el Perú (We are social & Hootsuite, 2019).

La adicción comprende un problema patológico que trae como consecuencia dependencia y reduce la libertad para elegir conscientemente los intereses ajenos a la sustancia, objeto o contexto dependiente; muchas veces, este tipo de conductas empiezan de manera inofensivas y que, con el pasar del tiempo, se convierte en un problema que circunstancialmente, aumenta su incidencia y según el grado de afectación, puede interferir en las actividades cotidianas, con secuelas a nivel familiar, académico, social, la salud y el bienestar, debido al malestar emocional causado por la ausencia del uso de una red social, buscando alivio a través de su uso (Echeburúa & Corral, 2010).

Para Salas (2014), el concepto de adicciones psicológicas se refiere a las conductas que se repiten sin control, las cuales generan sensaciones de incapacidad para el manejo de la situación en la que se encuentran, presentando un descontrol del tiempo invertido en estas actividades para desconectarse de las sensaciones desagradables que le produce el hecho de no realizarlas. Al inicio, existe la posibilidad de que estas conductas los controlen de acuerdo a su propia voluntad; también es posible que les agrade desarrollarlas. Pero gradualmente pueden ir ocupando más tiempo.

Turkle (2011) manifiesta que un adolescente adicto a las redes sociales es alguien que pasa la mayor parte de su tiempo en estas plataformas, mostrando una dependencia excesiva hacia ellas. Puede manifestar síntomas como la incapacidad de desconectarse de las redes sociales, la necesidad constante de verificar notificaciones o la ansiedad cuando no puede acceder a ellas. La adicción puede afectar su rendimiento académico, tener problemas para relacionarse, experimentar una disminución en la calidad del sueño y presentar síntomas de ansiedad y depresión.

Existen varias razones por las que un adolescente puede desarrollar una adicción a las redes sociales, como es la necesidad de atención o validación, una forma de escapar de la realidad o la presión de mantenerse al día con sus amigos y con las tendencias populares. Para abordar esta adicción, es importante que el adolescente reconozca que tiene un problema y esté dispuesto a buscar ayuda. Algunas estrategias que pueden ser útiles incluyen establecer límites de tiempo para el uso de las redes sociales, encontrar actividades alternativas que les interesen y promover una comunicación abierta y honesta en el hogar sobre los efectos, en casos más severos, puede ser necesario buscar la ayuda de un profesional de la salud mental para abordar los aspectos subyacentes de la adicción y desarrollar estrategias de afrontamiento más efectivas.

Echeburúa y Requesens (2012) refieren que las estructuras formadas en Internet se incluyen las llamadas redes sociales entre las cuales se encuentran a Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp etc. Su objetivo es crear un espacio de comunicación, compartir opiniones, emociones, experiencias, es decir, interactuar. Las redes sociales son espacios virtuales creados para las interacciones interpersonales, pero habitualmente operan como medios para conectar relaciones reales, esa es la expectativa. Es una estructura formada por personas conectadas en sí, relacionadas por diferentes tipos de vínculos afectivos, familiares, laborales, sexuales, de amistad, etc. Estas redes constituyen un grupo dinámico, en continua

evolución donde hay personas que aparecen y otras que desaparecen, las cuales se encuentran abiertas a nuevas incorporaciones, lo que permite acceder a la red de forma sencilla a personas desconocidas. En general, las redes se forman entre jóvenes con intereses comunes.

En la actualidad, las redes sociales se han convertido en una cuestión vital, quien no tiene un perfil en al menos una red, simplemente no existe, es una cuestión de inclusión en el mundo moderno. Por ende, Echeburúa y Corral (2010) señalan que la dependencia a internet o a las redes sociales ocurre cuando hay un uso exagerado, relacionado a una pérdida de control, donde ya surgen síntomas de abstinencia como: irritabilidad, ansiedad, depresión, debido a que es imposible acceder a la red, además de tolerancia frente a la necesidad de acrecentar el tiempo para estar conectados y sentirse satisfecho, con efectos negativos a la vida cotidiana.

Echeburúa et al. (2009) revelan que la adicción a las redes sociales suele afectar a personas que psicológicamente o por la edad son frágiles. Un grupo vulnerable a prestar bastante atención es a los adolescentes, ya que es una etapa difícil debido a los cambios fisiológicos, psicológicos y sociales, además de presentar inconvenientes para controlar sus impulsos, vulnerabilidad ante la publicidad, poca tolerancia a la frustración, problemas de autoestima, poseen poca experiencia de vida, son incapaces de identificar adicciones sutiles y tampoco son consecuentes del riesgo que trae consigo.

Respecto a la familia y la adicción a las redes sociales en adolescentes, es importante resaltar lo siguiente:

Sigüenza (2017) señala que la familia juega un rol fundamental en el crecimiento de una persona, porque es la base de la enseñanza de los valores éticos y culturales en cada uno de sus miembros, permitiendo conducirse correctamente en el ámbito familiar y social. Por ende, la familia es la principal proveedora de apoyo social y psicológico de una persona, ya que tiene la responsabilidad de proteger y apoyar a sus integrantes frente a las distintas dificultades que se presenten a lo largo de su vida, por ello se convierte en el principal medio de prevención de daños físicos y psicológicos.

Cabe destacar, que la familia es la mediadora entre el individuo y la sociedad, es donde se desarrolla la identidad y el proceso de socialización del sujeto, es también donde vive sus primeras experiencias, adquiere valores y su concepción del mundo, es por tal motivo, que la familia constituye para el individuo un lugar donde se dan las condiciones para el

desarrollo favorable y sano de su personalidad, o, por el contrario, puede llegar a ser la fuente principal de sus trastornos psicológicos (Zambrano, 2011).

Olson et al. (1979) definen el funcionamiento familiar como la relación de vínculos afectivos y emocionales de quienes integran la familia y el grado de adherencia del individuo dentro de su núcleo familiar (cohesión), y que además tenga la capacidad de modificar su sistema con la finalidad de vencer dificultades que se presenten en el entorno familiar (adaptabilidad). Un desempeño familiar saludable, permitirá desarrollar un adecuado manejo de interacciones y relaciones familiares en la que existen determinadas pautas entre los integrantes de la familia, compuestas por los sentimientos, afectos y emociones expresados entre sí y como familia. Es así, que las redes sociales dentro de la dinámica familiar han ocasionado mucha polémica, debido al rol y protagonismo dado a las redes sociales, es por esta razón, que pueden beneficiar o alterar la vida familiar, ya que, al invertir tiempo en estas, la familia puede perder la disposición por compartir tiempo o actividades juntos.

Bucay (2010) narra que la familia juega un papel fundamental en la prevención, control y manejo de la adicción a las redes sociales. En primer lugar, es importante que la familia se mantenga informada sobre las redes sociales y las distintas plataformas que utilizan sus hijos, para que puedan entender cómo funcionan y cuáles son los riesgos asociados a su uso excesivo; además, es necesario que los padres establezcan normas claras donde deben incluir límites de tiempo, restricciones de acceso por la noche o durante momentos de estudio y reglas sobre información personal que se puede compartir en línea.

Los padres deben mantener comunicación abierta y brindar confianza, estar dispuestos a escuchar las inquietudes de sus hijos y a tener conversaciones honestas sobre los peligros de un uso excesivo, por ello es vital fomentar otras actividades para que los adolescentes encuentren una forma de entretenerse y socializar, lo cual les ayudará a encontrar un equilibrio saludable entre las redes sociales y otras formas de interacción social. Finalmente, es necesario que los padres den el ejemplo y limiten su propio tiempo en las redes sociales, ya que los adolescentes tienden a imitar el comportamiento de sus padres, por lo que, si ven a sus padres pasando demasiado tiempo en las redes sociales, es probable que ellos también lo hagan.

Griffiths (2000) refiere que existen factores protectores que pueden ayudar a mitigar el riesgo de desarrollar una adicción a las redes sociales en los adolescentes, éstos podrían

incluir: Apoyo familiar, donde un entorno familiar estable y de apoyo puede ayudar a los adolescentes a tener un sentido de conexión y pertenencia, reduciendo así la necesidad de buscar esa conexión en las redes sociales. Autoestima y resiliencia, donde los adolescentes con una buena autoestima y habilidades de afrontamiento saludables pueden ser menos propensos a caer en una adicción a las redes sociales, ya que tienen una mayor confianza en sí mismos y se sienten menos presionados por la validación social en línea. Habilidades sociales, donde los adolescentes que tienen habilidades sociales sólidas y una red de amigos en la vida real son menos propensos a depender exclusivamente de las relaciones en línea, lo que podría protegerlos de la adicción a las redes sociales.

Participación en actividades extracurriculares, donde los adolescentes que participan en actividades como deportes, clubes o voluntariado pueden tener menos tiempo para pasar en las redes sociales, lo que reduce su riesgo de desarrollar una adicción. Educación sobre el uso saludable de las redes sociales, donde una educación adecuada sobre los riesgos asociados con el uso excesivo de las redes sociales puede ayudar a los adolescentes a adoptar hábitos más saludables y a reconocer los signos de adicción tempranamente. Acceso limitado a dispositivos electrónicos, donde se debe establecer límites en el uso de dispositivos electrónicos y el acceso a las redes sociales puede ser un factor protector importante, ya que impide que los adolescentes pasen demasiado tiempo en línea.

Nuevamente, Echeburúa y Requesens (2012) mencionan que los adolescentes son un grupo de riesgo debido a que pueden mostrar conductas de rebeldía, buscan nuevas sensaciones, emociones fuertes y son los que más se vinculan a internet, se encuentran más familiarizados con las nuevas tecnologías. Por ello, los factores de riesgo pueden ser: Factores personales, ya que existen ciertas características de personalidad o estados emocionales que acrecientan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones, como son la impulsividad; la disforia; la intolerancia a los estímulos displacenteros, físicos como los dolores, insomnio o fatiga, psíquicos como los disgustos, preocupaciones o responsabilidades; y la exploración excesiva de emociones fuertes, como el deseo de mostrar una transgresión de las normas, realizar actividades claramente prohibidas.

Así mismo los problemas psiquiátricos previos como la depresión, hiperactividad, fobia social u hostilidad, aumentan el riesgo a engancharse a internet. Factores familiares, ya que un determinado entorno familiar no favorece la formación de patrones de comportamiento saludables y socialmente adaptativos. Por ejemplo, los entornos familiares estrictos

caracterizados por estilos de enseñanza autoritarios fomentan el desarrollo de hijos dependientes, rebeldes e irresponsables, que pueden ir en contra de las reglas de sus padres y albergar sentimientos de ira y resentimiento hacia ellos. Al mismo tiempo, un entorno familiar permisivo, en el que no existen reglas o son inconsistentes y falta de cohesión entre las figuras paterna y materna, no contribuye a la formación de una variedad de comportamientos saludables y un autocontrol adecuado en los adolescentes, ni proporciona apoyo emocional adecuado. Factores sociales, donde el aislamiento social o la asociación con un nuevo grupo de abusadores de la tecnología pueden mantener a los adolescentes conectados a internet o a las redes sociales. Esta tendencia a sucumbir a las influencias ambientales o compensar las deficiencias del mundo real en el mundo virtual se intensifica cuando el entorno familiar es menos cohesivo y es incapaz de regular los impulsos del adolescente.

Así, un sujeto con una personalidad vulnerable, poca cohesión familiar y débiles relaciones sociales estará en riesgo de sufrir adicción si tiene el hábito de la gratificación instantánea, tiene una sustancia adictiva en sus manos, se siente presionado por el grupo y cae en situaciones estresantes como las frustraciones afectivas o competitivas, fracaso escolar, aislamiento social o falta de metas.

Así mismo, Kuss et al. (2013) mediante un estudio identificaron los siguientes factores de riesgo que aumentan la probabilidad a la adicción. La primera es la vulnerabilidad psicológica, puesto que los adolescentes que presentan baja autoestima, ansiedad, depresión u otros problemas emocionales y psicológicos son más propensos a desarrollar adicción a las redes sociales. Aislamiento social, debido a que los adolescentes con poca interacción social fuera de las redes sociales o que tienen dificultades para establecer relaciones sociales sólidas tienen mayor riesgo de volverse adictos a las redes sociales, ya que encuentran en ellas una forma de escape y conexión social. Búsqueda constante de validación y aprobación de los demás, especialmente a través de "me gustas" y comentarios en las publicaciones de redes sociales.

Uso excesivo inicial, donde los adolescentes que pasan largas cantidades de tiempo en las redes sociales desde el principio, sin establecer un equilibrio saludable con otras actividades, tienen mayor riesgo de volverse adictos. Falta de control parental, ya que la falta de supervisión de los padres sobre el uso de las redes sociales puede aumentar el riesgo de adicción en los adolescentes, ya que pueden acceder a contenidos inapropiados o pasar

demasiado tiempo en estas plataformas. Estilos parentales permisivos o autoritarios, donde los adolescentes con padres demasiado permisivos o autoritarios pueden ser más propensos a buscar escape y conexión en las redes sociales. La publicidad y las presiones sociales para estar constantemente conectado y participar en tendencias de redes sociales pueden aumentar el riesgo de adicción en los adolescentes (Kuss et al., 2013).

Algunos autores explican sobre las causas de la adicción a las redes sociales en adolescentes, la primera es la aceptación social, donde los adolescentes buscan constantemente la aprobación de sus pares y las redes sociales proporcionan una plataforma para recibir "me gusta" y comentarios positivos. Esto puede crear una dependencia emocional de la validación en línea; también está el escape de la realidad, donde las redes sociales ofrecen una vía de escape de problemas y tensiones diarias. Los adolescentes pueden utilizarlas como una forma de evadirse de sus problemas, ya que pueden crear una realidad virtual más atractiva o idealizada (Turkle, 2011).

Otro aspecto a considerar es el síndrome FOMO, acrónimo utilizado para definir como el temor de perderse algo importante o de quedar excluido socialmente, que puede llevar a los adolescentes a pasar cada vez más tiempo en las redes sociales para mantenerse actualizados y estar conectados con sus amigos (Boyd, 2014a). Así también, la monotonía y aburrimiento, cuando los adolescentes se sienten aburridos o no tienen nada que hacer, pueden recurrir a las redes sociales para llenar ese vacío y encontrar entretenimiento instantáneo (Fogg, 2002). Interacción constante, ya las redes sociales ofrecen la posibilidad de estar conectado y en contacto con otras personas todo el tiempo, esto puede generar una necesidad de estar siempre en línea para mantener relaciones virtuales y evitar sentirse solos (Twenge, 2018).

Influencia de las redes sociales, especialmente por celebridades o influencers que puede llevar a imitar comportamientos o estilos de vida poco saludables o adictivos en los adolescentes (Boyd, 2014). Dopamina y recompensa, la interacción en las redes sociales a través de "me gusta" y comentarios activa la liberación de dopamina en el cerebro, lo que genera una sensación de placer y recompensa. Esta respuesta bioquímica puede crear una dependencia y buscar constantemente esa gratificación en línea (Eyal et al., 2014).

La adicción a las redes sociales en los adolescentes puede tener diversas consecuencias según diferentes autores y estudios, por ello Rosen et al. (2010) hace mención a algunas de las consecuencias que se puede generar debido a dicha adicción: Problemas de salud física,

tales como el sedentarismo asociado con el uso prolongado de las redes sociales puede contribuir a problemas de salud física como la obesidad y otras enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima, ya que el constante uso de las redes sociales puede afectar negativamente el estado de ánimo y generar sentimientos de soledad e insatisfacción.

A su vez, problemas de sueño, ya que pasar mucho tiempo en las redes sociales, especialmente antes de dormir, puede afectar el sueño de los adolescentes, causando insomnio y dificultad para conciliar el sueño. Y finalmente, la baja autoestima, ya que la constante comparación con otros en las redes sociales puede generar inseguridades, los adolescentes pueden sentir que su vida no está a la altura de las representaciones idealizadas que ven en línea, lo que puede contribuir a sentimientos de tristeza, ansiedad o depresión.

Dificultades en las relaciones interpersonales, llevando a un deterioro en las relaciones con familiares y amigos, puesto que los adolescentes pueden pasar mucho tiempo conectados a sus dispositivos, lo que puede resultar en una falta de comunicación cara a cara y una disminución en la calidad de las interacciones sociales. Bajo rendimiento académico, ya que puede interferir en el rendimiento escolar de los adolescentes, ya que al pasar horas en las redes sociales puede hacer que descuiden sus responsabilidades, como hacer tareas o estudiar, lo que puede tener un impacto negativo. Falta de concentración debido al uso constante de las redes sociales puede dificultar la capacidad de los adolescentes para concentrarse en otras actividades, como estudiar o seguir instrucciones. Riesgos para la privacidad y seguridad, debido a que al compartir información personal o revelar detalles íntimos en las redes sociales puede exponer a los adolescentes a posibles acosadores, ciberbullying o estafas en línea.

Según Odgers y Jensen (2020), los patrones de conducta más comunes en la adicción a las redes sociales en adolescentes son los siguientes: Uso excesivo, ya que pasan largas horas al día navegando en estas plataformas, descuidando otras responsabilidades y actividades. Pérdida de control, ya que tienen dificultades para controlar el tiempo que pasan en las redes sociales. Incluso cuando tienen la intención de limitar su uso, tienden a recaer en el patrón de pasar horas frente a la pantalla. Obsesión, ya que tienen pensamientos constantes sobre las publicaciones que hacen, los "me gusta" o la cantidad de seguidores que tienen, esto los lleva a estar constantemente pendientes de su perfil y a preocuparse excesivamente por su imagen virtual. Aislamiento social de la vida social real, quienes pueden descuidar las

relaciones interpersonales, prefiriendo interactuar en línea en lugar de cara a cara. Baja autoestima, ya que están constantemente comparándose con otros en línea y buscando validación a través de "me gusta" y comentarios, pueden desarrollar una visión negativa de sí mismos si no obtienen la atención deseada. Problemas académicos que puede afectar el rendimiento académico de los adolescentes, ya que pasan menos tiempo estudiando y más tiempo en línea. Cambios de humor y ansiedad, ya que la falta de aceptación en línea y la necesidad constante de estar conectado puede generar emociones negativas. Negación del problema y justifican su comportamiento, incluso cuando les afecta negativamente.

A continuación, se presentan algunos modelos teóricos que hablan sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes:

Modelo de regulación emocional de Caplan (2002), propone que la adicción a las redes sociales en adolescentes está relacionada con la falta de regulación emocional, donde los adolescentes que no saben manejar adecuadamente sus emociones son más propensos a utilizar las redes sociales como una forma de escape o evasión de sus problemas emocionales. Si el ambiente familiar es altamente estresante y los padres no tienen estrategias adecuadas para manejarlo, los adolescentes podrían recurrir a las redes sociales como una forma de aliviar el estrés y encontrar distracción.

Modelo de deseo de Griffiths (2005) se basa en la idea de que la adicción a las redes sociales en adolescentes está impulsada por el deseo constante de conectarse y participar en actividades en línea. Este deseo puede volverse compulsivo y dificultar el control y la restricción del uso de las redes sociales.

Modelo de socialización de Kardefelt-Winther (2014) sostiene que la adicción a las redes sociales en adolescentes está relacionada con la necesidad de mantener y fortalecer las relaciones sociales. Así mismo, aquellos adolescentes que se sienten socialmente inseguros o con dificultades para establecer relaciones cara a cara pueden utilizar las redes sociales como una forma de compensar estas necesidades sociales.

Modelo de influencia social de Wang et al. (2018) se centra en la influencia de los pares y la presión social en la adicción a las redes sociales en adolescentes. Este puede ser impulsada por el deseo de encajar en un grupo o de ser aceptado socialmente. Los adolescentes pueden sentir la necesidad de estar constantemente conectados y disponibles en las redes sociales para no perderse ninguna interacción o actividad social importante.

Modelo ecológico de desarrollo propuesto por Bronfenbrenner (1979) sostiene que la adicción a las redes sociales en adolescentes se encuentra influenciada por factores del entorno más cercano y más amplio. Incluye los ámbitos microsistémico (familia, amigos, escuela), mesosistémico (interacciones entre los microsistemas), exosistémico (contexto social y comunitario) y macrosistémico (valores y creencias culturales).

Modelo de comunicación familiar propuesto por Bowen (1991) sostiene que la adicción a las redes sociales en adolescentes puede estar relacionada con la calidad de la comunicación familiar. Si existe un patrón de comunicación disfuncional, donde no se promueva el diálogo abierto y el apoyo emocional, los adolescentes pueden encontrar en las redes sociales una forma de compensar esa falta de conexión.

Modelo sistémico estructural, desarrollado por Minuchin (1974) plantea que la adicción a las redes sociales en adolescentes puede ser resultado de la falta de límites y supervisión por parte de los padres, así como de la dinámica familiar disfuncional. Los adolescentes que experimentan una falta de estructura familiar adecuada pueden refugiarse en las redes sociales en busca de una sensación de pertenencia y aceptación.

Para el tratamiento desde el enfoque sistémico, Diamond et al. (2013) refiere que la terapia breve centrada en soluciones se orienta en identificar y trabajar con los recursos y fortalezas del individuo para resolver sus problemas. En el caso de la adicción a las redes sociales en adolescentes, se presentan algunos pasos y técnicas para abordar: Identificar los comportamientos problemáticos, donde el terapeuta trabajará con el adolescente para identificar y comprender los comportamientos adictivos relacionados con el uso de las redes sociales. Se explorarán las consecuencias negativas de estos comportamientos, tanto a nivel personal como social. Establecimiento de metas y objetivos, donde el terapeuta y el adolescente colaborarán para establecer metas y objetivos concretos y realistas para superar la adicción a las redes sociales.

Estos objetivos pueden incluir la reducción del tiempo de uso de las redes sociales, establecer límites o encontrar actividades alternativas y saludables. Exploración de recursos y fortalezas personales, ya que se fomentará la exploración de los recursos y habilidades del adolescente que pueden ayudar en la superación de la adicción, esto puede incluir la identificación de pasatiempos, intereses o actividades que puedan brindar satisfacción y felicidad fuera del mundo virtual. Técnicas de autorregulación emocional, donde se

enseñarán técnicas de autorregulación emocional al adolescente para manejar los sentimientos negativos que pueden surgir al reducir el uso de las redes sociales, esto puede incluir la práctica de la atención plena, la respiración consciente o el desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables.

Planificación de acciones concretas, donde el terapeuta trabajará junto con el adolescente para desarrollar un plan de acción detallado que incluya pasos concretos para reducir el tiempo de uso de las redes sociales y reemplazarlo por actividades positivas; se establecerán estrategias específicas para manejar las tentaciones y establecer límites. Seguimiento y evaluación, donde el terapeuta realizará un seguimiento regular para evaluar el progreso del adolescente en la implementación de las estrategias y objetivos establecidos. Se celebrarán los logros y se brindará apoyo adicional en caso necesario.

Así mismo, Rubin (2017) menciona que la terapia estructural se enfoca en la estructura familiar y las dinámicas de interacción para abordar problemas psicológicos. En el contexto de la adicción a las redes sociales en adolescentes, puede ser beneficiosa al identificar y abordar los patrones disfuncionales de comunicación y la dinámica familiar que pueden contribuir a la adicción: Evaluación de la estructura familiar, para poder comprender la dinámica familiar, incluyendo las interacciones entre los miembros de la familia y cómo se relaciona con la adicción a las redes sociales. Esto ayudará a identificar los roles, las reglas familiares y los patrones que pueden influir en el comportamiento adictivo. Reestructuración familiar, una vez que se han identificado los patrones disfuncionales de comunicación y la dinámica familiar, el terapeuta trabajará con la familia para reestructurar la dinámica familiar de una manera más saludable; esto puede incluir establecer nuevas reglas y límites en relación con el uso de las redes sociales, así como mejorar la comunicación y la interacción entre los miembros de la familia.

Mejora de habilidades de afrontamiento, esto puede incluir técnicas de manejo del estrés, habilidades de comunicación asertiva y estrategias de regulación emocional. Establecimiento de metas y motivación, esto ayuda al adolescente a encontrar su motivación intrínseca para superar la adicción a las redes sociales. Esto puede incluir identificar las razones personales por las cuales desea reducir el uso de las redes sociales y establecer metas realistas acerca de cómo utilizar mejor su tiempo. Apoyo continuo, esto puede incluir conectarse con grupos de apoyo, desarrollar actividades e intereses alternativos y establecer una rutina diaria saludable.

De igual manera, Smith y Nylund (2000) mencionan que la terapia narrativa se basa en la idea de que las personas construyen sus identidades a través de las narrativas o historias que se cuentan a sí mismas y a otros. En el caso de los adolescentes adictos a las redes sociales, pueden tener una narrativa negativa o disfuncional sobre su uso de las redes sociales. Pueden creer que no tienen control sobre su tiempo o que su vida se ve afectada negativamente por su adicción.

La terapia narrativa busca ayudar a los adolescentes a cambiar estas narrativas negativas y a desarrollar una relación más saludable con las redes sociales, con beneficios como: La externalización puede ayudar al adolescente a darse cuenta de que tiene la capacidad de tomar decisiones y de cambiar su relación con las redes sociales; escuchar y dar voz a historias alternativas, ayuda al adolescente a identificar y explorar historias o narrativas más positivas y saludables sobre su uso de las redes sociales; explorar las causas subyacentes de su adicción a las redes sociales, como la soledad, la baja autoestima o la falta de habilidades de afrontamiento, los adolescentes pueden desarrollar estrategias más saludables para satisfacer sus necesidades y manejar el estrés sin recurrir a las redes sociales de manera excesiva.

Por último, la Terapia Cognitivo-Conductual, es un enfoque integral que se puede dividir en fases, que incluyen (1) modificación del comportamiento, (2) reestructuración cognitiva y (3) terapia de reducción de daños (Garba et al., 2023). Desde el aporte del autor citado anteriormente, el objetivo de la terapia cognitivo-conductual es enseñar a controlar lo que los rodea, sobre todo lo que está al alcance suyo, a partir de la interpretación y manejo de dicho entorno, con beneficios que permiten a los usuarios aprender habilidades que les permite afrontar, tanto en el presente como en el futuro respecto a un problema psicológico.

Desde la óptica de Alavi et al. (2021), la Terapia Cognitivo-Conductual favorece a las personas adictas a entender sus sentimientos y acciones adictivos mientras están aprendiendo nuevas habilidades para afrontar y posteriormente prevenir recaídas. En este proceso, en la etapa inicial de la terapia, se considera un proceso conductual, donde el terapeuta se centra en la conducta, la cognición y una situación específica donde el trastorno de control de impulsos (CDI) genera dificultad. En consecuencia, permite mejorar el estilo de vida y reducir la adicción a redes sociales, ya que se centra en modificar los pensamientos, el estilo de vida, la salud mental, los errores cognitivos, la regulación emocional y la resolución de problemas del individuo.

Para dar respuesta a lo planteado con anterioridad, se formuló como objetivo general, describir la adicción a las redes sociales en adolescentes. Para ello, se propuso como objetivos específicos: describir las causas de la adicción a las redes sociales en adolescentes, describir las consecuencias de la adicción a las redes sociales en adolescentes, describir los factores protectores de la adicción a las redes sociales en adolescentes, describir los factores de riesgo de la adicción a las redes sociales en adolescentes y describir los modelos teóricos de la adicción a las redes sociales en adolescentes.

## II. METODOLOGÍA

El estudio realizado comprende un estudio de tipo básico, característico de estudios que se originan a partir de un marco teórico y busca su permanencia en aquello, siendo su propósito acrecentar los conocimientos científicos revisados, sin preocuparse en la aplicación directa de los resultados (Supo, 2020). Según su profundidad, es descriptiva, puesto que su finalidad es describir el fenómeno en estudio, en este caso la adicción a redes sociales (Martínez, 2020).

Asimismo, se direcciona a un enfoque cualitativo, ya que se explora múltiples contextos, discursos y opiniones; haciendo un análisis profundo sobre las realidades estudiadas, sin enfatizar en un proceso secuencial y probatorio, sino más bien en un proceso abierto donde surgen hipótesis en el transcurso de la realización del estudio de modo que contribuye a la comprensión cualitativa de la información revisada (Hernández & Mendoza, 2018).

Corresponde al diseño de revisión bibliográfica, ya que se hizo la búsqueda de basta información relevante para la discusión del estudio, apoyado en elementos tecnológicos propios de la época actual con amplio arraigo en investigación, para ello se partió de un problema, se siguió con la búsqueda de información, para luego organizarlos y finalmente realizar el análisis (Gómez et al., 2014). Asimismo, fue no experimental, porque no se realizó manipulación de la información recabada (Ñaupas et al., 2023).

El método utilizado para su realización es inductivo, que comprende el análisis de lo particular a lo general, según el cual se pretende demostrar el valor del análisis realizado desde el detalle más pequeño a lo más generalizable, de forma que permitió describir la adicción a redes sociales en adolescentes (Quezada, 2019).

La técnica empleada fue el análisis documental, basado en la recolección de información con el propósito de abordar el tema o problema en estudio a partir de diversas fuentes (personales, institucionales, documentales, formales, etc.), cuyo procedimiento parte de la indagación de los documentos a ser analizados, luego se elige aquellos que son idóneos para responder a los objetivos del estudio, seguidamente se realiza la revisión de cada uno de ellos para extraer los elementos necesarios, se compara con otros estudios y finalmente se construye una síntesis comprensiva para el objetivo planteado (Escudero & Cortez, 2018).

Como método de búsqueda, se utilizó las palabras clave o búsqueda directa, en base de datos como PubMed, Science Direct, PROQuest, MDPI y Springer Link, Scielo, Dialnet y Redalyc, donde se identificaron los artículos que son de interés para el estudio realizado. Los términos utilizados para la búsqueda fueron: “adicción a redes sociales”, “adolescentes”; la búsqueda de dichos términos fue en inglés, cuyo rango considerado para su revisión fue desde el 2020 al 2024.

Los estudios seleccionados fueron coherentes con los siguientes criterios de inclusión: artículos que estuvieran en la base de datos de los buscadores referidos, que estuvieran en el rango de publicación entre 2020 y 2024, que fueran en inglés, que hayan sido realizados en adolescentes. Como exclusión, no se consideró a aquellos que fueron analizados según el contexto de COVID-19, que no sean artículos, que no guarden relación con los objetivos del estudio y que sean duplicados.

Según lo descrito, se encontró 134 artículos con los términos utilizados, según el cual, mediante los criterios de selección establecidos, se descartó 105 artículos. De los 29 artículos seleccionados en base a los criterios de elegibilidad, se hizo una revisión exhaustiva de los hallazgos obtenidos con el propósito de responder los objetivos planteados en el presente trabajo académico.

### III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1. Resultados

**Tabla 1**

*Descripción de la adicción a las redes sociales en adolescentes*

Autor y fecha	Tipo de estudio	Causas
Wong et al. (2022)	Explicativo	Dependencia psicológica desadaptativa caracterizado por el uso y abuso de las redes sociales, con episodios de preocupación excesiva, pérdida del autocontrol y dependencia.
Xu et al. (2022).	Explicativo	Es un subtipo de adicción a los teléfonos móviles donde el adolescente permanece excesivamente frente a dicho dispositivo, con impactos negativos a nivel físico y mental.
Ergun y Alkan (2020)	Explicativo	Adicción conductual y se ha asociado con depresión, soledad, narcisismo, baja autoestima, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico.

**Tabla 2***Causas de la adicción a las redes sociales en adolescentes*

Autor y fecha	Tipo de estudio	Causas
Lin et al. (2023)	Explicativo	Las relaciones sociales problemáticas de los adolescentes tienen impacto en las conductas adictivas a redes sociales.
Marengo et al. (2022)	Predictivo	El uso frecuente de TikTok predice significativamente el uso adictivo de redes sociales, seguido de Facebook, Telegram y Twitter.
Wen et al. (2022)	Explicativo	Tener deficiencias en las competencias socioemocionales
Xiao et al. (2022)	Explicativo	El sesgo atencional disfuncional y las competencias emocionales poco desarrolladas contribuyen a desarrollar adicción a redes sociales.
Yildirim et al. (2021)	Predictivo	El género, el egocentrismo, la familia y la responsabilidad predicen la adicción a redes sociales.
Bilgin et al. (2020)	Explicativo	Conflictos y malestares familiares, tales como peleas, discusiones y divisiones entre la madre y el padre.

**Tabla 3***Consecuencias de la adicción a las redes sociales en adolescentes*

Autor y fecha	Tipo de estudio	Consecuencias
Colak et al. (2023)	Explicativa	Disminución de la autoestima y percepción errada en la imagen corporal.
Trong et al. (2023)	Transversal	Deterioro de la calidad de vida general y el aumento de los síntomas depresivos.
Yang et al. (2022)	Transversal	Los adolescentes que presentan adicción a redes sociales suelen tener una mayor interacción interpersonal con amigos en la vida real.
Yurtdaş-Depboylu et al. (2022)	Transversal	Los adolescentes adictos a redes sociales suelen presentar ortorexia nerviosa, trastornos alimenticios e imagen corporal distorsionada.
Lin et al. (2021)	Relacional	Aumenta el riesgo de insomnio.
Acar (2020)	Relacional	La adicción a redes sociales lleva a los adolescentes a presentar niveles de autoestima más bajos.

**Tabla 4**

*Factores protectores de la adicción a las redes sociales en adolescentes*

Autor y fecha	Tipo de estudio	Factores protectores
Xu et al. (2023).	Transversal	La autoestima es un moderador que reduce la presión de grupo para el uso adictivo de redes sociales.
Yu y Shek (2021)	Predictivo	Los atributos positivos (competencias emocionales y conductuales, creencias del futuro, espiritualidad, entre otros) y la crianza saludable reducen la incidencia de adicción a redes sociales.

**Tabla 5***Factores de riesgo de la adicción a las redes sociales en adolescentes*

Autor y fecha	Tipo de estudio	Factores de riesgo
Su Topbaş et al. (2024)	Transversal	El apego ansioso, que generan baja autoestima y distorsión cognitiva, aumentan el riesgo de adicción a redes sociales.
Ciacchini et al. (2023)	Transversal	La ansiedad y ser del género femenino aumentan el riesgo de ser adictos a redes sociales.
Çimke y Yıldırım (2023)	Transversal	Ser del género femenino, aumentar el tiempo de uso de internet, compartir fotografías con frecuencia, usar filtros en las fotografías y sentirse incómoda al compartir fotografías sin filtro y pasar la mayor parte del tiempo en sitios de redes sociales aumentaron el uso de redes sociales.
Huang et al. (2023)	Explicativo	Permanecer activamente en conexión con los grupos pares aumentan el riesgo de adicción a las redes sociales.
Malik et al. (2023)	Predictivo transversal	La angustia psicológica es un predictor importante de la adicción a las redes sociales, con el aburrimiento como el mediador.
Peker et al. (2022)	Explicativo	La desregulación de las emociones es un factor de riesgo para la adicción a redes sociales.
Demir (2021)	Explicativo	Las experiencias negativas de la infancia y la infelicidad componen un riesgo para la adicción a redes sociales.
Shafi et al. (2021)	Exploratorio	Los síntomas depresivos explican la incidencia de adicción a redes sociales
Longobardi et al. (2020)	Explicativo	La búsqueda de popularidad y el aumento del número de seguidores aumenta el riesgo de desarrollar de adicción a redes sociales.

**Tabla 6***Modelos teóricos de la adicción a las redes sociales en adolescentes*

Autor y fecha	Tipo de estudio	Factores de riesgo
Kumkronglek et al. (2023)	Diseño cuasiexperimental	La aplicación de un programa de habilidades para la vida bajo la teoría de la terapia cognitiva y conductual en combinación con terapia grupal o terapia ocupacional presentó influencia positiva en la reducción de adicción a redes sociales.
Varona et al. (2022)	Revisión sistemática	Modelo cognitivo-conductual postulado por Caplan (2010) que incluye cinco dimensiones principales: preferencia por la interacción social en línea (POSI), regulación del estado de ánimo, preocupación cognitiva, uso compulsivo y resultados negativos.
Bozoglan (2020)	Revisión bibliográfica	El enfoque sistémico a través de la terapia grupal para el apoyo social y entrevistas motivacionales ha demostrado eficacia en el tratamiento de adicción a internet.

### 3.2. Discusión

De acuerdo al objetivo general, en la tabla 1 se describe el concepto de la adicción a redes sociales en adolescentes, según el cual se entiende como un tipo de adicción conductual a teléfonos móviles donde el adolescente abusa de las redes sociales, con un impacto negativo en la salud física y mental. Los hallazgos obtenidos coinciden con Salas (2014), quien propone que la adicción a redes sociales es una adicción psicológica con conductas repetitivas cuyo control es difícil. El riesgo aumenta en la adolescencia, considerado un grupo de riesgo ante su alta vulnerabilidad, debido a los múltiples cambios que en esta etapa ocurren, entre ellos el aumento de la actividad social (Echeburúa et al., 2019); por lo que, la permanencia frente a las plataformas virtuales aumenta significativamente, ya que la necesidad de permanecer en ella es alta y si esto no ocurre, aparecen síntomas de ansiedad y, en consecuencia, la dependencia es mayor (Turkle, 2011).

En ese sentido, los adolescentes buscan repetir constante su uso debido al malestar generado, cuyas consecuencias afectan las actividades cotidianas, con secuelas a nivel familiar, académico, social y la salud (Echeburúa & Corral, 2010).

Según el primer objetivo específico, en la tabla 2 se describen las causas de la adicción a las redes sociales durante la adolescencia, entre ellos se menciona a las relaciones sociales problemáticas, el uso excesivo de redes sociales, emocionalmente ser incompetente, el egocentrismo, los problemas y conflictos familiares pueden ser las razones que aumentan el riesgo de ser adictos a las redes sociales. A la luz de los hallazgos obtenidos, puede explicarse mejor según diversos aportes que señalan las razones para sumirse en este problema psicológico, entre ellos la búsqueda de aceptación social, escape de la realidad (Turkle, 2011), el miedo a perderse de algo importante en redes sociales (Doyd, 2014a), la monotonía y el aburrimiento (Twenge, 2018), la recompensa obtenida (Eyal et al., 2014), entre otros.

En cuanto al segundo objetivo específico, en la tabla 3 se describen las consecuencias de la adicción a redes sociales en adolescentes, entre los cuales se menciona a aquellos que tienen que ver con la reducción de la autoestima, la percepción errada de la imagen corporal, aumento de síntomas depresivos, reducción de la calidad de vida, trastornos alimenticios e insomnio. Estos hallazgos se explican por Rosen et al. (2010), quien

especifica entre las consecuencias del uso adictivo de redes sociales a problemas en la salud física y mental, problemas de sueño, baja autoestima, problemas al relacionarse con los demás, bajo rendimiento académico, desconcentración, entre otros.

En sentido al tercer objetivo específico, en la tabla 4 se describe los factores protectores de la adicción a redes sociales en adolescentes, entre los cuales se encuentran una alta autoestima, la crianza saludable en casa y atributos positivos como el desarrollo óptimo de competencias emocionales y conductuales, creencias positivas del futuro, la espiritualidad, entre otros. Estos hallazgos se apoyan en Griffiths (2000), quien señala que los factores que protegen a los adolescentes de incurrir en el riesgo de ser adictos a redes sociales, el apoyo familiar a través de un entorno saludable en el hogar, una autoestima y resiliencia alta, el desarrollo de habilidades sociales, el entrenamiento en el uso de redes sociales, entre otros, los cuales contribuyen a tener un mejor control en el uso de las redes sociales, cuyo uso ocurre de manera responsable.

Respecto al cuarto objetivo específico, en la tabla 5 se describen los factores de riesgo de la adicción a redes sociales durante la etapa de la adolescencia, tales como el apego ansioso, padecer trastornos psicológicos (ansiedad, depresión), ser mujer, el tiempo elevado al usar redes sociales, frecuente publicación de fotos, uso de filtros en ella e incomodidad si no se usa, permanecer en contacto permanente con los amigos, el aburrimiento y la angustia psicológica, la desregulación emocional, la búsqueda de popularidad y el aumento en el número de seguidores. Tales hallazgos coadyuvan con Echeburúa y Requesens (2012), quienes señalan que existen diversos factores que contribuyen a la adicción a redes sociales, tales como las características personales, relacionados a la impulsividad, el insomnio, intolerancia a los estímulos poco placenteros, la depresión, etc.; factores familiares, como los estilos de crianza permisivos o autoritarios, y factores sociales, como el aislamiento en la vida real, la frustración social, etc. En apoyo a lo predicho, Kuss et al. (2013) refieren que los factores más relevantes son la vulnerabilidad psicológica, el aislamiento social, búsqueda de aprobación de los demás, poco control de los padres y la presión social.

Por último, según el quinto objetivo específico, en la tabla 6 se describen los modelos teóricos que pueden reducir la adicción a redes sociales en adolescentes, basado en ambos casos en el modelo cognitivo-conductual, así como la terapia basada en el enfoque sistémico, tales como la terapia grupal, cuya aplicación tiene influencias

positivas en la reducción del uso adictivo de redes sociales; asimismo, se menciona a la terapia ocupacional. Al respecto, se ha demostrado que la terapia cognitivo-conductual tiene efectos positivos en la reducción de síntomas adictivos a las redes sociales, puesto que ayuda a reestructurar los procesos cognitivos respecto a su uso, modificando los motivos del acceso a ellos, siendo un instrumento eficaz en este tipo de tratamientos (Alavi et al., 2021; Garba et al., 2023). Además, se ha evidenciado que la terapia basado en el enfoque sistémico puede tener resultados consistentes en cuanto al apoyo social y la entrevista motivacional para encontrar resultados a corto plazo (Bozoglan, 2020). Esto coadyuva a mejorar la intervención sobre este tipo de adicción, basado en conocimientos tales como el modelo sistémico estructural desarrollado por Minuchin (1974) y la terapia breve centrada en soluciones, orientado en identificar y trabajar con los recursos y fortalezas del individuo para resolver sus problemas (Diamond et al., 2013).

#### IV. CONCLUSIONES

- En base al objetivo general, se describió que la adicción a las redes sociales en adolescentes en base a 28 artículos revisados. Según ello, comprende una adicción conductual que implica el uso desmedido y problemático de las redes sociales, que afecta a la mayoría de adolescentes debido al uso masivo y la alta vulnerabilidad que en este grupo etario existe, cuyo uso adictivo persiste a pesar de las secuelas negativas.
- Dado primer objetivo específico, se describió las causas de la adicción a las redes sociales en adolescentes, centrados en relaciones sociales problemáticas, uso frecuente de las redes sociales, incompetencia emocional, egocentrismo y problemas familiares.
- Respecto al segundo objetivo específico, se describió las consecuencias de la adicción a las redes sociales en adolescentes, entre ellos la reducción de la autoestima, alteración en la percepción corporal, desarrollo de sintomatología depresiva, trastornos alimenticios, insomnio y baja calidad de vida.
- En cumplimiento al tercer objetivo específico, se describió los factores protectores de la adicción a las redes sociales en adolescentes, tales como la elevada autoestima, la crianza positiva en el hogar y atributos positivos propios de la persona en su desarrollo.
- De acuerdo al cuarto objetivo específico, se describió los factores de riesgo de la adicción a las redes sociales en adolescentes, según el cual se mencionó al apego ansioso, trastornos psicológicos (ansiedad, depresión), ser del género femenino, el uso excesivo de las redes sociales, publicación frecuente de fotos con retoques, contacto permanente con los amigos, el aburrimiento y la angustia psicológica, la desregulación emocional, la búsqueda de popularidad y número elevado de seguidores.
- Dado el sexto objetivo específico, se describió los modelos teóricos de la adicción a las redes sociales en adolescentes, donde pudo indicarse que el modelo cognitivo-conductual presentan resultados efectivos en la reducción de la conducta adictiva a redes sociales; a ello se añade el enfoque sistémico mediante la terapia grupal con resultados consistentes para su tratamiento.

## V. RECOMENDACIONES

- Se sugiere desarrollar un plan de trabajo por parte de las autoridades competentes (por ejemplo, áreas de psicología de los colegios) para prevenir los factores de riesgo y potenciar los factores protectores frente a este problema.
- Se determinó que existen diversos factores que influyen hacia la adicción a las redes sociales en adolescentes, teniendo consecuencias negativas relevantes, por ello es importante que se empiece desde la educación en casa, donde los padres juegan un papel muy importante en la vida de sus hijos, siendo ellos sus primeros maestros, a partir de una crianza positiva y afectuosa, con herramientas que le permitan manejar potenciales riesgos en redes sociales y actividades cotidianas que involucren la ausencia del uso de dispositivos móviles.
- Profundizar en el uso del modelo cognitivo conductual como una herramienta terapéutica que permita el tratamiento de la adicción a redes sociales, debido a la evidencia científica encontrada ya que puede ser un recurso útil en los próximos años frente al crecimiento en esta conducta adictiva. Sumado a ello, la terapia basada en el enfoque sistémico puede ser un recurso útil para el tratamiento.
- A futuras investigaciones, se sugiere investigar este problema desde una revisión sistemática o incluso desde un metaanálisis, ya que los estudios realizados al respecto aumentan y pueden ayudar a entender el alcance que esta situación problemática tiene, sobre todo en población adolescente.

## VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acar, I. H., Avcılar, G., Yazıcı, G. & Bostancı, S. (2020). The roles of adolescents' emotional problems and social media addiction on their self-esteem. *Current Psychology*, 41, 6838–6847. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01174-5>
- Alavi, S., Ghanizadeh, M., Mohammadi, M., Jannatifard, F., Alamuti, S. & Farahani, M. (2021). The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health. *Trends Psychiatry Psychother*, 43(1), 47–56. <https://doi.org/10.47626/2F2237-6089-2020-0010>
- Aliverdi, F., Farajdana, H., Tourzani, Z. M., Salehi, L., Qurbana, M., Mohamadi, F. & Mahmoodi, Z. (2022) Social networks and Internet emotional relationships on mental health and quality of life in students: structural equation modelling. *Boston Medical Center Psychiatry*, 22(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04097-6>
- Alonso, C., Díaz, R., Navarro, E., Magallón, E. y Romero, E. (2023). Prácticas parentales y uso problemático de internet en una muestra clínica de adolescentes. *Health and addictions/salud y drogas*, 23(2), 177-191. <https://ojs.haaaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=744>
- Armaza, J. (2022). *El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica*. Scielo Preprints. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Bilgin, M., Şahin, I. & Togay, A. (2020). Social Media Addiction in Adolescents and Parent-Adolescent Relationship. *Education and Science*, 45(202), 263-281. <https://www.proquest.com/openview/82851326386840a1da9ab708fd7488eb/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1056401>
- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo. La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Grupo Planeta. [https://books.google.com.pe/books/about/De\\_la\\_familia\\_al\\_individuo\\_la\\_diferencia.html?id=9veOhhhl6h4C&redir\\_esc=y](https://books.google.com.pe/books/about/De_la_familia_al_individuo_la_diferencia.html?id=9veOhhhl6h4C&redir_esc=y)
- Boyd, D. (2014). *Chatting with the Author of 'It's Complicated'*. News Center LATAM. <https://www.microsoft.com/en-us/research/blog/chatting-author-complicated/?from=https://research.microsoft.com/en-us/news/features/boyd-022514.aspx&type=exact>

- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Editorial. Yale University Press. <https://www.danah.org/books/ItsComplicated.pdf>
- Bozoglan, B. (2020). Systemic approach and digital addiction. In B. Bozoglan (Ed.), *Multifaceted approach to digital addiction and its treatment* (pp. 260–280). Information Science Reference/IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-8449-0.ch012>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of Human Development*. Harvard University Press. [https://khoerulanwarbk.files.wordpress.com/2015/08/urie\\_bronfenbrenner\\_the\\_ecology\\_of\\_human\\_developbokos-zl.pdf](https://khoerulanwarbk.files.wordpress.com/2015/08/urie_bronfenbrenner_the_ecology_of_human_developbokos-zl.pdf)
- Bucay, J. (2010). *El camino de la espiritualidad: Llegar a la cima y seguir subiendo* (4ª ed.). Editorial Grijalbo. [https://www.google.com.pe/books/edition/El\\_camino\\_de\\_la\\_espiritualidad/iC9kNdso05oC?hl=es-419&gbpv=1&printsec=frontcover](https://www.google.com.pe/books/edition/El_camino_de_la_espiritualidad/iC9kNdso05oC?hl=es-419&gbpv=1&printsec=frontcover)
- Caplan, E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Castillo, Y. y Morales, P. (2023). *Adicción a redes sociales y conductas disociales en estudiantes de secundaria del distrito la Esperanza, Trujillo, 2023* [tesis de licenciatura, Universidad Católica de Trujillo]. Repositorio UCT. <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/4422>
- Catalán, C. (2020). *Esclavos de la dopamina*. Navarra Capital. <https://navarracapital.es/esclavos-de-la-dopamina/>
- Chávez, J. (2021). *Adicción a las redes sociales y cyberbullying en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo* [tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio UPAO. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/7994>
- Ciacchini, R., Orrù, G., Cucurnia, E., Sabbatini, S., Scafuto, F., Lazzarelli, A., Miccoli, M., Gemignani, A. y Conversano, C. (2023). Social Media in Adolescents: A Retrospective Correlational Study on Addiction. *Children*, 10(2), e278. <https://doi.org/10.3390/children10020278>
- Çimke, S. y Yıldırım, D. (2023). Factors affecting body image perception, social media addiction, and social media consciousness regarding physical appearance in adolescents. *Journal Pediatric Nursing*, 73, 197-203. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37722982/>

- Colak, M., Bingol, Ö. & Dayi, A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal Psychiatry*, 65(5), 595-600. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37397839/>
- Colombo, D. (2020). *Cómo funciona el cerebro cuando usas las redes sociales*. Daniel Colombo. <https://bit.ly/3fruNUG>
- Demir, Y. (2021). Relationships among childhood experiences, happiness and social media addictions in adolescents. *Educational Process: International Journal*, 10(1), 13-26. <https://www.proquest.com/docview/2503579434/B869E9124F9E4FD3PQ/12?source=Scholarly%20Journals>
- Diamond, G., Diamond, G. y Levy, S. (2013) *Attachment-Based Family Therapy for Depressed Adolescents*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/pubs/books/4317324>
- Díaz, A., Mercader, C. y Gairín, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21(1), 2-11. <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>
- Echeburúa E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes Guía para educadores*. Ediciones Pirámide. <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones*, 22(2), 91-95. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Echeburúa, E., Labrador, F. y Begoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Editorial Pirámide.
- Ergun, G. y Alkan, A. (2020). The Social Media Disorder and Ostracism in Adolescents: (OSTRACA- SM Study). *The Eurasian Journal of Medicine*, 52(2), 139-144. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32612421/>
- Escudero, C. y Cortez, L. (2018). *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica*. Editorial UTMACH. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12501/1/Tecnicas-y-MetodosCualitativosParaInvestigacionCientifica.pdf>
- Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Lib-erabit. Revista de Psicología*, 20(1), 73–91. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>

- Eurostat. (2023). *Being young in Europe today - digital world*. Eurostat Statistics Explained. [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Being\\_young\\_in\\_Europe\\_today\\_-\\_digital\\_world](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Being_young_in_Europe_today_-_digital_world)
- Eyal, N., Osorio, A. y Hoover, R. (2014) Enganchado (Hooked): *Como Construir Productos y Servicios Exitosos Que Formen Hábitos*. Editorial Sunshine Business Dev. <https://www.amazon.com/-/es/Nir-Eyal/dp/0692256032>
- Fernandes, B., Biswas, U., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A. y Essau, C. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on Internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 59-65. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2056>
- Fogg, B. (2003). *Persuasive Technology: Using Computers to Change What We Think and Do (Interactive Technologies)*. Editorial Morgan Kaufmann. <https://www.sciencedirect.com/book/9781558606432/persuasive-technology>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *Aumenta la preocupación por el bienestar de los niños, niñas y adolescentes ante el incremento del tiempo que pasan frente a las pantallas*. Nota de prensa UNICEF. <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/preocupaci%C3%B3n-bienestar-ninos-ninas-adolescentes-tiemp-frente-pantalla-internet-seguro>
- Garba, C., Sababa, L. y Aji, L. (2023). Effect of cognitive behavioural therapy (CBT) on social media addiction among tertiary institution students in Taraba State, Nigeria. *Counseling Association of Nigeria (CASSON)*, 86(19), 197-210. [https://www.cassonnigeria.org/static/papers/The\\_Counsellor\\_19\\_-Crispina.pdf](https://www.cassonnigeria.org/static/papers/The_Counsellor_19_-Crispina.pdf)
- Gómez, E., Fernando, D., Aponte, G. y Betancourt, L. (2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. *DYNA*, 81(184), 158-163. <https://doi.org/10.15446/dyna.v81n184.37066>
- Griffiths, M. D. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/14659890500114359>

- Gutiérrez, Y. y Sánchez, E. (2021). *Factores asociados a la adicción de las redes sociales: Una revisión sistemática* [tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/65513>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw/Hill Education.
- Huamán, G., Macukachi, K., Pérez, K., Velasco, J. y Yupanqui, A. (2022). La Adicción a las Redes en Adolescentes: Revisión Sistemática. *Reflexiones en Trabajo Social*, 2(1), 46-56. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/reflexiones/article/view/1648>
- Huang, L., Zhang, J., Duan, W. et al. Peer relationship increasing the risk of social media addiction among Chinese adolescents who have negative emotions. *Current Psychology*, 42, 7673–7681. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01997-w>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023). *El 91,3% de la población de 6 y más años de edad que usa internet accedió a través de un teléfono celular*. INEI. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-913-de-la-poblacion-de-6-y-mas-anos-de-edad-que-usa-internet-accedio-a-traves-de-un-telefono-celular-14458/>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kritikián, D. y Medina, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Kumkronglek, J., Sirisatayawong, P. y Chupradit, S. (2023). Effects of a Life Skills Enhancement Program on the Life Skills and Risk Behaviors of Social Media Addiction in Early Adolescence. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 19, e174501792301110. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37916201/>
- Kuss, D., Van Rooij, A., Shorter, G., Griffiths, M. y Van de Mheen, D. (2013) Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.002>
- Lacombe, M. (2019). *Consecuencias de la adicción a las redes sociales en adolescentes*. Repositorio Institucional UIB. <http://hdl.handle.net/11201/150212>
- Lin, C., Potenza, M., Ulander, M., Brostrom, A., Ohayon, M., Kumar, V., Pakpour, O. (2021). Longitudinal Relationships between Nomophobia, Addictive Use of Social

- Media, and Insomnia in Adolescents. *Healthcare*, 9(9), e1201. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091201>
- Lin, S., Mastrokourou, S. y Longobardi, C. (2023). Social relationships and social media addiction among adolescents: Variable-centered and person-centered approaches. *Computers in Human Behavior*, 147, e107840. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107840>
- Longobardi, C., Stefani, M., Fabricis, M. y Marengo, D. (2020). Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents. *Children and Youth Services Review*, 113, e104955. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104955>
- Malik, L., Shahnawaz, G., Rehman, U., Pragyendu, Uniyal, R. y Griffiths, M. (2023). Mediating Roles of Fear of Missing Out and Boredom Proneness on Psychological Distress and Social Media Addiction Among Indian Adolescents. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00323-4>
- Marengo, D., Fabris, M., Longobardi, C. y Settanni, M. (2022). Smartphone and social media use contributed to individual tendencies towards social media addiction in Italian adolescents during the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors*, 126, e107204. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107204>
- Martínez, R. (2020). *El Secreto detrás de una Tesis*. Rosario Martínez Gonzales.
- Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Harvard University Press. [https://books.google.com.pe/books?id=3lRdLKNTEYcC&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=3lRdLKNTEYcC&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Moreira, R., Carvalho, T., Lopes, J., do Vale, J., Oliveira, K. y Fontes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(4), 324–364. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación Cuantitativa – Cualitativa y Redacción de la Tesis (3ª ed.)*. Ediciones de la U.
- Odgers, C. y Jensen, M. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>

- Olson, D., Sprenkle, D. y Russell, C. (1979). Circumplex model of marital and family system: I. Cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical applications. *Family Process*, 18(1), 3-28. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/437067>
- Parlamento Europeo. (2020). *Social media addiction problem amongst young people*. Portal Web del Parlamento Europeo. [https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/E-9-2020-006418\\_EN.html#:~:text=In%20Europe%2C%20social%20media%20usage,than%20ten%20times%20per%20night](https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/E-9-2020-006418_EN.html#:~:text=In%20Europe%2C%20social%20media%20usage,than%20ten%20times%20per%20night).
- Peker, A., Yildiz, M. y Nebioğlu, M. (2022). Examining the Relationships Between Adolescents' Emotion Regulation Levels and Social Media Addiction. *Clinical and Experimental Health Sciences; Istanbul*, 12(3), 564-569. <https://www.proquest.com/docview/2719057324/B869E9124F9E4FD3PQ/5?source=Scholarly%20Journals>
- Peña, G., Ley, S., Castro, J., Madrid, P., Apodaca, F. y Aceves, E. (2019). Predominio de las TIC y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información*, 7(1), 83-91. <https://riti.es/index.php/riti/article/view/126>
- Pertegal, M., Oliva, A. y Rodríguez, A. (2019). Systematic review of the current state of research on online social networks: taxonomy on experience of use. *Comunicar*, 60(1), 81-91. <https://doi.org/10.3916/C60-2019-08>
- Quezada, N. (2019). *Metodología de la Investigación*. Editorial MACRO.
- Roca, S. (2022). *Adicción a redes sociales, calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN. <https://hdl.handle.net/11537/33143>
- Rodríguez, Y. M. (2017) Reconceptualización de la educación en la era digital: educomunicación, redes de aprendizaje y cerebro factores claves en los actuales escenarios de construcción de conocimiento. *Revista de Comunicación de la SEECI*, 42, 85-118. <https://doi.org/10.15198/seeci.2017.42.85-118>
- Rosen, L., Carrier, M. y Cheever, N. (2010). *Rewired: Understanding the IGeneration and the Way They Learn*. St. Martin's Publishing Group. [https://books.google.com.pe/books?id=jKZgKEuP0u8C&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=jKZgKEuP0u8C&hl=es&source=gbs_navlinks_s)

- Rubin, J. (2017). *The Art of Flourishing: A Guide to Mindfulness, Self-Care, and Love in a Chaotic World*. Editorial Skyhorse. <https://www.amazon.com/Art-Flourishing-Mindfulness-Self-Care-Chaotic/dp/1510717544>
- Salas, E. (2014) Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. Facultad de ciencias de la comunicación, turismo y psicología. *Cultura: Revista de la Asociación de Docentes de la USMP*, 28, 111-146. [https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_28\\_1\\_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf](https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf)
- Sandler, J., Daré Ch. y Holder A. (1986). *El paciente y el analista. El marco clínico del psicoanálisis*. Ediciones PAIDOS. <https://ebin.pub/el-paciente-y-el-analista-la-s-bases-del-proceso-psicoanalitico-2a-ed-9789501240375-9501240371.html>
- Shafi, R., Nakonezny, P., Miller, K., Desai, J., Almorsy, A., Ligezka, A., Morath, B., Romanowicz, M. y Croarkina, P. (2021). An exploratory study of clinical and physiological correlates of problematic social media use in adolescents. *Psychiatry Research*, 302, e114020. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114020>
- Sigienza, W., Buñay, R. y Guamán, M. (2017). Funcionamiento familiar real e ideal según modelo circumplejo de Olson. *Maskana*, 8, 77-85. <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/maskana/article/view/1878/1378>
- Smith, C. y Nylund, D. (2000). *Narrative Therapies with Children and Adolescents*. Editorial The Guilford Press. [https://books.google.com.pe/books?id=57pHX-Eb5MC&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=57pHX-Eb5MC&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Solera, S., Soler, J., Sancho, D., Gadea, R., De la Rubia, J. y Camarena, 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>
- Statista. (2023a). *Tiempo medio de utilización de las redes sociales en países seleccionados de América Latina en 2023*. Portal web Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/1413805/redes-sociales-promedio-mensual-de-uso-en-varios-paises-de-latinoamerica/>
- Statista. (2023b). *Frecuencia de utilización de las redes sociales en Perú en 2023*. Portal web Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/1412986/uso-de-redes-sociales-por-frecuencia-en-peru/>
- Su Topbaş, Z., Evli, M., Şimşek, N, İpekten, F., Işıkgöz, M. y Öztürk, H. I. (2024). The Relationship Between Anxious Attachment and Social Networking Site Addiction in

- Adolescents: The Mediating Role of Interpersonal Cognitive Distortions, Self-Esteem, and the Desire to Be Liked. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(6), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01227-3>
- Supo, J. (2020). *Metodología de la Investigación Científica: Para las Ciencias de la Salud y las Ciencias Sociales. (3° ed.)*. Bioestadístico EEDU.
- Trong, V., Gia, N., Cao, D., Thi, T., Boyr, L., Auquier, P., Fond, G., Ho, R., Ho, C. y Zhang, M. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLoS One*, 18(6), e0286766. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37285351/>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Twenge, J. (2018). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us*. Atria Books. <https://www.amazon.com/iGen-Super-Connected-Rebellious-Happy-Adulthood/dp/1501152017>
- Valencia, R., Cabero, J. y Garay, U. (2020). Modalidad de estudio, presencial o en línea, y la adicción a las redes sociales virtuales. *EduTEC: Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 7(2), 1-16. <https://doi.org/10.21556/edutec.2020.72.1649>
- Valencia, R., Cabero, J., Garay, U. y Fernández, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99-125. <https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/573/343>
- Valencia, R., Garay, U. y Cabero, J. (2023). Uso problemático de las redes sociales: el caso de estudiantes mexicanos. *Alteridad. Revista de Educación*, 18(1), 23-33. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.02>
- Vargas, M., Parra, M., Cortez, W. y Vargas, R. (2021). Habits of access and addiction to virtual social networks in secondary school students of Educational Units of Sucre. *Current Opinion Nursing & Research*, 3(1), 4-15. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/314/3142383004/>
- Varona, M., Muela, A. y Machimbarrena, M. (2022). Problematic use or addiction? A scoping review on conceptual and operational definitions of negative social

- networking sites use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 134, e107400. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107400>
- Wang, Z., Wu, L., Yuan, K., Hu, Y., Zheng, H., Du, X. y Dong, G. (2018). Cortical thickness and volumen abnormalities in Internet gaming disorder: Evidence from comparison of recreational Internet game users. *European Journal Of Neuroscience*, 48(1), 1654-1666. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ejn.13987>
- We are social y Hootsuits. (2019) *Digital 2019: essential Insight into how people around the worl use internet, movil device, media social, and e-commerce*. <https://wearesocial.com/uk/blog/2019/01/digital-in-2019-global-internet-use-accelerates/>
- Wen, X., Jiabin, P. y Suqun, L. (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), e13496. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013496>
- Wong, N., Yanagida, T., Spiel, C. y Graf, D. (2022). The Association between Appetitive Aggression and Social Media Addiction Mediated by Cyberbullying: The Moderating Role of Inclusive Norms. *International Journal of Environmental Resarch and Public Health*, 19(16), e9956. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169956>
- World Health Organization. (2023). *Adolescent health*. WHO. [https://www.who.int/en/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/en/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- 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), e13496. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013496>
- Xu, X., Han, W. & Liu, Q. (2023). Peer pressure and adolescent mobile social media addiction: Moderation analysis of self-esteem and self-concept clarity. *Frontiers in Public Health*, 11(11), e1115611. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37113179/>
- Xu, X., Liu, Q., Li, Z. & Yang, W. (2022). The Mediating Role of Loneliness and the Moderating Role of Gender between Peer Phubbing and Adolescent Mobile Social Media Addiction. *International Journal of Environmental Resarch and Public Health*, 19(16), e10176. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610176>
- Yang, S., Wang, Y., Lee, Y., Lin, Y., Hsieh, P. & Lin, P. (2022). Does Smartphone Addiction, Social Media Addiction, and/or Internet Game Addiction Affect

- Adolescents' Interpersonal Interactions?. *Healthcare*, 10(5), e963.  
<https://doi.org/10.3390/healthcare10050963>
- Yildirim, B., Baydar, V., Günay, G., Cengiz, K. (2021). An Investigation of the Relationship Between Social Media Addiction with Altruism and Egocentrism. *Third Sector Social Economic Review*, 56(3), 1576-1595. <http://dx.doi.org/10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.21.08.1614>
- Yobera, A. (2023). Salud mental de adolescentes: Adicción a redes sociales. *Journal of Neuroscience and Public Health*, 3(3), 409-417.  
<https://doi.org/10.46363/jnph.v3i3.2%20>
- Yu, L. y Skek, D. (2021). Positive Youth Development Attributes and Parenting as Protective Factors Against Adolescent Social Networking Addiction in Hong Kong. *Frontiers in Pediatrics*, 9, e649232. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33816410/>
- Yurtdaş-Depboylu, G., Kaner, G. y Ozçakal, S. (2022). The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents. *Eating and Weight Disorder - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27, 3725–3735. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01521-4>
- Zambrano, A. (2011). *Cohesión, adaptabilidad familiar y el rendimiento académico en comunicación de alumnos de una institución educativa del Callao* [tesis de maestría, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio de la USIL. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/1305>

## ANEXOS

### Anexos:

#### Anexo 01

##### *Base de datos*

Base de datos	Artículos encontrados		Artículos seleccionados	
	f	%	f	%
PubMed	97	72.39%	8	27.59%
ProQuest	14	10.45%	5	17.24%
Science Direct	8	5.97%	5	17.24%
MDPI	8	5.97%	6	20.69%
Springer Link	6	4.48%	4	13.79%
APA PsycNet	1	0.75%	1	3.45%
Total	<b>134</b>	<b>100.00%</b>	<b>29</b>	<b>100.00%</b>

## Anexo 02: Informe de originalidad

