



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL USO EXCESIVO
DE LAS REDES SOCIALES EN NIÑOS Y JÓVENES**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTOR: DIANA JANELY CÁRDENAS GUTIÉRREZ

DIRECTOR: MSC. PABLO LUIS POZO LÓPEZ

CUENCA – ECUADOR

2024

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL USO EXCESIVO
DE LAS REDES SOCIALES EN NIÑOS Y JÓVENES**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTOR: DIANA JANELY CÁRDENAS GUTIÉRREZ

DIRECTOR: MSC. PABLO LUIS POZO LÓPEZ

CUENCA – ECUADOR

2024


DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Diana Janelly Cárdenas Gutiérrez portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1400727382**.

Declaro ser el autor de la obra: **“Consecuencias psicológicas del uso excesivo de las redes sociales en niños y jóvenes”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **02 de abril de 2024**



F:

Diana Janelly Cárdenas Gutiérrez

C.I. 1400727382

CERTIFICACIÓN

Yo **MSc. Pablo Luis Pozo López**, con cédula de identidad N° **0106640410** en calidad de director del Trabajo de Titulación con el tema: **“Consecuencias Psicológicas del Uso Excesivo de las Redes Sociales en Niños y Jóvenes”**, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por **Diana Janely Cárdenas Gutiérrez**, bajo mi supervisión.



Firmado electrónicamente
por:
**PABLO LUIS
POZO LOPEZ**

MSc. Pablo Luis Pozo López
DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Agradecimiento

Con una gratitud que desborda mi corazón, deseo comenzar expresando mi profundo agradecimiento a Dios, quien ha sido mi guía constante en este viaje hacia la culminación de esta tesis. Su luz ha iluminado cada paso, infundiendo fuerza y esperanza en cada desafío.

A mi querido tutor, MSc Pablo Luis Pozo López, le extiendo mis más sinceras gracias por su sabiduría, orientación y apoyo inquebrantable a lo largo de este proceso. Sus enseñanzas han sido un faro que ha guiado mis pasos hacia el éxito.

No puedo dejar de agradecer a la Universidad Católica de Cuenca por su cálida acogida y la invaluable guía brindada durante este trayecto. Cada uno de mis profesores merece mi más profundo reconocimiento por su dedicación y enseñanzas que han contribuido significativamente a mi crecimiento académico.

A mis padres, mis héroes y principales impulsores de este sueño, les dedico un agradecimiento especial. Su amor incondicional y apoyo constante han sido el motor que me ha impulsado a perseguir mis metas con determinación. Este logro es también el suyo.

Mi hermano, mi luz en los momentos más oscuros, merece un reconocimiento especial por ser mi constante motivación y refugio. A mi enamorado, agradezco su infinita paciencia y apoyo incondicional en cada etapa de este viaje. Su presencia ha sido mi mayor fortaleza.

A todas las personas que han sido pilares en mi carrera, a mis amigos y amigas que han sido un apoyo emocional invaluable desde el principio, les estoy profundamente agradecida. Su aliento y apoyo han sido un bálsamo para mi alma en los momentos de duda y desaliento.

Finalmente, a mi amada familia, cuyo amor y aliento han sido mi roca en cada etapa de este camino, les dedico mis gracias totales. Su presencia constante y su fe en mí han sido el mayor regalo que podría haber recibido. A cada uno de ustedes, mi gratitud infinita.

Dedicatoria

Dedico este logro a aquellos seres que han sido mis guías y pilares en este trayecto de crecimiento y superación.

Primero, elevo mi agradecimiento al divino ser que ha sido mi faro en las noches oscuras y mi fortaleza en los momentos de duda: Dios. Su luz ha sido mi guía constante, iluminando cada paso en este viaje hacia la culminación de este gran logro.

A mis dos ángeles en el cielo, mi abuelito Gilberto Gutiérrez y mi padre Lucio Cárdenas, les envío mi eterno agradecimiento. Desde lo alto, han sido mis protectores y consejeros, guiándome con su amor y sabiduría.

A mi Madre Margot Gutiérrez, quien ha sido mi pilar, mi fortaleza, mis paños de lágrimas en mis momentos difíciles, la persona que siempre me ha alentado a seguir luchando por mis sueños, que nunca me ha dejado sola en ningún instante, le hago una dedicatoria especial porque sin ella no estaría culminando este logro. A mi Padre Antonio Macas, que ha sido mi refugio, mi ejemplo de lucha, por ser mi apoyo y sembrar en mi la ideología de superar las adversidades y jamás rendirme, por brindarme momentos de sonrisas infaltables. A mi hermano Anthony, que ha sido la luz en mis momentos de oscuridad, mi fuente más valiosa de amor, mi compañero de aventuras y mi mayor motivo para alcanzar este logro. A mi tío Robinson Gutiérrez y a mi abuelita Olga Sarmiento, quienes han sido un pilar fundamental en mi vida universitaria, por estar siempre para mí y por su apoyo incondicional. Quiero extender mi dedicatoria a mi enamorado, que siempre ha estado para mí en todo momento, por todas las enseñanzas que me ha impartido como estudiante y persona. A toda mi familia, que siempre ha sido mi apoyo en este camino para culminar este gran logro, les dedico mi esfuerzo con todo mi corazón.

ÍNDICE

Resumen.....	8
Abstract.....	9
1 Introducción.....	10
2 Presentación del problema.....	11
2.1 Pregunta guía de investigación.....	12
2.2 Justificación.....	12
2.3 Objetivos.....	12
2.3.1 Objetivo General:.....	12
2.3.2 Objetivos Específicos:.....	13
3 Metodología.....	13
3.1 Diseño.....	13
3.2 Estrategias de búsqueda.....	13
3.3 Criterios de selección.....	13
3.4 Criterios de exclusión:.....	13
3.5 Extracción de datos:.....	13
3.6 Análisis de datos:.....	14
4 Desarrollo.....	14
4.1 ¿Qué son las Redes Sociales?.....	14
4.2 ¿Qué es una conducta adictiva?.....	14
4.3 Vínculo entre las Redes Sociales y Adicción.....	15
4.4 Acercamiento de la Evolución en la Niñez.....	16
4.4.1 Causas de la Adicción a Redes Sociales en Niños.....	17
4.4.2 Consecuencias Psicológicas Asociadas al Uso Excesivo de Redes Sociales en Niños....	17
4.5 Acercamiento de la Evolución en la Juventud.....	20
4.5.1 Neurotransmisores y su Desarrollo en la Juventud.....	21
4.5.2 La Conformación de los Rasgos de la Personalidad en Jóvenes.....	21
4.5.3 Desarrollo de habilidades sociales en la Juventud.....	21
4.5.4 Causas de la Adicción a Redes Sociales en Jóvenes.....	22
4.5.5 Consecuencias Psicológicas en Jóvenes Por el Uso Excesivo de Redes Sociales.....	23
4.6 Prevalencia del uso Patológico de Redes Sociales la Población Infanto-Juvenil.....	25
5 Conclusiones.....	28
6 Bibliografía.....	30

Resumen

Antecedentes: El desarrollo de la población infantojuvenil se caracteriza por generar una transición biopsicosocial. Sin embargo, las emergentes tecnologías comunicacionales, han fomentado una nueva interacción digital, donde el vínculo entre el algoritmo de la aplicación y una sobreexposición a la plataforma genera en menores de edad un patrón adictivo, que altera la normal evolución y atenúa daños acorto y largo plazo. **Objetivo:** Describir las alteraciones del eje psicológico, en la población infanto-juvenil por adicción a redes sociales. **Metodología:** Revisión bibliográfica fundamentada desde la biblioteca virtual de la Universidad Católica de Cuenca, en revistas científicas como, Web of Science, Scopus, Scielo y PubMed. **Resultados:** Los niños con una adicción de redes sociales, generan reducción en los niveles de retención de información, concentración, insomnio, bajo rendimiento académico. En cambio, en la población juvenil se desencadenan trastornos depresivos, ansioso y alimentarios. Otra secuela se vincula a un cuadro ansioso llamado (FOMO), el cual se caracteriza por tener un miedo irracional a perderse de interacciones digitales. **Conclusiones:** Los hallazgos teóricos y empíricos muestran un alto índice de niños y jóvenes vinculados a distintos tipos de redes sociales, por lo que, aunque la evidencia es escasa sobre las consecuencias psicológicas en estos grupos, los resultados a día de hoy no son alentadores, dado que, cada vez más los algoritmos y modas digitales, promueven una adaptación de patrones adictivos negativos, por lo tanto, generar una cultura de control asertivo con normas y reglas desde las redes de apoyo, es fundamental para prevenir daños psicológicos en la población infanto-juvenil.

Palabras clave: Adicción, redes sociales, niños, jóvenes.

Abstract

Background: The development of children and adolescents is characterized by undergoing a biopsychosocial transition. However, the emergence of communication technologies has fostered a new digital interaction, wherein the connection between the application's algorithm and overexposure to the platform generates an addictive pattern in minors, which alters normal development and mitigates short- and long-term harm. **Objective:** To describe the alterations of the psychological axis in children and adolescents due to addiction to social networks. **Methodology:** A literature review was conducted based on the virtual library of the Catholic University of Cuenca in scientific journals such as Web of Science, Scopus, SciELO, and PubMed. **Results:** Children suffering from social media addiction experience reduced levels of information retention, concentration, insomnia, and poor academic performance. On the other hand, depressive, anxiety, and eating disorders are triggered among adolescents. Another consequence is linked to an anxious condition known as Fear of Missing Out (FOMO), characterized by an irrational fear of missing digital interactions. **Conclusions:** Theoretical and empirical findings show a high rate of children and young people engaging with different types of social networks. Although evidence regarding the psychological consequences in these groups is scarce, current results are not encouraging, as algorithms and digital trends increasingly promote adaptation to negative addictive patterns. Therefore, fostering a culture of assertive control with norms and rules within support networks is essential to prevent psychological harm in children and adolescents.

Keywords: Addiction, social networks, children, adolescents.

1 Introducción

Las redes sociales según Hütt (2019), se han convertido en elementos fundamentales en el día a día de niños y adolescentes a través del uso de plataformas virtuales que proporcionan a estos usuarios una amplia gama de utilidades, tales como la interacción, la comunicación, el intercambio y la publicación de contenidos. Es importante, destacar que la evolución de estas plataformas en línea es de creciente importancia, especialmente debido a su fácil accesibilidad e inmediatez que permite incluso la vulneración de sus protocolos de acceso y la gestión de perfiles.

De acuerdo con la investigación de Del Prete & Redon (2020), es relevante señalar que, en la actualidad, más de mitad de la población mundial tiene acceso a internet, con el cual una gran proporción de estos usuarios también se mantienen activos en diversas plataformas de redes sociales. Un ejemplo ilustrativo de esta tendencia se encuentra en un estudio realizado por Fernández, (2023) en el contexto social de Chile, se ha observado que un 78% de niños y jóvenes tienen acceso a internet, lo que resulta aún más destacable es que esta misma población mantienen perfiles en distintas redes sociales que generan diversas interacciones por día y su tiempo de conexión se mantiene constante por más de 4 horas.

Por otro lado, es pertinente destacar que un daño psicológico no se limita únicamente a un malestar simple, sino que también involucra aspectos cognitivos y conductuales. Este triple impacto, puede tener graves consecuencias, repercutiendo también a manera significativa en su calidad de vida y bienestar cotidiano (Malo et al., 2018). En consonancia, es importante destacar que el exceso de tiempo invertido por niños y adolescentes en redes sociales, según Acón et al. (2019), tiene una incidencia significativa sobre la tendencia a sustituir la convivencia familiar, social y emocional por una realidad virtual en la que se interactúa con amigos, conocidos y se accede a información a través de espacios sociales en línea.

En concordancia con lo expuesto, según Abjaude et al. (2020), refieren que la instauración de conductas compulsivas, como resultado de una adicción a la interacción en redes sociales, se asocia con un nulo control de los padres o figuras de cuidado primario, pues los límites y normas de convivencia no se respetan, o no se tiene en cuenta ninguna normativa de control de acciones.

2 Presentación del problema

Es relevante destacar que el uso de las redes sociales en la actualidad forma parte de la vida de un gran número de niños y jóvenes en todo el mundo. Según Kemp, (2018) esta tendencia se manifiesta en el hecho que más del 50% de esta población tiene acceso a dispositivos que les permiten acceder a diversas redes sociales. Como consecuencia de esta realidad, se incrementa la posibilidad de generar cuadros de ansiedad y depresión entre esta población, mediante una “*abstinencia*” por no poder conectarse a aplicaciones virtuales. Este aumento en los cuadros de ansiedad y depresión. Además, según Abjaude et al. (2020), refieren que existe una asociación entre interactuar inadecuada en redes sociales y el cumplimiento con las actividades académicas, pues la población infantil que no tiene un control en las normativas de tiempo y contenido en redes sociales, se asocia a conductas compulsivas, que porta a desarrollar una probabilidad alta de sobreexposición de información personal y visualizar contenido inapropiado para su edad, lo que pone en manifiesto los efectos devastadores en el correcto aprendizaje, bienestar y el desarrollo de niños y jóvenes.

De acuerdo con Sandoval et al. (2018), una adicción a las redes sociales, produce una necesidad de validación y afecto constante que se observa con mayor frecuencia en niños y jóvenes que encuentran dificultades para establecer relaciones físicas directas. Estos individuos en función de la cantidad de *likes*, interacción y popularidad en términos de validación social en línea, experimentan un crecimiento en la necesidad de reconocimiento. Por otro lado, los efectos de la adicción de las redes sociales en la neurobiología de niños y adolescentes generan cambios en áreas del cerebro. Investigaciones recientes como el estudio de Lin et al., (2019) han identificado que la adicción a las redes sociales y asocia con cambios en regiones cerebrales relacionadas con la toma de decisiones el autocontrol y las emociones como la corteza prefrontal y el sistema límbico. Además, se ha observado una posible disminución en la materia gris en estas áreas, lo que sugiere una influencia negativa en el desarrollo cerebral durante la etapa crucial de la adolescencia. Estos cambios neurobiológicos pueden manifestarse en dificultades para regular el comportamiento, disminución en la capacidad de atención y concentración, así como alteraciones en el procesamiento emocional aspectos esenciales como; disminución del autoestima, autovalidación y autopercepción individual (Hong et al., 2020).

Según Patiño (2020), en su trabajo de sistematización bibliográfica, reflexiona que existe más de un 70% de la población infanto-juvenil, con una adicción a redes sociales lo que se traduce, en la existencia de un alto índice en repercusiones del desarrollo cognitivo,

emocional, psicológico, adaptativo y de relaciones sociales, por otro lado, entre 45%, de dicha población es proclive a desarrollar trastornos psicológicos como: patrones adictivos, aislamiento social, absentismo grave, trastornos del sueño, trastornos alimentarios, entre otros.

2.1 Pregunta guía de investigación

¿Cuáles son las consecuencias psicológicas del uso excesivo y excesivo de las redes sociales en niños y jóvenes?

2.2 Justificación

En la actualidad, la población infanto-juvenil es participe activa de las redes sociales, lo que denota un factor predisponente para adquirir comportamientos compulsivos hacia un uso prolongado de contenido sin ningún tipo de control en estas plataformas. Como consecuencia, según Hanna et. al (2020), refieren que el uso indiscriminado en tiempo de dispositivos con acceso a redes sociales, puede cruzar una línea delicada entre un comportamiento de mero ocio hacia el aislamiento social y falta de autocontrol de impulsos. Este fenómeno también se relaciona con una inadecuada priorización de experiencias virtuales sobre las interacciones sociales en el mundo real.

Según Acón et al. (2019), han identificado las consecuencias psicológicas de la adicción a redes sociales en niños y jóvenes, teniendo en particular, cambios en su comportamiento, como el aislamiento social y la disminución de habilidades sociales, además de generar un deterioro en las capacidades de aprendizaje y control de impulsos, perjudicando el normal desarrollo y satisfacción y como consecuencia de promover hábitos poco saludables en su día a día.

La presente investigación de revisión bibliográfica es de suma importancia, pues, aporta a visibilizar y concientizar sobre el uso excesivo de redes sociales en la población infanto-juvenil dada su creciente prevalencia y el impacto significativo que puede tener en la salud mental y el bienestar de la población, de manera que, aporta a comprender todas las consecuencias psicológicas en menores de edad que generan una conducta adictiva asociada a redes sociales.

2.3 Objetivos

2.3.1 Objetivo General:

Analizar las consecuencias psicológicas del uso excesivo de las redes sociales en niños y jóvenes.

2.3.2 Objetivos Específicos:

Analizar la historicidad de las conductas adictivas y su vínculo con las redes sociales.

Identificar las principales causas y las consecuencias de mantener una adicción a redes sociales en la niñez y adolescencia.

Determinar en base a una revisión de literatura actualizada, la prevalencia del uso excesivo de redes sociales en niños y jóvenes.

3 Metodología

3.1 Diseño

Se realizará una investigación bibliográfica, con un enfoque cualitativo y alcance descriptivo, en conformidad con las variables, adicción a redes sociales y población infanto-juvenil, las fuentes del estado del arte son correspondientes a los últimos 5 años.

3.2 Estrategias de búsqueda

Se utilizarán bases de datos de la biblioteca de la Universidad Católica de Cuenca, que incluyen plataformas como: Web of Science, Scopus, Scielo y PubMed, para la obtención de información requerida. Otra estrategia de búsqueda de suma importancia en la recolección de información va a ser el empleo de palabras clave, como: Redes Sociales, Daños Psicológicos, Tecnología, Niños, Jóvenes. Además, se utilizará el operado booleano “AND”, siendo la búsqueda específica “psychology AND consequences AND use AND social networks AND young people”

3.3 Criterios de selección

Criterio de inclusión:

La información debe ser de artículos publicados en base de datos de alto impacto.

Los artículos considerados son de los últimos cinco años.

Los artículos a revisar pertenecen al idioma inglés y español.

3.4 Criterios de exclusión:

No se tendrá en cuenta información de páginas web que no sean de carácter científico, tesis de pregrado, anuncios comerciales, blogs personales y redes sociales.

3.5 Extracción de datos:

La información extraída de las fuentes bibliográfica seleccionadas se estructuró de manera ordenada a través de una ficha bibliográfica. Esta ficha contiene 8 componentes

esenciales, título, año, revista, autor, población, resultados, conclusiones y doi. En concordancia a lo anterior, se recaudó 60 artículos de los cuales se excluyeron 11, realizando la investigación bibliográfica con un total de 49 artículos. Por otro lado, se limitará la búsqueda desde el año 2018 en adelante, en idiomas inglés y español, también desglosando solo artículos de acceso libre y arraigado a la psicología, psiquiatría y medicina.

3.6 Análisis de datos:

El análisis se realizará de manera cualitativa en primer lugar se identificar el contexto de las redes sociales y su impacto cómo factor mantenedor de patrones adictivos. Mediante información de artículos científicos con relevancia de alto impacto.

Además, se identificará las principales causas y consecuencias del uso excesivo de redes del uso excesivo de redes sociales en la población infantojuvenil.

Finalmente se analizará la prevalencia del uso excesivo de las redes sociales en la población infanto-juvenil.

4 Desarrollo

4.1 ¿Qué son las Redes Sociales?

Las nuevas Tecnologías de Información y de Comunicación (TIC), según Amador & Peña (2020), comprenden un conjunto de herramientas digitales que facilitan la comunicación, recolección y el acceso a información dentro de la red de Internet. En la actualidad, más de 4.760 millones de personas en todo el mundo están conectadas a las redes sociales, lo que representa más del 59% de toda la población global (Fernández, 2023). Entre las redes sociales más destacadas, Facebook cuenta con más de 2.320 millones de usuarios y WhatsApp supera los 1.600 millones de usuarios. Por otro lado, en Estados Unidos la población infanto-juvenil tiene un índice de estadía en diversas redes sociales por más de 9 horas (Statista, 2019).

El fenómeno de las redes sociales, alberga una variedad de aplicaciones diseñadas principalmente para fomentar la interacción e intercambio de contenidos digitales. Hoy en día, cualquier persona puede acceder a una amplia gama de redes sociales de manera gratuita, simplemente registrándose con sus datos personales, lo que permite a los usuarios navegar y disfrutar de todas las opciones de entretenimiento (Serri, 2018).

4.2 ¿Qué es una conducta adictiva?

Para comprender a fondo el campo de las adicciones, es esencial desglosarlas en dos categorías, como lo señala Sinclair et al. (2019). En primer lugar, encontramos la adicción a sustancias, que implica una necesidad y compulsión física así como mental para experimentar

los efectos de una sustancia a la cual se es dependiente, esto se acompaña de patrones de conducta que fomentan la compulsión tanto a nivel cognitivo como físico. Por otro lado, existe la llamada adicción comportamental, que da lugar a dinámicas poco saludables en el bienestar biopsicosocial de una persona, en otras palabras, se desarrolla un patrón de comportamiento repetitivo hace una acción o situación específica, aunque no haya una sustancia o droga de por medio.

En la misma línea, es importante considerar los comportamientos que promueven y consolidan una adicción (OMS, 2019). Además, según Méndez et al. (2018), una conducta adictiva se manifiesta como una suma de actitudes y comportamientos impulsivos y repetitivos vinculados a la necesidad apremiante de satisfacer la dependencia a la realización de una acción específica. Por otro lado, según Blanco & De la Cruz (2020), las adicciones desde el componente neurobiológico residen en la interacción de diversos sistemas cerebrales que, desde la perspectiva neurocientífica se identifican como trastornos disruptivos en áreas cerebrales vinculadas con la motivación, el placer y la toma de decisiones.

En convergencia a lo anterior, la dopamina es un neurotransmisor clave y fundamental en la recompensa y refuerzo asociados a las adicciones, generando cambios neuroadaptativos por la activación repetida de sistemas de recompensa mediante sustancias o comportamientos adictivos (Cervantes & Chaparro, 2021). Esta alteración suele impactar el circuito de recompensa cerebral, abarcando la corteza prefrontal, el núcleo accumbens y el sistema límbico, originando una persistente búsqueda de la sustancia o conducta adictiva. En este contexto, la plasticidad cerebral juega un rol central, permitiendo la adaptación del cerebro a la exposición crónica, con cambios neuroquímicos y estructurales evidentes en el sistema nervioso central de individuos con trastornos por adicción (Garitaonandia, et al. 2020).

4.3 Vínculo entre las Redes Sociales y Adicción.

Las aplicaciones incorporan componentes algorítmicos que son fundamentales en la programación. Estos algoritmos se utilizan para identificar las preferencias individuales de los usuarios, lo que conlleva a la recopilación de una gran cantidad de información sobre los datos almacenados (Malo, et al, 2018). El objetivo es crear una experiencia positiva y gratificante al centrarse en los contenidos que más interesan a cada usuario. Lo que permite una mayor interacción con las aplicaciones y las redes sociales que a su vez se vuelven más atractivas, ya que, se adapta a los intereses personales de cada individuo (Acón et al., 2019).

Asimismo, la adaptación cognitiva de una persona a una posible adicción a las redes sociales produce un desequilibrio en el sistema de recompensas del cerebro. La interacción positiva como un “like” o un “me encanta” en el perfil del usuario, provoca la liberación de

serotonina y dopamina, generando una sensación de felicidad. Por otro lado, la falta de atención e interacción digital de terceros según las expectativas del usuario, puede causar malestar emocional debido a las expectativas no satisfechas (Klimenko et al., 2021).

En consecuencia, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2019, el uso indiscriminado de tecnologías relacionadas con internet y las redes sociales, pueden generar consecuencias comparables a las de la adicción a sustancias ilícitas (drogas), lo que produciría una transformación irreversible de patrones de comportamiento de positivos a negativos. Esto incluye el deterioro de las habilidades sociales y las relaciones sociales fundamentales, lo que afecta negativamente el desarrollo natural del individuo.

En complementación, Salazar et al. (2021) señala que, en una era dominada por la digitalización, la población infantojuvenil tiene la capacidad de alejarse de un uso de dispositivos y redes para el aprendizaje positivo a una extrapolación de prácticas perjudiciales debido al uso indiscriminado de dispositivos sin control sobre aplicaciones, contenidos y horarios de uso. Esto se podría convertir en parte de la rutina diaria de niños y adolescentes, quienes amenudo priorizarían la visualización de redes sociales digitales anteponiéndose a otros aspectos de su vida como; la interacción familiar, alimentación, descanso e interacción entre pares.

Según la teoría propuesta por Deci y Ryan (1985), refiere que la motivación intrínseca se deriva de las necesidades psicológicas fundamentales en cuanto a la autonomía competencia y relación con terceros, la cual resulta crucial para el bienestar y autorregulación de la persona no obstante la exposición excesiva a las redes sociales puede perturbar dichas necesidades provocando una merma en la motivación intrínseca y dando paso a la búsqueda de gratificación externa a través de interacciones y comentarios desencadenando un refuerzo positivo para generar una validación social. Sin embargo, cabe destacar que el término adicción a las redes sociales no se encuentra en el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales DSM-5 (Amador, 2021).

4.4 Acercamiento de la Evolución en la Niñez.

La transición del niño adolescente está marcada por cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Jean Piaget sostenía que durante los primeros 2 años, el niño comienza a explorar el mundo a través de los sentidos, lo que representa una fase de aprendizaje basado en la experimentación. Entre los 2 a 7 años, el niño desarrolla habilidades más complejas, ya

que el lenguaje, los objetos de la imaginación convergen en su subjetividad. En la última etapa de transición, de los 7 a los 12 años los jóvenes adquieren la capacidad de razonar de manera lógica, lo que les permite discernir y resolver problemas cotidianos de forma más madura (Raynaudo & Peralta, 2018).

En la misma línea, Vygotsky argumenta que el desarrollo de las habilidades de un niño está directamente relacionado con la interacción social y la cooperación con los cuidadores, así como la integración con pares. Esto podría potenciar su desarrollo y aprendizaje dinámico (Mota de Cabrera & Villalobos, 2021).

4.4.1 Causas de la Adicción a Redes Sociales en Niños.

Según Salazar et al., (2021) la principal causa para identificar una adicción a las redes sociales, es la disponibilidad de información, así como de la adaptación generacional del ser humano ante dichas tecnologías, lo que puede dotar a estas redes sociales como una suerte de “buscador” de ideas de información y entretenimiento en actividades relacionadas a la cotidianidad del ser humano, de este modo se genera un círculo vicioso de “necesidad” para reconocer, identificar y conceptualizar cualquier tipo de incógnita personal.

Por otro lado, según Cervantes & Chaparro (2021), la adicción a las redes sociales de niños y adolescentes puede ser atribuida aún entorno familiar poco favorable. Este entorno, caracterizado por carencias o dificultades, contribuye en mayor medida a que dicha población busque un refugio en las redes sociales como alternativa de distracción frente a carencias emocionales y de comunicación por parte de sus progenitores o cuidadores primarios.

En tal sentido, la ignorancia sobre los daños psicológicos por una adicción a redes sociales, así como de normas, reglas y el tiempo de calidad de los padres hacia el holón parental, se inicia un patrón conductual desde los cuidadores primarios hacia sus hijos, los mismos que podrían apreciar a los dispositivos electrónicos vinculado a aplicaciones, como un refuerzo positivo para pasar tiempo, sin embargo, en el menor se produce un cambio intangible sobre el cuidado positivo de sus padres, de esta manera los padres se establecen en un rol asociado a la facilitación de dispositivos y no de proporcionar refugio, motivación, cuidado, seguimiento, cuidado y presencia asertiva (Garmendia et al., 2018).

4.4.2 Consecuencias Psicológicas Asociadas al Uso Excesivo de Redes Sociales en Niños.

Según (Armaza, 2023) el sedentarismo causado por el uso indiscriminado de las redes sociales, fomenta en otorgar el mayor tiempo del día en entretenimiento que conlleva a establecer un patrón de inactividad conductual, donde solo se toma atención a las nuevas

publicaciones, estados, videos y trends, etc. En este sentido en la población infanto-juvenil que debería encontrarse en un trayecto bidireccional a favor de la búsqueda de nuevos conocimientos, retos, indagación, socializar y desarrollarse biopsicosocialmente, se separa de este estado natural de desarrollo para establecer una zona de “confort” el mismo que determina su asertividad y estado de ánimo.

Según (Araujo, 2018) uno de las consecuencias adictivas se encuentra en la separación de actividades cotidianas, tareas, comunicación y compartir familiar, lo que se traduce en un aislamiento ante el núcleo familiar primario, para a posterior generar un refugio en la visualización, navegación en aplicaciones online. Se debe mencionar que este patrón de comportamiento puede ser un reflejo del descuido de la parte del subsistema parental (cuidadores primarios) hacia sus hijos, que gratifican la poca o nula compañía hacia sus hijos con la imprudente permisión a la utilización descontrolada de redes sociales.

En la misma línea, según Malo et al. (2018), agresividad en el niño y joven tendrá una implicación directa con el tiempo de exposición a redes sociales, en otras palabras, a mayor tiempo invertido en redes sociales, puede existir una conducta elevada de agresividad, producida por una separación o alejamiento premeditado del dispositivo utilizado para el gozo y deleite de redes sociales, de manera que podría generar un estado de “Abstinencia”, del cual se identifican síntomas asociados a la agresividad, llanto fácil y aislamiento.

Otro daño, según Salazar et al. (2021) es asociado a la distraibilidad constante, lo que se traduce en no tener un rendimiento y capacidad normal de aprendizaje y de generar conocimientos, ante adversidades cotidianas como; tareas escolares, aprendizaje de nuevos conocimientos y comprensión reglamentaciones y directrices de figuras de autoridad.

Por otro lado, la exposición continuada de las redes sociales implica la actividad cerebral particularmente en áreas como la corteza prefrontal, siendo esta esencial para procesos cognitivos superiores en la toma de decisiones y razonamiento. (Serri, 2018) sugiere que la sobreexposición las redes sociales de niños puede dañar la adaptación del proceso cognitivo, alterando la forma en que el cerebro maneja la información completa. En concordancia, Homel (2018) respalda estas observaciones con estudios de neuro imagen en niños adictos a las redes sociales, evidenciando cambios significativos en la corteza prefrontal, clave en la toma de decisiones de regulación emocional. Esta coincidencia enfatiza la relevancia que existe en la correlación directa entre las sobreexposición a (RS) y los cambios específicos en áreas cerebrales encargadas principalmente en procesamiento de información, la toma de decisiones y la regulación emocional.

En complemento, lenguaje en los niños también puede afectarse como lo señalan

Larrañaga et al. (2018), ya que la exposición prolongada puede limitar las interacciones comunicativas directas que son fundamentales para el desarrollo lingüístico. La falta de participación en estas relaciones primarias pueden resultar en un retraso en la adquisición del lenguaje y la capacidad de expresar significados de manera efectiva. Esta idea se alinea con teorías psicológicas del desarrollo infantil que enfatizan la importancia de la interacción social en la adquisición del lenguaje.

Según Cervantes & Chaparro, (2021), identifican la correlación directa entre el uso excesivo de redes sociales en niños y el aumento de síntomas depresivos y ansiosos a posterior en la juventud, pues se inicia con una exacerbación de dopamina prematura en niños generando un sentimiento de placer y gratificación ante la acción de interactuar constantemente y recibir notificaciones positivas, por otro lado, al no obtener un resultado positivo en la interacción en el niño, se produce una inconformidad y malestar emocional, así como, una disminución en el autoestima y autopercepción. En la tabla 1, se puede contextualizar los principales daños psicológicos en niños y niñas que padecen de adicción a RS.

Tabla 1

Consecuencias Psicológicas por una Adicción a Redes Sociales en niños.

Autor / Año	Edades	Daños psicológicos	Consecuencias
Abjaude et al. (2020)	5-9	Ciberbullying	Sentimiento de vulnerabilidad e indefensión, ante contenidos agresivos y mal infundados con el único fin de dejar un precedente negativo en quien lo sufre.
Armaza (2023)	8-12	Ansiedad	Sentimiento exacerbado de comparación, miedo a la exclusión de actividades virtuales o socialización digital.
Acón, et al. (2019)	8-10	Poco control de impulsos	La impulsividad es notoria, ante la separación de dispositivos; con actitudes asociadas a gritar, manotear, etc.

Nota: El patrón conductual negativo, en niños puede ser el índice negativo de la evolución a posteriori en la juventud del infante.

Para Abjaude et al. (2020) la adicción a RS en infantes y el aumento en el tiempo de actividad virtual y su prolongación actúa como una suerte de coraza que, al enfrentarse a la cotidianidad de la interacción con un grupo de iguales, genera ansiedad pues las habilidades adaptativas están asociadas a chats, comentarios, videos, y aplicaciones de comunicación, por ende, la contradicción cognitiva en niños con uso patológico de RS, se vincula en lo que se desearía hacer, comunicar y lo que en realidad se puede hacer, generando una carga de estrés desmedido al no tener las herramientas adaptativas de socialización y comunicación.

En convergencia, otra secuela es el déficit prolongado de la atención y bajo rendimiento

académico se establece por el mal uso de tiempo invertido del infante en RS, pues es mayor al que se restringe para actividades presenciales y post escolares, como; deberes y estudio para evaluaciones. Todo esto, concluye en desarrollar una polarización o indiferencia a todas las actividades curriculares, propiciando una desmotivación y que, por ende, disminuyen gradualmente las habilidades de aprendizaje (Rodado et al., 2021).

Los trastornos de sueño en niños con adicción a las RS, generan daños significativos en el desarrollo del infante. Como resultado de la sustitución de la oscuridad por las pantallas electrónicas, se interfiere con el ritmo circadiano, dificultando un descanso adecuado en el infante. De la mano, Según Armaza (2023), la interacción desmedida por parte de la población infantil con dispositivos vinculados a RS en horarios nocturnos, promueve una interrupción en la segregación de melatonina, esencial para el sueño, perturbando los patrones normales de conciliación de sueño en esta etapa, esto resulta en una dificultad creciente y constante para disfrutar de un descanso nocturno normal. La tabla 2 presenta las características principales del Trastorno de Insomnio, del cual se puede analizar las consecuencias de tener una adicción a RS, así como el impacto en el día a día.

Tabla 2

Características principales del Trastorno de Insomnio Según el Dsm5

Criterios Diagnósticos del Trastorno de Insomnio Según el DSM-5
Entorpecimiento para iniciar el ciclo de sueño sin ningún tipo de intervención del cuidador primario.
Malestar significativo en nuevamente inducir el sueño sin ningún tipo de intervención del cuidador primario
La atenuación de pocas horas de sueño establece cambios en el área social educativo y académico
La atenuación de pocas horas de sueño tiene una duración de 3 meses
La atenuación de pocas horas de sueño se consolida a pesar de condiciones positivas a favor de la conciliación de sueño

Nota: La dificultad de conciliación de sueño genera cambio en el normal desarrollo del niño (APA, 2014).

Además, se podrían establecer daños relacionales en el vínculo afectivo primario, ya que la falta de comunicación constante, conduciría a un debilitamiento de la red de apoyo primario. Desencadenar una vulnerabilidad a largo plazo (Domínguez et al. 2019).

4.5 Acercamiento de la Evolución en la Juventud.

Según (Gaete, 2019), la transición de la juventud debería abarcar la trascendencia de un niño hacia la adultez emergente, mediante la conjugación de generar una madurez física, emocional o psicológica y social, también desde el establecimiento de rasgos significativas de la personalidad, provocadas por la herencia familiar y la interacción del joven con el medio.

Por otro lado, la OMS (2023), refiere que la juventud abarca una población etaria que

va desde los 10 a 19 años. Se debe hacer un énfasis, en que es una de las poblaciones más propensas a desarrollar un consumo de sustancias, patrones conductuales negativos, lo sé que se refleja con una cantidad de 1.5 millones de jóvenes muertos en el año 2021. En la misma línea, los jóvenes al llenarse de cambios fisiológicos, emocionales y sociales profundizan cada vez más el ideal de tener mayor tolerancia a situaciones riesgosas o que pudieran comprometer su integridad.

4.5.1 Neurotransmisores y su Desarrollo en la Juventud

Para Cortés et al. (2019), la evolución del cerebro es un desarrollo incesante en la vida del ser humano, cabe mencionar que la plasticidad neuronal fomenta el mismo. Los diversos neurotransmisores, que generan un cambio directo al Sistema Nervioso Central (SNC). Además, según la UNICEF, (2020) se puede producir un aumento de la velocidad de conexión sináptica de cada neurona, así como una revelación o eliminación de neuronas que no se utilizan y otras que se potencializan.

La dopamina se convierte en el principal actor, pues promueve en la juventud una sensibilidad del joven hacia la gratificación y toma de decisiones, lo que se traduce en que se producen nuevas acciones estimuladas por una posible gratificación o recompensa. De la mano, el cerebro adolescente también es perceptible a la oxitocina y serotonina, ya que atenúa como una gratificación ante los vínculos de relación social entre pares. El desabalance del neurotransmisor de la serotonina en los jóvenes fomenta un estado de ánimo variado, que puede repercutir en la asertividad de las acciones alimentarias y de sueño (Esteves, et al, 2020).

4.5.2 La Conformación de los Rasgos de la Personalidad en Jóvenes.

La personalidad en la juventud es la suma de actuaciones, comportamientos, gustos, preferencias, virtudes, deseos, valores, identificación, que posee un individuo. Por lo cual, los principales rasgos de personalidad preponderantes, parten de la conjugación del temperamento (lo intrínseco del individuo) y el carácter (extrínseco del individuo), es por esto que, la estructura genética del temperamento y la dinámica relacional del carácter, establece una razón de adaptación del adolescente que puede ser un factor positivo o negativo en la resolución de conflictos, habilidad social, conformación de identidad, autovaloración, autoestima (González, Álvarez, Muñoz, & Blanco, 2022).

4.5.3 Desarrollo de habilidades sociales en la Juventud.

Para Esteves et al. (2020), el ser humano al estar vinculado asiduamente ante el factor social genera cambios biopsicosociales para conectar o sentirse perteneciente a un grupo de pares, para lo cual, la familia es el pilar de interacción social positiva o negativa, en convergencia de la racionalidad de la familia. Por lo cual, a continuación, se muestran en la

tabla 3 estudios correlacionales sobre el aporte de la familia en la generación de habilidades comunicacionales y sociales.

Tabla 3

Disfunción familiar y la repercusión en las habilidades sociales en jóvenes.

Autor/ Año	# de Encuestados	Población sin disfunción familiar	Nivel Alto de habilidad social.	Población con disfunción familiar.	Nivel Bajo de habilidad sociales.
Chanco & Ramos (2018)	250 jóvenes	89	75%	161	25%
Calderón & Fonseca (2018)	130 jóvenes	60	62%	70	38%

Nota: Como consecuencia de una disfunción familiar, existe una tendencia negativa a generar pocas habilidades sociales desde la niñez hasta la adolescencia como lo resaltan Esteves et al., (2020).

4.5.4 Causas de la Adicción a Redes Sociales en Jóvenes.

Para Armaza (2023), un factor causal de adicción a redes sociales está fuertemente vinculado con la ideología en la última década frente a la normalización del uso de dispositivos electrónicos con redes sociales, en etapas tempranas de la vida, lo que contribuye a la generación de conductas adictivas y que sus repercusiones afectan las interacciones en distintas etapas del aprendizaje y conformación de identidad.

Por otro lado, según Beltrán & Silveira (2019), otro modelo causal como factor mantenedor de una adicción a RS es la poca mediación que existe entre las figuras paternas, concluyendo en un nulo acercamiento y socialización de los efectos positivos de la utilización de los medios electrónicos, así como de las consecuencias tanto desde el espectro personal y su desarrollo en la convivencia de la familia. En este sentido, también se identifica a la relación asertiva del subsistema paternal como base tangible de la disposición diaéctica, en conformidad de generar reglamentaciones sobre el desarrollo y disponibilidad de RS.

Según Cervantes & Chaparro (2021), la vulnerabilidad de cada individuo manifestado desde una baja adaptabilidad comunicacional y relacional, son parte de rasgos de la personalidad inherentes a tener riesgo de focalizar toda su atención a RS, ya que no se necesita socializar en la vida real y muchas de las veces tampoco se necesita poner datos reales ni fotografías personales, lo que dota a internauta el poder realizar cualquier tipo interacción sin miedo a ser juzgado, o controlado por el tipo de contenido que visualiza.

En adolescentes la necesidad de validación social, es un motivo intrínseco para

fomentar conductas como; exhibicionismo, desordenes alimentarios, sobre exposición de información y contenidos (Serri, 2018). Todo esto mediante, una respuesta de activación de el sistema de recompensas en el cerebro, por cada interacción positiva lo que desencadena en pasar más tiempo de lo habitual en RS, para satisfacer el sentimiento de pertenecer y destacar como miembro de un círculo social. Como consecuencia, la misma satisfacción con la vida y los tipos de apego; ansioso y evitativo, son previstos como factores de vulnerabilidad significativos para desarrollar mayormente una adicción a RS (Del Prete & Redon, 2020).

La soledad como factor mantenedor de una conducta adictiva a RS, juega un papel fundamental en generar conexiones positivas desde el nexo social online, para generar un refuerzo positivo hacia el vacío emocional. En otras palabras, se normaliza el desplazamiento como mecanismo de defensa ante el sentimiento de indefensión y poco cuidado (Sivak, Dementeva, & Smirnov, 2021).

4.5.5 Consecuencias Psicológicas en Jóvenes Por el Uso Excesivo de Redes Sociales.

La exposición constante a las redes sociales provoca una intensa conmoción emocional al comparar las realidades cotidianas y virtuales, desencadenando en los adolescentes notables cambios cognitivos y neuronales (Hernández et al., 2018). Esta sobreexposición conlleva daños en el sistema reticular, desestabilizando el equilibrio del sueño y la vigilia, resultado de un prolongado abuso de estas plataformas digitales. Además, se observa un inicio de desequilibrio en la exacerbación o inhibición de dopamina, dependiendo si la interacción en RS es positiva o negativa. En particular, las interacciones negativas generan una respuesta fisiológica marcada por tensión muscular y un aumento en los niveles de la hormona cortisol, evidenciando la respuesta directa de la falta de resultados deseados en la interacción en redes sociales. Por otro lado, según (Armaza, 2023) los jóvenes expuestos a un abuso de redes sociales son proclives generar afectaciones en la estructura cerebral, mediante una disminución del grosor en la corteza prefrontal, la cual está estrechamente relacionada con el control de los impulsos.

Según Gaete, (2019) desde los principios psicológicos inherentes a la adquisición de satisfacción, Maslow con la teoría de la pirámide, se busca consolidar una gratificación desde el área fisiológica, interpersonal y de autorrealización que debe tener un individuo. Por lo cual, al no poder satisfacer, desde las necesidades básicas como; dormir, alimentarse, estudiar, relacionarse y autorrealizarse, de manera que en el ser humano se promueve un vacío existencial. Según Varchetta et al. (2020) en la actualidad, la juventud cuenta con acceso a derechos fundamentales respaldados por fuentes primarias de apoyo y cuidado. Sin embargo, la digitalización y el uso extendido de dispositivos conectados a redes sociales se han vuelto

elementos clave en el desarrollo evolutivo de los adolescentes. Estas herramientas contribuyen a establecer dinámicas de satisfacción. No obstante, cuando carecen de un control y directrices claras en su uso, se convierten en un riesgo potencial, exponiendo a los jóvenes a posibles daños por parte del control de impulsos, sistema de recompensas del cerebro y exposición a contenido sexual.

Por ello, las principales alteraciones en adolescentes, atenuadas por una conducta adictiva a RS, según Valencia et al. (2021) se genera una decadencia desde la capacidad del autoestima y autovaloración, esto por un interminable deseo de ser parte de la actualidad o interacción gratificante con distintas RS. En este contexto, otro malestar que se considera como fenómeno actual es el estado de (FOMO) o miedo a perderse vivencias relacionadas con las TIC. Las consecuencias en adolescentes, se muestran como una alta inhibición de la relación social e interpersonal, pues se genera espacios tiempo prolongados de interacción online mediante redes sociales, cabe recalcar que la persona no se permite perderse nada del contexto personal subjetivo online-social-media. Por otro lado, el nivel de ansiedad es completamente desproporcionado, ante la circunstancia a la cual no se pudo concretar una interacción o participación activa, que pudo vincularse a un sentimiento de gratificación (Varchetta et al., 2020).

La investigación de Moreira et al. (2021) señala que el comportamiento adictivo en redes sociales conlleva una distorsión significativa en la percepción de sí mismo. Plataformas como Instagram, dónde se emplean filtros para proyectar una supuesta perfección en la vida cotidiana, generan una expresión constante para mantener o superar esa apariencia idealizada. Esta dinámica conduce a una serie de acciones orientadas a consolidar una imagen que se equipare o supere la supuesta perfección proyectada en estos espacios digitales. Esta dinámica de comparación puede tener repercusiones en la autoestima, autovaloración, desbalance dopaminérgico, trastornos de sueño, trastornos alimentarios, exhibicionismo.

Según Astorga & Schmidt (2019), exponen cómo la constante interacción en las redes sociales crea un espacio de validación subjetiva mediante compartir información variada cómo un simple “like” o través de comentarios. Esta dinámica motiva a los jóvenes a compartir contenido específicamente buscando una validación positiva aspirando a obtener un reconocimiento y validación. Sin embargo, cuando la respuesta es negativa, la interacción se internaliza con ideas fatalistas o alejadas de la realidad, concluyendo en cuadros ansioso.

En tal sentido, la validación en jóvenes es importante, ya que se busca una identificación y autoafirmación, pudiendo estar acompañado por la moda, y cánones de belleza,

esto puede exacerbar conductas alimentarias dañinas en adolescentes, que a favor de encajar y sentirse parte de la manada (López & Treasure, 2019). De manera que, al proporcionar de una manera poco satisfactoria la alimentación, se produce un cambio físico que busca atribuir socialmente a una validación positiva de la imagen corporal, gustos y salud, según lo aceptado y valorado con más “likes” o “me encanta”, en distintas redes sociales. Por lo cual, en la tabla 4 se identifican según el DSM-5 (2014), las principales características de evitación alimentaria, que pueden ser parte de los patrones conductuales negativos, en jóvenes con una adicción a publicaciones, interacciones y validación corporal de terceros.

Tabla 4

Trastorno de evitación/restricción de la ingesta alimentaria

Criterios Diagnósticos
No existe un interés mayor hacia la acción de alimentarse
Existe una preocupación a favor de las consecuencias alimentarse
Existe una pérdida de peso mayor al índice de masa total
Disminución de interés nutritivo
Existe una disminución del funcionamiento social

Nota: Las conductas alimentarias dañinas favorecen una apariencia positiva, sin embargo, perpetua un daño significativo desde el área física, social, psicológico.

Por otro lado, según González et al. (2022) refieren que el exhibicionismo digital entre jóvenes surge debido a la falta de supervisión parental en el control de contenidos e interacción en redes sociales. Esta conducta, busca aprobación entre pares o validación personal, puede llevar a una sobreexposición de información y de contenido, debido a una constante publicación sin considerar las repercusiones negativas se puede exponer el menor de edad a situaciones como el acoso en línea. Este comportamiento, al ser persistente mente agresivo o invasivo impacta negativamente en la salud mental del joven, desencadenando ansiedad y estrés que se complementa con el aislamiento social.

4.6 Prevalencia del uso Patológico de Redes Sociales la Población Infanto-Juvenil.

En la investigación de qué se llevó a cabo en el año 2019 con una muestra de 100 encuestados de escuelas en Serbia (Sur de Europa), donde el principal objetivo de investigación era determinar si es que los estudiantes tienen un vínculo con un impacto negativo, a causa de las redes sociales. Los resultados establecen que la influencia de una adicción a redes sociales en edades tempranas puede fomentar una perturbación en la calidad de vida del estudiante, así como, podría tener una severa afectación en el estado de ánimo del mismo, donde el entusiasmo por aprender a nivel académico es de carácter mínimo o disminuido se debe mencionar también que estas consecuencias podrían ser de corto y largo plazo (Acón, et al, 2019).

Según el estudio de Esteves et al. (2020) afirman que la entrega de dispositivos electrónicos con acceso libre redes sociales en niños de 6 y 10 años puede generar un descuido parental significativo en el desarrollo del infante. Dicha acción a posterior induce a un conflicto en la organización de roles y normativas de convivencia familiar, que se sustituyen la interacción ininterrumpida en las redes sociales, que cada vez son más prolongadas en el diario vivir. El autor sugiere que las consecuencias a largo plazo de esta dinámica pueden estar relacionados con dificultades en el control de impulso y un deterioro en las habilidades fundamentales como la comunicación aprendizaje y la socialización.

Por otro lado, en el estudio de Homel (2018) se enfocó en examinar la influencia y prevalencia de las redes sociales entre estudiantes de 15 a 18 años en Moscú Rusia. La muestra, compuesta por 312 estudiantes, reveló a través de un cuestionario con preguntas abiertas, qué más del 59% de los adolescentes prefieren dedicar su tiempo libre a interactuar y consumir contenidos en plataformas como; Tick Tock y Facebook por más de 7 horas al día. Es interesante resaltar que, a pesar de tener conocimiento sobre las consecuencias negativas del uso excesivo de las redes sociales, el 57.2% de los estudiantes elige permanecer en estas plataformas en lugar de comunicarse con sus redes de apoyo prima. Estos hallazgos sugieren una preferencia marcada por la interacción en línea sobre las relaciones cara a cara, lo que plantea desafíos en la forma en que los adolescentes que estén a su tiempo y su conexión con las redes de apoyo a su entorno.

En complementación, (Sivak et al., 2021) en su estudio, el cual tenía como objetivo establecer el nivel de potencial asociación entre las RS y la depresión en 144 jóvenes rusos de 16 y 17 años, los resultados proporcionan un análisis significativo entre el alto impacto de la presión social y la decadencia de la autoestima de dichos estudiantes, quienes alteran su cotidianidad, gusto y expectativas en conformidad de la limitación de la perspectiva social.

En la misma línea, en el estudio de (Okamoto et al., 2018) el cual buscó identificar la existencia de un vínculo entre los rasgos patológicos depresivos y el uso constante de redes sociales en estudiantes chinos de décimo grado el estudio se realizó con una muestra de 5,563 estudiantes. Los resultados son significativos ya que los estudiantes que no tenía una interacción en redes sociales con otros compañeros del curso, eran propensos generar un riesgo mayor a tener depresión pues la presión social y la perspectiva de distanciamiento no ayuda a una filiación entre padres lo cual posibilita también una nula interacción académica entre padres, de manera que la presión social ante una interacción virtual en estudiantes chinos es visto cómo parte fundamental para una interacción física y académica.

Por otro lado, el autor (Sarwar et al., 2022) en su estudio de sistematización

bibliográfica buscó identificar una relación entre la participación social online mediante redes sociales y el impacto psicológico en adolescentes. Los resultados muestran un vínculo directo entre el tiempo en línea en la identificación de sentimientos de soledad, ya que al encontrarse demasiado tiempo en línea y no tener una interacción virtual mediante las plataformas de redes sociales se genera un vacío y ansiedad en joven, puesto se encuentra activo no sin embargo no tiene una difusión interacción entre padres, se debe destacar también que dicho patrón conductual altera también la interacción de cara a cara o física entre jóvenes ya que las habilidades sociales sufren un deterioro.

En este sentido, según (Hussong et al., 2018) la asociación de conductas depresoras en estudiantes jóvenes depende del nivel el tiempo en el que se encuentre interactuando en redes sociales. Por lo que, su estudio de tipo transversal, con 6776 jóvenes que comparten un desarrollo demográfico similar de; género, educación y etnia, demuestran que a mayor nivel de interacción y tiempo en redes sociales, se genera una alta prevalencia en adquirir trastornos mentales, a su vez la integración exponencial de una persona joven a una red social exacerba el riesgo de tener conductas ligadas a la depresión, se debe recalcar que todos estos resultados se encuentran dentro de la población etaria de escuelas secundarias.

En una revisión sistémica según Rojas et al. (2018), se asocia el uso excesivo de redes sociales con factores de riesgo y comorbilidades. Se enfatiza que los resultados de investigaciones de 2014 a 2017, en países como; Alemania, España, China, Estados Unidos, la propensión de generar una adicción a RS, es mayor en adolescentes con características y rasgos de personalidad narcisista.

En otra línea, según el autor (Muñoz, et al., 2023) quien realizó un estudio transversal en el país de Ecuador cuál estudiantes adolescentes de 12 a 16 años de la ciudad de Loja con 400 estudiantes y 200 padre de familia, recabó resultados significativos pues la incidencia de una comunicación no asertivo y generación de lazos poco saludables dentro del contexto familiar, están vinculados en adolescentes que tienen un mayor índice de actividad patológica dentro de las redes sociales, pues la poca interacción social entre el círculo primario sumado a una adicción de redes social, provoca una comunicación virtual entre padres e hijos lo que se traduce en una insensibilidad poco control de actividades virtuales.

5 Conclusiones

Las redes sociales en la actualidad se han integrado como parte fundamental del desarrollo de la cotidianidad del ser humano. Las cifras mundiales apuntan que más de los 4.760 millones de usuarios, son partícipes de una amplia gama de entretenimiento e interacción. En consecuencia, las redes sociales al establecer un algoritmo específico en cada usuario, permite que exista una tendencia a generar una atención focalizada a la conveniencia de satisfacer la estadía de cada consumidor, esto implica que se genere una dependencia en el usuario, ya que, cada interacción le proporciona un desbalance neuroquímico en el sistema de recompensas, donde la dopamina como principal neurotransmisor tiene picos elevados al incentivar una gratificación, sin embargo, al no tener relación positiva se producen cambios y desbalances en el espectro de su autopercepción, autorregulación y validación social. Se debe señalar también, que no existe una categorización de adicción a redes sociales, en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos Mentales.

Las principales causas para generar una adicción a las redes sociales en niños se encuentran en la fácil disponibilidad de dispositivos con información y entretenimiento infinito, Sin embargo, un entorno familiar poco favorable puede intensificar este fenómeno. Las consecuencias de un mal manejo de RS en edades iniciales reflejan un daño en la capacidad de memorizar, comunicar, recordar y recopilar información, así como también en desencadenar trastornos de sueño y perjudicar en el desenvolvimiento de actividades escolares. Otra consecuencia, es la facilidad de irritabilidad y síntomas de abstinencia al no tener o ser quitado el dispositivo con RS.

Por otro lado, en la adolescencia el abandono es la piedra angular y causal de predisposición y mantenimiento de una adicción a redes sociales. De manera que, la insatisfacción ante un nulo cuidado de el subsistema parental, es desplazado hacia el uso prolongado de dispositivos con RS, para de esta manera no sentir un malestar y generar felicidad en cada interacción. Otra causa se enlaza a la predisposición a obtener una validación positiva en RS, lo que altera la percepción de estándares cada vez más altos. Las consecuencias se visibilizan en un desequilibrio en los niveles de la hormona de cortisol, desencadenando ansiedad, alto índice de obtener depresión, disminución del autoestima y conductas alimentarias nocivas para la salud. Además, se genera daños en el sistema reticular, afectando los neurotransmisores como la dopamina que provoca una disminución y el grosor de la corteza prefrontal, que a su vez aporta a problemas desconcentración y una disminución significativa en el control de impulsos.

En convergencia, la hiperconectividad de adolescentes en RS puede desencadenar en la necesidad impetuosa de no perderse ningún tipo de actividad arraigada a las mismas, siendo este un nuevo daño psicológico llamado (FOMO), que está previsto con sintomatología de ansiedad excesiva al no poder estar conectado a RS, así como se desencadena un craving o necesidad que altera el desarrollo normal en la cotidianidad del adolescente.

En la misma línea, los estudios analizados revelan una alta prevalencia del uso patológico de RS en la población infanto-juvenil, donde las repercusiones más significativas estas previstas en aspectos asociados a la autopercepción, validación, desempeño escolar, disminución de habilidades comunicativas y sociales. Cabe destacar, que los rasgos de personalidad predisponentes están conformados por el narcisista. En congruencia, los tipos de apego evitativo y ansioso, también contribuyen a la consolidación de daños significativos en jóvenes con adicción a RS.

Por último, es imperativo que tanto los padres como las instituciones educativas tomen medidas para fomentar una intervención primaria, para fomentar una cultura de uso saludable y equilibrada de las RS en edades iniciales y de desarrollo de la personalidad, promoviendo una comunicación efectiva y la construcción de relaciones significativas tanto en el ámbito virtual como en el presencial.

6 Bibliografía

- Abjaude, S., Pereira, L., Zanetti, M., & Pereira, L. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? *SMAD Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 16(1), 1-3. doi:<https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>
- Acón, S., Ballard, S., Montero, F., & Romero, M. (2019). Efectos Psicosociales del Uso de redes sociales. *Revista académica científica*, 5(5), 1-16. doi:<https://doi.org/10.1234/pro%20veritatem.v5i5.109>
- APA, A. P. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed)* (Vol. 5a. ed). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Araujo, E. (2018). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58.
- Armaza, J. (2023). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica. *Scielo*, 1, 2-15. doi:<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Astorga, C., & Schmidt, I. (2019). Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. *Revista Electrónica Educare*, 23(3), 339-362. doi:<http://dx.doi.org/10.15359/ree.23-3.17>
- Beltrán, C., & Silveira, R. (2019). Neurobiología de las adicciones: plasticidad sináptica y circuitos neuronales. *Revista de Neurología*, 68(1), 495-502. doi:10.33588/rn.6811.2019097
- Cervantes, R., & Chaparro, P. (2021). Transformaciones en los hábitos de comunicación y sociabilidad a través del incremento del uso de redes socio digitales en tiempos de pandemia. *Ambitos, Revista Internacional de Comunicación*(52), 37-51. doi:<https://doi.org/10.12795/Ambitos.2021.i52.03>
- Cortés, M., Alfaro, A., Martínez, V., & Veloso, B. (2019). Desarrollo cerebral y aprendizaje en adolescentes: Importancia de la actividad física. *Revista médica de Chile*, 147(1), 130-131. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000100130>
- Del Prete, A., & Redon, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 86-96. doi:<https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>
- Domínguez, J., Cisneros, E., & Quiñonez, S. (2019). Vulnerabilidad ante el uso del Internet de niños y jóvenes de comunidades mayahablantes del sureste de México. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 10(19), e020. doi:<https://doi.org/10.23913/ride.v10i19.531>
- Esteves, A., Paredes, R., Calcina, C., & Yapuchura, C. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Comuni@cción*, 11(1), 16-27. doi:<https://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>
- Fernández, R. (2023). Tiempo medio diario empleado en redes sociales a nivel mundial 2012-2022.

Statista, 1, 1-5.

- Gaete, V. (2019). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443. doi:<https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Garitaonandia, C., Karrera, I., & Larrañaga, N. (2020). Menores conectados y riesgo online. *The information professional*, 29(4), 2-4. doi:<https://doi.org/10.3145/epi.2020.jul.36>
- Garmendia, M., Casado, M., Jiménez-Iglesias, E., & Garitaonandia, C. (2018). Oportunidades, riesgos, daño y habilidades digitales de los menores . 9(2), 341-343. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=742814>
- González, M., Álvarez, I., Muñoz, P., & Blanco, I. (2022). Adolescencia y privacidad digital. *Revista mexicana de investigación educativa*, 27(93), 583-603.
- Hanna, M., Ocampo, M., Janna, N., Mena, M., & Torreglosa, L. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cuidarte*, 11(1), e953. doi:<https://doi.org/10.15649/cuidarte.953>
- Hernández, K., Yanez, J., & Carrera, A. (2018). Las redes sociales y adolescencias. Repercusión en la actividad física. *Revista Universidad y Sociedad*, 9(2), 242-247.
- Homel, R. B. (2018). Parental Social Networks and Child Development. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 159 - 177.
- Hussong, A., Ennett, S., McNeish, D., Rothenberg, I., Cole, V., Gottfredson, N., & Faris, R. (2018). Teen Social Networks and Depressive SymptomsSubstance Use Associations: Developmental and Demographic Variation. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 79(5), 770-774. doi:<https://doi.org/10.15288/JSAD.2018.79.770>
- Hütt, H. (2019). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91(2), 121-128. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
- Kemp, S. (2018). Digital in 2018: World's internet users pass the 4 billion mark. *We are social*, 2(1), 1. Obtenido de <https://wearesocial.com/blog/2018/01/globaldigital-report-2018>
- Klimenko, O., Cataño, Y., & Úsuga, S. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 123-155. doi:<https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
- Larrañaga, E., Navarro, R., & Elche, M. (2018). Padres, hijos e internet. Socialización familiar de la red. *Universitas Psychologica*, 17(2), 88-100. doi:<https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy17-2.phis>
- Lee, B. (2018). Explaining cyber deviance among school-aged youth". *Child indicators research*, 11(1), 560-570. doi:<https://doi.org/10.1007/s12187-017-9450-2>
- López, C., & Treasure, J. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22(1), 85-97. doi:10.1016/S0716-8640(11)70396-0

- Malo, S., Perpiñá, M., Mercedes, M., & Viñas, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales. *Revista científica Iberoamericana de comunicación y educación*, 26(56), 101-110. doi: <https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>
- Méndez, M., Romero, M., Cortés, J., Ruíz, E., & Prospéro, O. (2018). Neurobiología de las adicciones. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 60(1), 6-16.
- Mendoza, J. (2018). Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA. *Educación Superior*, 5(2), 57-70.
- Moreira, R., Carvalho, T., Lopesde, J., Vale, J., Oliveira, K., & Fontes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería global*, 20(64), 220-300. doi:<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- Mota de Cabrera, C., & Villalobos, J. (2021). El aspecto socio-cultura del pensamiento y del lenguaje: visión Vygotskyana. *Educere*, 11(38), 411-418.
- Muñoz, M., Fragueiro, M., & Manso, M. (2023). La importancia de las redes sociales en el ámbito educativo. *Semantic Scholer*, 1, 1-5.
- OMS. (2019). *Comité de expertos de la OMS en farmacodependencia*. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/http://www.who.int/es/>
- Ortiz, A. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *Ciencia UAT*, 16(1). Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/cuat/v16n1/2007-7858-cuat-16-01-62.pdf>
- Patiño, L. (2020). *Revisión sistemática de Literatura: La influencia de las redes sociales sobre relaciones interpersonales en niños y adolescentes*. Bucaramanga. Obtenido de <https://repository.ucc.edu.co/items/2a32358d-1c13-4349-8e6a-963c4f5c088d>
- Raynaudo, G., & Peralta, O. (2018). Cambio conceptual: una mirada desde las teorías de Piaget y Vygotsky. *Liberabit*, 23(1), 110-122. doi:<https://dx.doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.10>
- Rodado, Z., Jurado, L., & Giraldo, S. (2021). Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años un riesgo latente de la nueva era. *Estudios psicológicos*, 1(1), 33-49. doi:<https://doi.org/10.35622/j.rep.2021.01.003>
- Salazar, C., Barros, D., & Quinn, J. (2021). Comportamiento en el uso de Redes Sociales en estudiantes de enseñanza media: Los casos de un colegio particular y uno público en Chile. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação.*, 5(42), 506-519. doi:<https://www.researchgate.net/publication/349220433>
- Sandoval, C., Martínez, A., Ballester, M., & Domínguez, A. (2018). Suicide risk associated with bullying and depression in high school. *Revista chilena de pediatría*, 89(2), 200-2020. doi:https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062018000200208&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Sarwar, A., Islam, M., Mohiuddin, M., Tareq, M., & Siddika, A. (2022). Social Connections and Self-

- Perceived Depression: An Enhanced. *Res. Public Health*, 19, 1-12.
doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph192315791>
- Serri, M. (2018). Redes sociales y Salud. *Revista chilena de infectología*, 35(6), 629-630.
doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0716-10182018000600629>
- Sinclair, H., Lochner, C., & Stein, D. (2019). Behavioural Addiction: a Useful Construct? *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 3(1), 43-48. doi:10.1007/s40473-016-0067-4
- Sivak, E., Dementeva, J., & Smirnov, I. (2021). Online Social Integration and Depressive Symptoms in Adolescents. *Soc Arxiv*, 18(19), 1-5. doi:10.31235/osf.io/ew264
- Statista. (16 de 08 de 2019). *Statista*. Obtenido de Ranking de las principales redes sociales a nivel mundial según el número de usuarios activos en abril de 2019: :
<https://es.statista.com/estadisticas/600712/ranking-mundial-de-redes-sociales-por-numero-de-usuarios/>
- UNICEF. (2020). *¿Cómo se desarrolla el cerebro de un adolescente?* Uruguay: Pradera. Obtenido de <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/como-se-desarrolla-el-cerebro-de-un-adolescente>
- Valencia, R., Cabero, J., Garay, U., & Fernández, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Tecnología Ciencia y Educación*, 1(18), 99-125. Obtenido de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/104915/Problem%20de%20estudio%20e%20investigaci%20de%20la%20adicci%20a%20las%20redes%20sociales%20online%20en%20j%20y%20adolescentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), e1087. doi:<http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Yepes, J., & Rojas, J. (2022). Panorama de riesgos por el uso de la tecnología en América Latina. *Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad*, 14(26), 1-40. doi:<https://revistas.itm.edu.co/index.php/trilogia/article/view/2020>

Diana Janelly Cárdenas Gutiérrez portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1400727382**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Consecuencias psicológicas del uso excesivo de las redes sociales en niños y jóvenes”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **02 de abril de 2024**

F: 

Diana Janelly Cárdenas Gutiérrez

C.I. 1400727382