

El impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de jóvenes peruanos

The negative impact of excessive use of social of social networks on the mental health of young peruvians

André Maguiña-Ballón ^{1*}; Alicia Roxana Chávez-Somoza ²

¹ Escuela de Educación Superior CERTUS, Lima, Perú; Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6419-7517>

² Toulouse Lautrec, Lima, Perú; Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6248-3779>

* Correo para correspondencia: amaguinab@certus.edu.pe

Resumen

Las redes sociales en línea ocupan gran parte del tiempo utilizado por los adolescentes y jóvenes. El objetivo de este artículo es determinar cómo el uso de estas plataformas digitales ha afectado negativamente la salud mental de los adolescentes y jóvenes en Lima, Perú y cómo perciben la prevención de su uso excesivo. La metodología se basó en un enfoque cuantitativo de diseño correlacional. Se aplicó un cuestionario a 54 adolescentes y jóvenes limeños. Los resultados señalan que 81 % está de acuerdo en que su salud mental se vio afectada debido al uso de las redes sociales. El 41 % no es consciente del abuso que podrían tener hacia ellas y, aunque no muestran mayor interés en tener charlas de prevención, sí se muestran más favorables hacia los recursos de ayuda en línea. En conclusión, se destaca que el excesivo de estas plataformas puede impactar negativamente en la salud y en los comportamientos de los adolescentes y jóvenes.

Palabras clave: redes sociales en línea, salud mental, medidas de prevención, adicción.

Abstract

Online social networks occupy a large part of the time spent by adolescents and young people. The main objective of this article is to determine how the use of these digital platforms has negatively affected the mental health of adolescents and young people in Lima, Peru and how they perceive the prevention of their excessive use. The methodology was based on a quantitative approach with a correlational design. A questionnaire was administered to 54 adolescents and young people in Lima. The results indicate that 81 % agree that their mental health was affected due to the use of social networks. Forty-one per cent are not aware of the abuse they could have towards them and, although they do not show greater interest in having prevention talks, they are more favorable towards online help resources. In conclusion, it is highlighted that the excessive use of these platforms can have a negative impact on the health and behaviors of adolescents and young people.

Keywords: online social networking, mental health, prevention measures, addiction.

Introducción

Las redes sociales ocupan un espacio social cada vez mayor en los adolescentes, quienes forman parte de un sector de riesgo debido a que están en busca de nuevas experiencias y constituyen uno de los principales grupos consumidores de internet (Echeburúa, 2010). Por ello, han surgido preocupaciones sobre cómo el uso de redes sociales en línea afecta su salud, comportamiento y relaciones. La utilización abusiva de los espacios virtuales perjudica el bienestar físico y psicológico de los ciudadanos, incapacitándolos para controlar distintas y cotidianas situaciones (Isidro & Moreno, 2018).

El manejo excesivo de las plataformas comunicativas en los jóvenes puede tener un impacto significativo y, al mismo tiempo, negativo, en cuanto a su salud mental, insomnio, distracción, problemas en relaciones interpersonales y bajo rendimiento académico, entre otros (Echeburúa y De Corral, 2010; Navarrete et al., 2017). Esta situación puede agravarse por la falta de reconocimiento de esta adicción por parte de los adolescentes, que puede ser ignorada por sus apoderados o tutores (Labrador y Villadangos, 2010; Rodado et al. (2021; Valencia-Ortiz).

Pasar demasiado tiempo dentro de estos medios puede disminuir las capacidades en diferentes ámbitos, lo cual puede afectar su capacidad para establecer relaciones interpersonales sólidas y comunicarse eficazmente en situaciones sociales (Delgado et al., 2016; Mejía et al., 2014; Navarrete et al., 2017).

En el contexto peruano, dos investigaciones estudian la relación de las habilidades sociales con el uso de redes sociales en línea. Mejía et al. (2014) y Delgado et al. (2016) coinciden en que existe una correlación negativa e inversamente estadística entre la adicción a redes y las habilidades sociales de estudiantes universitarios de Lima. En cuanto a niveles de adicción en estudiantes escolares de Lima y Arequipa, Carrasco y Pinto (2021) identifican un 88 % de valores altos y medios en estos adolescentes.

En la presente investigación se desarrollan las siguientes preguntas: ¿cuáles son los efectos derivados del uso desmedido de las plataformas digitales y cómo afectan a la salud mental de los adolescentes y jóvenes en Perú? y ¿qué perciben ellos acerca de este uso?, por lo cual se plantea el objetivo de determinar cómo el uso de estas plataformas digitales ha alterado la salud mental de los jóvenes en Perú y cómo perciben la prevención de su uso excesivo. La variable dependiente es el impacto negativo de las redes sociales en jóvenes peruanos y la variable independiente, la prevención de su uso.

Se justifica su relevancia, en primer lugar, como un aporte para la comprensión de la población joven y los efectos del posible impacto negativo de las redes sociales en su desenvolvimiento personal. Esta investigación tiene también implicancias prácticas porque puede ayudar a entender mejor cómo se da en los jóvenes limeños la convivencia en los entornos sociales del estrés, la ansiedad y el miedo, entre otros factores. Con la información que se obtenga se podrá apreciar cómo las redes sociales modifican el comportamiento de los jóvenes peruanos, apoyando muchas teorías previamente estudiadas. La investigación puede conducir al desarrollo de métodos experimentales más efectivos para medir variables, lo que facilita la obtención de resultados más sólidos y confiables.

El impacto negativo en jóvenes peruanos

Las redes sociales en línea son definidas como plataformas virtuales que facilitan la comunicación e interacción entre individuos y grupos que comparten intereses comunes (Ciudad-Fernández, 2024). En ellas se pueden compartir una variedad de contenidos y establecer conexiones personales a través del intercambio de información en tiempo real (Rodado et al.; 2021). Las redes sociales tienen la capacidad de permitir comunicación instantánea a través de internet, conectando a las personas en todo el mundo. Asimismo, ocasionan la formación de comunidades en las que predomina el componente subjetivo mediante el concepto de “atención selectiva” de usuarios y temas (Aruguete, 2021).

Rodado et al. (2021) sustentan que, debido a las particularidades de su edad y los desafíos que experimentan, los adolescentes y jóvenes necesitan construir un espacio social personal en el que puedan compartir sus experiencias con amigos, familiares y seres queridos. Las redes sociales representan una vía para satisfacer estas necesidades, lo que ha llevado a un aumento en su dependencia a medida que optan cada vez más por las opciones que estas plataformas ofrecen. Sin embargo, este grupo —jóvenes y adolescentes— presenta los mayores niveles de adicción a las redes sociales en línea (Valencia-Ortiz et al., 2021), en especial en las mujeres (Varchetta et al., 2020).

Xu & Tan (2012) sugieren que la transición del uso cotidiano y controlado de las redes sociales en línea a uno descontrolado sucede cuando la persona comienza a considerarlas vitales para el alivio del estrés, la depresión y la soledad.

Su uso excesivo puede ocasionar adicción (López-Iglesias, et al., 2023). La ciberadicción implica conductas caracterizadas por la pérdida de control sobre internet y las redes sociales (Arab y Díaz, 2015). Navarrete et al. (2017) identifican seis síntomas para identificarla: preferencia de interacción en línea antes que presencial, pérdida de control del tiempo, síntomas de abstinencia —como ansiedad o depresión—, recaídas cuando se disminuye su uso, tolerancia —tiempo de conexión necesitado para la satisfacción— y prioridad cognitiva —importancia asignada al consumo de redes—.

Los factores que tienen mayor riesgo incluyen vulnerabilidad psicológica, estrés, dinámicas familiares disfuncionales y presión social (Echeburúa, 2012). En este sentido, la salud mental de los adolescentes y jóvenes puede verse comprometida por el uso excesivo de las redes sociales (Guzmán y Gélvez, 2023). La presión social y la necesidad de tener un lugar en las plataformas causan trastornos psicológicos debido a que están sujetos a todo tipo de críticas y opiniones aleatorias. Como consecuencia, se producen diferentes trastornos.

En primer lugar, el aislamiento social (Delgado et al., 2016; Rodado et al., 2021; Valencia-Ortiz, 2021) ocasiona la pérdida de habilidades sociales. Los problemas en la socialización, como la falta de habilidades al socializar, pueden dificultar la construcción de relaciones significativas, en especial la comunicación “cara a cara” (Ciudad-Fernández, 2024; Mejía et al., 2014). La dependencia de la comunicación digital también ha reducido la interacción entre personas, afectando la capacidad de establecer conexiones genuinas (Carballo et al. 2012), ocasionando problemas de relación con los familiares (Ciudad-Fernández, 2024; Rodado et al., 2021) y una distorsión entre el mundo real y digital (Valencia-Ortiz, 2021).

En segundo lugar, puede generar fracaso escolar debido a la disminución del rendimiento académico (Valencia-Ortiz, 2021). Según Ciudad-Fernández (2024) y Mendoza (2018) la adicción a las redes sociales puede volverse un factor al comprometer al rendimiento académico de los estudiantes, por dedicarles más tiempo a las plataformas digitales.

En tercer lugar, el uso excesivo de las redes sociales produce, en algunos casos, problemas fisiológicos y de salud (López-Iglesias, et al., 2023; Valencia-Ortiz, 2021). En relación con la alteración de hábitos alimentarios (Guzmán y Gélvez, 2023), Navarrete et al. (2017) destacan algunas investigaciones que relacionan el uso de las redes sociales, como la omisión del desayuno o el consumo excesivo de bebidas alcohólicas. Otras consecuencias se producen en las alteraciones de sueño y el insomnio (López-Iglesias, et al., 2023; Navarrete et al., 2017; Valencia-Ortiz, 2021), problemas de visión (Ciudad-Fernández, 2024) e, incluso, en la anorexia y bulimia (López-Iglesias, et al., 2023).

En cuarto lugar, el abuso en el uso de las redes sociales en línea puede causar trastornos psicológicos. Los problemas de ansiedad (Ciudad-Fernández, 2024; López-Iglesias, et al., 2023; Valencia-Ortiz, 2021) se producen como consecuencia de la abstinencia en su uso (Rodado et al., 2021). Du et al. (2024) señalan una asociación moderadamente positiva entre el uso problemático de las redes sociales y diferentes tipos de ansiedad, como la generalizada, la social y la de apego. También se

manifiestan síntomas de depresión (Ciudad-Fernández, 2024; López-Iglesias, et al., 2023; Valencia-Ortiz, 2021) y de baja autoestima (Valencia-Ortiz, 2021; Varchetta et al., 2020), relacionada con la inseguridad, por lo cual el “déficit afectivo” es cubierto con el uso de las redes sociales (Mejía et al., 2014).

En relación con los problemas de ansiedad se ha constatado que los adolescentes y jóvenes son susceptibles de padecer el miedo a perderse experiencias (Fear of Missing Out o FOMO) al sentirse que no están conectados permanentemente (Du et al., 2024; López-Iglesias, et al., 2023; Varchetta et al., 2020) y la nomofobia (en inglés, no-mobile-phone phobia), que es la dependencia al teléfono móvil (Isidro de Pedro y Moreno; 2018; López-Iglesias, et al., 2023). Es una conducta frecuente que se presenta en los dispositivos móviles y que implica mirar insistentemente la pantalla del celular tratando de ver si hay alguna notificación nueva o si se está conectado a internet (Beranuy et al, 2009; Labrador y Villadangos, (2010).

Finalmente, se identifican otros impactos negativos, tales como el sexting o sexteo, es decir, el envío a través de los dispositivos móviles de contenidos sexuales (Domínguez y López, 2023; Navarrete et al., 2017), el grooming, que se diferencia del sexting en que es generado desde un adulto hacia un menor (Domínguez y López, 2023), y el acoso cibernético o cyberbullying (Navarrete et al., 2017; Valencia-Ortiz, 2021). Los indebidos usos de las plataformas digitales, como la propagación de información incorrecta, el acoso cibernético y la invasión de la privacidad, pueden tener reacciones perjudiciales en la salud mental y la confianza en la comunicación en línea.

Las plataformas digitales han cambiado la vida diaria, facilitando la propagación y el acceso a información. A pesar de sus ventajas, como la conectividad global, también plantean desafíos, como la adicción y la difusión de noticias falsas e influyen en decisiones personales y políticas.

La prevención del uso excesivo de redes sociales

Algunos estudios señalan que los adolescentes son conscientes de los riesgos y peligros que pueden ocasionar las redes sociales (Rodado et al.; 2021).

El rol de la educación es relevante. En este sentido, es crucial la regulación del uso responsable mediante el estilo de educación parental democrático (Guzmán y Gélvez, 2023). Asimismo, los establecimientos de educación, junto con los docentes y padres de familia, desempeñan un rol importante para regular el tiempo de uso en los medios sociales y su impacto en los menores; así como para brindarles la información correcta en relación con el apropiado uso y buen desenvolvimiento de estos medios (Valencia-Ortiz et al., 2021). Los padres, al no conocer mucho del internet o tener diferentes ocupaciones, se arriesgan a no pueden influir en un uso moderado de parte de sus hijos adolescentes (Rodado et al., 2021).

Para contrarrestar el impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales las investigaciones apuntan a implementar estrategias y programas de intervención para mitigar los riesgos y peligros (Rodado et al.; 2021).

Delgado et al. (2016) proponen implementar programas en estudiantes universitarios que prevengan la adicción a las redes sociales y que aumenten sus habilidades sociales. Para fortalecer el desarrollo de habilidades de comunicación “cara a cara” se sugieren establecer límites en el tiempo de uso de los dispositivos y promover otras actividades —deportivas, culturales o de ocio— (Echeburúa y De Corral, 2010; Navarrete et al., 2017; Varchetta et at. (2020)). Asimismo, existen factores de protección que pueden reducir los riesgos de problemas de adicción hacia las redes sociales, tales como los personales —adecuado desarrollo de la autoestima y control de emociones— y los familiares —comunicación familiar— (Echeburúa, 2012).

Navarrete et al. (2017) concluyen que es necesario que los expertos de la salud creen planes de prevención y promoción para la salud, con el fin de informar a las familias acerca de los riesgos que presentan las redes sociales y cómo utilizarlas de manera correcta y controlada. De igual manera, Varchetta et al. (2020) recomiendan que los adultos enseñen a los jóvenes a usar estas nuevas tecnologías adecuadamente como una medida de prevención.

Por otro lado, las campañas preventivas tienen como objetivo transmitir al público información que un grupo de especialistas tiene sobre una problemática. Existen registros de campañas preventivas o informativas anteriores dadas por instituciones peruanas (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2023) y organizaciones internacionales como UNICEF, que han tratado sobre el uso medido de estas plataformas virtuales para los menores de edad y también sobre el uso excesivo de las plataformas digitales, videojuegos y apuestas online (UNICEF Cuba, 2022).

Finalmente, las charlas informativas o de prevención constituyen otra de las posibles medidas para atenuar los efectos de un uso excesivo de las redes sociales. Son reuniones de un grupo de personas en las cuales un presentador brinda información sobre el uso excesivo de las plataformas digitales, sus riesgos, y las nuevas formas de acoso y de violencia, con el fin de que los adolescentes y jóvenes se sensibilicen e informen.

Por lo tanto, es esencial utilizar las plataformas digitales de forma moderada y ética (Arén, 2021).

Metodología

Enfoque y diseño. Se adoptó el enfoque metodológico cuantitativo, ya que se pretende medir y comparar dos variables de estudio (Fernández-Bringas y Bardales-Mendoza, 2022; Hernández et al., 2010; Igartua, 2006). El diseño fue correlacional porque se pretende establecer las relaciones entre las dos variables y sus subvariables respectivas (Bernal, 2022).

Población y muestra. Se consideró como población del estudio a los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Toulouse Lautrec, ubicada en la ciudad de Lima, Perú. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, debido a que se seleccionaron 54 estudiantes que fueron identificados fácilmente y tuvieron tiempo para contestar el cuestionario previamente diseñado (Bernal, 2022; Fernández-Bringas y Bardales-Mendoza, 2022).

Técnica e instrumento. La técnica utilizada fue la encuesta. Esta técnica permite estandarizar el proceso de recolección de datos (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018; Igartua, 2006). El instrumento usado fue un cuestionario en línea, mediante la aplicación Google Forms, y estuvo conformado por 21 preguntas relacionadas con el exceso de las redes sociales, su efecto adverso en los jóvenes y la prevención de su uso. Tuvo una validez de 0.90 por juicio de tres docentes expertos, quienes confirmaron su aplicabilidad. En cuanto a la fiabilidad se realizó una prueba piloto con 6 participantes, cuyo resultado fue tuvo un valor de 0.76 según Alfa de Cronbach, considerado aceptable. Para llevar a cabo el estudio, se coordinó con los participantes en la ciudad de Lima, quienes recibieron el cuestionario y proporcionaron sus respuestas sobre el tema de investigación.

Consideraciones éticas. Los participantes fueron informados acerca de los objetivos, condiciones de la investigación, propósito, procedimiento y duración del estudio, así como de la garantía de confidencialidad y anonimato de la información brindada y de su identidad. Para ello, se codificaron los datos personales y los de las respuestas de cada cuestionario.

Procesamiento de datos. Las respuestas de los cuestionarios fueron registradas en el software Excel y los datos procesados en el software SPSS v26.

Resultados

A continuación, se presentarán los resultados obtenidos de acuerdo con las dos variables estudiadas.

Variable dependiente: el impacto negativo en jóvenes peruanos

Según las respuestas de los encuestados, la mayoría estuvo de acuerdo en que las redes sociales afectan la salud mental de los adolescentes y pueden resultar perjudiciales, tal como lo muestra la Tabla 1.

Tabla 1

Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

Respuestas	n	%
De acuerdo	44	81
Neutro	10	19
En desacuerdo	0	0
Total	54	100

Asimismo, casi en la misma proporción, los encuestados señalan, al igual que en la pregunta anterior, que el contenido en forma de opiniones o críticas también les suele afectar y les influye en su salud mental y bienestar emocional.

Tabla 2

Críticas y opiniones en las redes sociales sí afectan la salud mental de los adolescentes.

Respuestas	n	%
De acuerdo	46	85
Neutro	8	15
En desacuerdo	0	0
Total	54	100

Variable independiente: prevención del uso excesivo de redes sociales

La Tabla 3 muestra que, 38 encuestados —el 70 %— estuvieron de acuerdo en que es necesario establecer límites de tiempo diarios al usar las redes sociales para evitar la adicción, lo que significa, en primer lugar, reconocer el tiempo empleado en su uso cotidiano, según lo mostrado por Tabla 3.

Tabla 3

Establecimiento de límites de tiempo diario para evitar adiciones hacia las redes sociales.

Respuestas	n	%
De acuerdo	38	70
Neutro	14	26
En desacuerdo	2	4
Total	54	100

La Tabla 4 señala que los encuestados tienen opiniones similares en considerar a las charlas como método de prevención que podrían ayudarlos a nivelar los efectos del uso excesivo de las redes sociales. Estos resultados presentan a la mitad de los participantes con desinterés acerca de la utilidad de estas medidas de prevención.

Tabla 4

Charlas sobre el uso excesivo de las redes sociales para prevenir los efectos causados en los jóvenes.

Respuestas	n	%
De acuerdo	27	50
Neutro	22	41
En desacuerdo	5	9
Total	54	100

De igual manera, como se observa en la Tabla 5, 30 encuestados —el 56 %— están de acuerdo que el apoyo psicológico en línea puede ayudarlos a limitar el uso excesivo de las redes sociales. Sin embargo, para un tercio le resulta indiferente y 6 participantes —11 %— está en desacuerdo.

Tabla 5

Acceso a recursos de apoyo psicológico en línea para ayudar a superar la adicción a las redes sociales.

Respuestas	n	%
De acuerdo	30	56
Neutro	18	33
En desacuerdo	6	11
Total	54	100

La percepción de los propios encuestados acerca del posible abuso que tienen acerca del uso de las redes sociales revela que solo un tercio de ellos es consciente. En la Tabla 6 se puede observar que 21 de los encuestados —un 39 %— y 15 de ellos —un 28 %— tienen una opinión neutra o contraria acerca de este uso excesivo de las redes sociales, lo que puede llevar a pensar que ignoran significativamente el tema.

Tabla 6

Consciencia de los adolescentes respecto al uso abusivo con las redes sociales.

Respuestas	n	%
De acuerdo	18	33
Neutro	21	39
En desacuerdo	15	28
Total	54	100

Discusión

Las implicancias de esta investigación aportan en la comprensión acerca de la prevención del uso excesivo de los medios sociales y los efectos negativos en los adolescentes peruanos. Los resultados muestran que los adolescentes encuestados están enterados o, incluso, han sido afectados por estos problemas.

En relación con la precepción de los adolescentes acerca de la necesidad de establecer límites de diarios para evitar adiciones de las redes sociales existe una alta correlación —86 %— con el impacto percibido en la salud mental. De igual manera, se aprecia un porcentaje similar en relación con el impacto recibido en forma de

críticas y opiniones en las redes sociales en cuanto a la salud mental de los adolescentes —82.6 %—.

Estos hallazgos están en concordancia con diversas investigaciones que asocian el consumo de redes sociales con una alta cantidad de tiempo invertido por los jóvenes (Delgado et al. 2016; Guzmán y Gélvez, 2023). López et al. (2023) y Navarrete et al. (2017) recomiendan la limitación del uso de las redes sociales. Se refuerza, en este punto, la consciencia de los propios jóvenes acerca de los riesgos y peligros que pueden ocasionar las redes sociales y la necesidad de establecer límites para evitar su abuso (Rodado et al., 2021).

Sin embargo, esta autoconciencia del uso excesivo no presenta correlación con ninguna de las variables dependientes. Los resultados sobre la conciencia que tienen los adolescentes sobre los usos excesivos de las redes sociales demuestran que se encuentran en una posición neutral sobre estar al tanto de su posible adicción. Al respecto, solo un tercio de los propios encuestados —18 de 54— es consciente del posible abuso del uso de las redes sociales, lo cual está en concordancia con López et al. (2023), quienes afirman que una parte de los jóvenes desconocen la presencia de ciertas “patologías mentales”, pero han sido víctimas de sus efectos, como la ansiedad, el insomnio o el estrés, y son conscientes de los excesos y efectos en su vida diaria. Reconocer el posible impacto negativo de parte de los propios adolescentes hacia el uso de redes sociales puede construir el primer paso para prevenir conductas adictivas.

La implementación de charlas sobre el uso excesivo en las redes sociales para prevenir distintos efectos negativos tuvo una correlación de nivel medio en las dos variables dependientes. Con relación a sus efectos para mitigar el impacto negativo se tuvo un 61.3 % de encuestados que se mostró de acuerdo —27 de 44—, mientras que un 58.7 % lo hizo en relación con su impacto en cuanto a la influencia en los contenidos —críticas y opiniones—.

De acuerdo con Guzmán y Gélvez (2023), un factor protector para evitar la adicción se encuentra en el ámbito académico porque promueve el desarrollo de habilidades socioemocionales y se enfoca en el uso responsable de las redes sociales. De igual manera, Valencia-Ortiz et al. (2021) señalan la importancia de que las instituciones educativas contribuyan en la adopción de medidas para el desarrollo de las competencias digitales entre los estudiantes. En esta línea, se considera la implementación de programas de prevención a la adicción a las redes sociales y de aumento de las habilidades sociales (Delgado et al. (2016). Una de estas estrategias puede ser el fomento de charlas de prevención aprovechando las instituciones educativas (Carrasco y Pinto, 2021). Los resultados sugieren una oportunidad para cubrir esta necesidad ante los adolescentes que se mantienen neutrales o están en desacuerdo.

Existe una correlación moderada entre el acceso a recursos de apoyo psicológico en línea para ayudar a superar la adicción a las redes sociales y las dos variables dependientes. La proporción en relación con las dos variables dependientes es de 68.2 % y de 65.2 %, respectivamente. Si bien solo un tercio de los propios encuestados es consciente del posible abuso del uso de las redes sociales, una proporción relativamente significativa de los encuestados está de acuerdo en que algunos contenidos y herramientas en línea pueden resultar útiles para prevenir las conductas adictivas y afrontar las críticas y opiniones en las redes sociales. Una posible explicación por la preferencia a estos recursos en lugar de charlas es que las redes sociales constituyen el espacio habitual en el cual los adolescentes y jóvenes interactúan (Rodado et al., 2021). Al respecto, Carrasco y Pinto, 2021) sugieren diseñar e implementar programas de intervención en las instituciones educativas con la guía de los psicólogos educativos respectivos.

Estas ayudas en línea deben estar focalizadas en aspectos y temas específicos. Por ejemplo, recursos y campañas que eviten la pérdida de habilidades sociales y fortalezcan el desarrollo de habilidades de comunicación (Delgado et al., 2016; Echeburúa y De Corral, 2010; Mejía et al., 2014) o que alerten sobre las consecuencias en la salud que el uso excesivo de las redes sociales puede ocasionar

(López-Iglesias, et al., 2023; Valencia-Ortiz,2021). De igual importancia, estos contenidos pueden orientarse a prevenir los problemas psicológicos como la ansiedad, la depresión, o la baja autoestima (Ciudad-Fernández, 2024; López-Iglesias, et al., 2023; Valencia-Ortiz, 2021); así como el acoso cibernético (Navarrete et al., 2017), el sexting o el grooming (Domínguez y López, 2023).

Finalmente, es necesario destacar el rol de los padres de familia, quienes, junto con las instituciones educativas, deben brindar la información correcta a sus hijos adolescentes en el apropiado uso y buen desenvolvimiento en su vida cotidiana en relación con el uso de las redes sociales.

Conclusiones

El uso diario y masivo de las redes sociales en línea influye en la conducta de los jóvenes en Perú. Las repercusiones derivadas del excesivo uso de las plataformas digitales entre los jóvenes de Perú pueden impactar diversos aspectos, como la salud física, emocional y social de forma negativa.

Una de las consecuencias de este abuso es que pueden limitar las habilidades sociales en situaciones reales con familiares y amigos y causar el aislamiento social debido a la dependencia de interacciones en línea. Asimismo, las ramificaciones derivadas de la utilización excesiva de las plataformas digitales en los adolescentes revelan la incidencia en su autoestima, provocando niveles de estrés y fatiga en los adolescentes en general.

Los adolescentes perciben que las redes sociales pueden causarles un impacto en su salud mental, aunque no son muy conscientes acerca del abuso que les está generando. Esta situación puede dejar de lado la atención de los problemas psicológicos ocasionados, como aumento de estrés, ansiedad y depresión por el tiempo desmedido en los entornos virtuales, así como trastornos en su salud. De esta manera, existen mecanismos de prevención que pueden contribuir a reducir los riesgos y peligros asociados con el abuso. Los recursos en línea deben enfocarse en contenidos personalizados y segmentados para grupos de adolescentes específicos.

Se sugiere que investigaciones futuras se centren en la importancia de la orientación por parte de los padres en el uso de plataformas digitales por parte de sus hijos. Es relevante que los adultos adquieran un mayor conocimiento sobre el tema para poder desempeñar un papel educativo efectivo con respecto al uso de las redes sociales.

Referencias bibliográficas

- Arab, L. & y Díaz, G. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Arén, A.(2021) Las consecuencias de un mal uso de las redes sociales en los adolescentes. *Adolescere*, 9(2), 46-53. <https://www.adolescere.es/las-consecuencias-de-un-mal-uso-de-las-redes-sociales-en-los-adolescentes/>
- Aruguete, N. (2021). Activación de encuadres en red. Un modelo para repensar la circulación de sentidos en el nuevo entorno mediático. *El Profesional de la Información*, 30(2), e300218. <https://doi.org/10.3145/epi.2021.mar.18>
- Beranuy, M., Chamarro, A., Graner, C., & Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso del móvil. *Psicothema*, 21(3), 480-485. <https://www.psicothema.com/pdf/3658.pdf>
- Bernal, C. (2022). Metodología de la investigación. Administración, economía, humanidades y ciencias sociales. Quinta edición colombiana. Pearson
- Carballo, J. L., Pérez-Jover, M. V., Espada, J. P., Orgilés, M., & Piqueras, J. A. (2012). Propiedades psicométricas de la Escala Multidimensional de Expresión Social para la evaluación de habilidades sociales en el contexto de Internet. *Psicothema*, 24(1), 121-126. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72723431019>
- Carrasco, T., & Pinto, M. (2021). Adicción a redes sociales en adolescentes de 3ro y 4to de secundaria de Lima y Arequipa [Tesis de maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio Institucional Unifé. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/788>
-

-
- Ciudad-Fernández, V., Zarco-Alpuente, A., Escrivá-Martínez, T., Herrero, R., & Baños, R. (2024). How adolescents lose control over social networks: A process-based approach to problematic social network use. *Addictive Behaviors*, 154(Artículo 108003). <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108003>
- Delgado, A., Ecurra, L., Atalaya, M., Pequeña-Constantin, J., Cuzcano, A., Rodríguez, R., & Álvarez, D. (2016) Las habilidades sociales y el uso de redes sociales en estudiantes universitarios de la Lima Metropolitana. *Persona*, (19), 55-75. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.971>
- Du, M., Zhao, C., Hu, H., Ding, N., He, J., Tian, W., Zhao, W., Lin, Liu, G., Chen, W., Wang, S., Wang, P. (2024). Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 12, Artículo 263. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01705-w>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010) Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Echeburúa, E. (2012) Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, (4), 435-448. https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4_5.pdf
- Guzmán, V. & Gélvez, L. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17(31), 1–22. <https://doi.org/10.25057/21452776.1511>
- Fernández-Bringas, T., & Bardales-Mendoza, O. (2022). La experiencia de la investigación cualitativa. Fondo Editorial Cayetano.
- Henriquez, E. y Zépeda, M. (2004). Elaboración de un artículo científico de investigación. *Ciencia y enfermería* 10(1), 17-21. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v10n1/art03.pdf>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018) Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. (6ta. ed.). Mc Graw Hill.
- Igartua, J. J. (2006). Métodos cuantitativos de investigación en Comunicación. Bosch.
-

- Isidro de Pedro, A. I., & Moreno, T. (2018). Redes sociales y aplicaciones de móvil: uso, abuso y adicción. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 203-212. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v4.1295>
- Labrador, F. y Villadangos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22(2), 180-188. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72712496002.pdf>
- López-Iglesias, M., Tapia-Frade, A., & Ruiz Velasco, C. M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1–22. <https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
- Mejía, G., Paz, J., y Quinteros, D. (2014). Adicción a Facebook y habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 7(1), 7-14.
- 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). http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2518-82832018000200008
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2023, 9 de agosto). Conéctate Sin Riesgos. Recuperado el 17 de julio de 2024, de <https://www.gob.pe/institucion/mimp/campa%C3%B1as/5585-conectate-sin-riesgos>
- Navarrete, D., Castel, S., Romanos, B., & Bruna, I., (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Psicología y Salud*, 27(2), 255-267. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2531>
- 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. (2021). *Revista Estudios Psicológicos*, 1(1), 33-49. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2021.01.003>
-

- UNICEF Cuba. (2022) Uso responsable de redes sociales. Recuperado el 17 de julio de 2024, de <https://www.unicef.org/cuba/midete-uso-responsable-redes-sociales>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (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), e1187. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay, U., & 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://doi.org/10.51302/tce.2021.573>
- Xu, H., & Tan, B. (2012). Why Do I Keep Checking Facebook: Effects of Message Characteristics On the Formation of Social Network Services Addiction. *International Conference on Interaction Sciences, ICIS 2012 Proceedings*. 31. <https://aisel.aisnet.org/icis2012/proceedings/ResearchInProgress/31>