

# ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN ADOLESCENTES

Daniela Herazo Jaramillo  
20211932409

Yeisy Sofía Palomino Correa  
20211933598

Brendy Torres Anchila  
20211931153

Trabajo de Investigación del Programa de Psicología

**Tutor(es):**

**Martha Martinez Banfi**

## RESUMEN

Este estudio exploró la relación entre el uso excesivo de redes sociales y los niveles de ansiedad en una muestra de 15 adolescentes de 15 a 17 años. A través de un diseño transversal, se aplicaron el cuestionario sobre adicción a las redes sociales (ARS) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Los resultados revelaron una alta prevalencia de adicción a las redes sociales y niveles significativos de ansiedad en los participantes. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas que vinculan el uso problemático de las redes sociales con el deterioro del bienestar psicológico en adolescentes. Al comparar nuestros resultados con estudios similares (Chen, Y., Li, H., Zhang, Q., & Wang, J. 2020), encontramos similitudes en cuanto a la prevalencia de conductas adictivas, pero diferencias en la manifestación de problemas de salud mental. Si bien este estudio aporta evidencia sobre la asociación entre ambas variables, se reconocen las limitaciones del diseño transversal y el tamaño de la muestra. En conclusión, los resultados subrayan la importancia de desarrollar intervenciones para abordar el uso problemático de las redes sociales y promover la salud mental en adolescentes.

Palabras clave: Redes sociales, Salud mental, Adolescentes, Influencia, Adicción, Ansiedad.

## ABSTRACT

Este estudio exploró la relación entre el uso excesivo de redes sociales y los niveles de ansiedad en una muestra de 15 adolescentes de 15 a 17 años. A través de un diseño transversal, se aplicaron el cuestionario sobre adicción a las redes sociales (ARS) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Los resultados revelaron una alta prevalencia de adicción a las redes sociales y niveles significativos de ansiedad en los participantes. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas que vinculan el uso problemático de las redes sociales con el deterioro del bienestar psicológico en adolescentes. Al comparar nuestros resultados con estudios similares (Chen, Y., Li, H., Zhang, Q., & Wang, J. 2020), encontramos similitudes en cuanto a la prevalencia de conductas adictivas, pero diferencias en la manifestación de problemas de salud mental. Si bien este estudio aporta evidencia sobre la asociación entre ambas variables, se reconocen las limitaciones del diseño transversal y el tamaño de la muestra. En conclusión, los resultados subrayan la importancia de desarrollar intervenciones para abordar el uso problemático de las redes sociales y promover la salud mental en adolescentes.

KeyWords: Social media, Mental health, Adolescents, Influence, Addiction, Anxiety.

## REFERENCIAS

1. Ecurra, M., Salas, B. (2024) Cuestionario de Adicción a Las Redes Sociales Ars 6 (1). All Rights Reserved.

<https://es.scribd.com/document/363091632/Cuestionario-de-Adiccion-a-Las-Redes-Sociales-Ars-6-1>

2. Smith, J. A., Jones, B. B., & Lee, C. D. (2023). The impact of social media use on mental health in adolescents: A systematic review. *Journal of Adolescent Health, 72*(3), 321-330.
3. Vizioli, N. A., y Pagan, A. E. . (2021). Inventario de Ansiedad de Beck: validez estructural y fiabilidad a través de distintos métodos de estimación en población argentina. *Acta Colombiana de Psicología, 25*(1), 28–41. <https://doi.org/10.14718/ACP.2022.25.1.3>
4. Chen, Y., Li, H., Zhang, Q., & Wang, J. (2020). The relationship between social media addiction and mental health among Chinese adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders, 264*, 185-191.
5. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Has the rise of social media led to a decline in adolescent well-being? *Trends in Child Psychology, 7*, 1-22.
6. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México: McGraw Hill Education.
7. Shannon, H., Bush, K., Shvetz, C., Paquin, V., Morency, J., Hellemans, KG y Guimond, S. (2024). Uso longitudinal problemático de las redes sociales en estudiantes y su asociación con resultados negativos de salud mental. *Investigación en psicología y gestión del comportamiento, 17*, 1551-1560. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S450217>
8. Sanz, J. (2019). El “Inventario de Ansiedad de Beck” (BAI): Propiedades psicométricas de la versión española en pacientes con trastornos P. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual, 20*(3), 127-142. [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/05.Sanz\\_20-3oa.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/05.Sanz_20-3oa.pdf)
9. O'Reilly, M. (2020). Las redes sociales y la salud mental de los adolescentes: lo bueno, lo malo y lo feo. *Revista de Salud Mental, 29* (2), 200–206. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>
10. Geirdal, A. Ø., Ruffolo, M., Leung, J., Thygesen, H., Price, D., Bonsaksen, T. y Schoultz, M. (2021). Salud mental, calidad de vida, bienestar, soledad y uso de redes sociales en tiempos de

- distanciamiento social durante el brote de COVID-19. Un estudio comparativo entre países. *Revista de Salud Mental* , 30 (2), 148-155.  
<https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875413>
11. Finserås, TR, Hjetland, GJ, Sivertsen, B., Colman, I., Hella, RT, Andersen, AIO y Skogen, JC (2023). Reexplorando el uso problemático de las redes sociales y su relación con la salud mental de los adolescentes. *Hallazgos del estudio "LifeOnSoMe". Investigación en psicología y gestión del comportamiento* , 16 , 5101–5111.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S435578>
  12. Flynn HC, Mote SL, Morse BL. Redes sociales y salud mental de los adolescentes: hacer sonar la alarma. *Enfermera escolar de NASN* . 2022;37(5):271-276. doi: 10.1177/1942602X221079758
  13. Valkenburg, P. M., van Driel, I. I., & Beyens, I. (2022). The associations of active and passive social media use with well-being: A critical scoping review. *New Media & Society*, 24(2), 530-549.  
<https://doi.org/10.1177/14614448211065425>
  14. Regalado Chamorro, M., Medina Gamero, A., & Tello Cabello, R. (2022). La salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología [Mental health in adolescents: Internet, social networks and psychopathology]. *Atencion primaria*, 54(12), 102487.  
<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102487>
  15. Hu, X., Song, Y., Zhu, R., He, S., Zhou, B., Li, X., Bao, H., Shen, S., & Liu, B. (2022). Understanding the impact of emotional support on mental health resilience of the community in the social media in Covid-19 pandemic. *Journal of affective disorders*, 308, 360–368.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.105>
  16. Yao, H., Chen, JH y Xu, YF (2020). Pacientes con trastornos de salud mental en la epidemia de COVID-19. *The Lancet Psychiatry* , 7 (4), e21.
  17. Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., Costacurta, M. C. F., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L., & Nunes, P. V. (2022). Problematic Social Media Use and Its Relationship with Depression or Anxiety: A Systematic Review. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 25(11), 691–702. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0300>

18. Ahn, J. (2012). Experiencias de los adolescentes con las redes sociales: relaciones para tender puentes y vincular el capital social. *La Sociedad de la Información*, 28, 99–109. doi:10.1080/01972243.2011.649394
19. Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Los adolescentes, las redes sociales y la tecnología. Centro de Investigación Pew. Recuperado de <http://www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>.
20. Allen, K., Ryan, T., Gray, D., McInerney, D., & Waters, L. (2014). Uso de las redes sociales y conexión social en adolescentes: los aspectos positivos y los posibles escollos. *El Psicólogo Educativo y del Desarrollo Australiano*, 31(1), 18–31. doi:10.1017/edp.2014.2
21. Betton, V., & Woollard, J. (2019). Salud mental de los adolescentes en un mundo en línea: Apoyar a los jóvenes en su uso de las redes sociales, las aplicaciones, los juegos, los mensajes de texto y el resto. Londres: JKP. <http://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
22. El Portal de Estadísticas. Principales redes sociales a nivel mundial a enero de 2016, clasificadas por número de usuarios activos (en millones). 2016. Disponible en: <http://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/> [citado 8 de septiembre de 2016].
23. Clar C, Dyakova M, Curtis K, Dawson C, Donnelly P, Knifton L, et al. Solo contar y vender: limitaciones actuales en el uso de los medios digitales en la salud pública: una revisión exploratoria. *Salud Pública*. 2014; 128: 1066–75 <http://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
24. Guazzini A, Gursesli MC, Serritella E, Tani M, Duradoni M. Tipos de trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y redes sociales: ¿son importantes e impactantes las redes sociales para las personas con TOC? *Eur J Investig Health Psychol Educ*. 2022; 12(8):1108–1120. doi:10.3390/ejihpe12080078
25. Aalbers, G., McNally, R. J., Heeren, A., de Wit, S., & Fried, E. I. (2019). Las redes sociales y los síntomas de la depresión: una perspectiva de

- red. *Revista de Psicología Experimental*, 148(8), 1454–1462.  
<https://doi.org/10.1037/xge0000528>
26. Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interacción entre el uso de las redes sociales, la calidad del sueño y la salud mental en los jóvenes: una revisión sistemática. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414>
  27. Andreassen, C. S. (2015). Adicción a los sitios de redes sociales en línea: una revisión completa. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
  28. Andreassen, C. S. (2015). Adicción a los sitios de redes sociales en línea: una revisión completa. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
  29. Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). La relación entre el uso adictivo de las redes sociales y los videojuegos y los síntomas de los trastornos psiquiátricos: un estudio transversal a gran escala. *Psicología de las conductas adictivas*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
  30. Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2018). ¿Qué revela el uso de los medios de comunicación sobre la personalidad y la salud mental? Una investigación exploratoria entre estudiantes alemanes. *PLOS One*, 13(1), e0191810. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191810>
  31. Angermeyer, M. C., & Schulze, B. (2001). Reforzar los estereotipos: Cómo el enfoque en los casos forenses en los reportajes periodísticos puede influir en las actitudes públicas hacia los enfermos mentales. *Revista Internacional de Derecho y Psiquiatría*, 24(4-5), 469–486. doi:10.1016/s0160-2527(01)00079-6
  32. Hawton, K., & Williams, K. (2002). Influencias de los medios de comunicación en el suicidio: Los investigadores, los responsables de la formulación de políticas y el personal de los medios de comunicación deben colaborar en la elaboración de directrices. *El BMJ*, 325(7377), 1374-1375. doi:10.1136/bmj.325.7377.1374
  33. Sert PH, Başkale H. El aumento del tiempo que los estudiantes pasan en las redes sociales y su nivel de ansiedad por el coronavirus durante

- la pandemia predicen un aumento de la adicción a las redes sociales. Sanar Inf Libr J. 2022. doi:10.1111/hir.12448
34. Pandya A, Lodha P. Conexión social, tiempo excesivo frente a la pantalla durante la COVID-19 y salud mental: una revisión de la evidencia actual. Frente Hum Dyn. 2021; 2021(3):2673–2726.
35. Al-Dmour, H., Masa'deh, R., Salman, A., Abuhashesh, M., & Al-Dmour, R. (2020). Influencia de las plataformas de redes sociales en la protección de la salud pública frente a la pandemia de COVID-19 a través de los efectos mediadores de la concienciación sobre la salud pública y los cambios de comportamiento: modelo integrado. Revista de Investigación Médica en Internet, 22(8), 1.
36. Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Atroszko, P. A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2020). ¿Es significativo distinguir entre la adicción a Facebook y la adicción a los sitios de redes sociales? Análisis psicométrico de las escalas de adicción a Facebook y a las redes sociales. Psicología Actual, 41(2), 949–962.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-020-00625-3>
37. Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2018). ¿Qué revela el uso de los medios de comunicación sobre la personalidad y la salud mental? Una investigación exploratoria entre estudiantes alemanes. PLOS One, 13(1), e0191810. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191810>
38. Dissing, A. S., Andersen, T. O., Nørup, L. N., Clark, A., Nejsum, M., & Rod, N. H. (2021). Uso de teléfonos inteligentes durante el día y la noche: un estudio de asociaciones entre los comportamientos multidimensionales de teléfonos inteligentes y el sueño entre 24.856 adultos daneses. Revista de Investigación del Sueño, 30(6), e13356.  
<https://doi.org/10.1111/jsr.13356>
39. Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S. (2020). El uso de las redes sociales y su conexión con la salud mental: una revisión sistemática. Cureus, 12(6), e8627.  
<https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
40. Khodarahimi, S., & Fathi, R. (2017). El papel de las redes sociales en línea en el funcionamiento emocional en una muestra de adolescentes y

- adultos jóvenes iraníes. *Revista de Tecnología en Servicios Humanos*, 35(2), 120–134. <https://doi.org/10.1080/15228835.2017.129358>
41. Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Redes sociales y salud mental: beneficios, riesgos y oportunidades para la investigación y la práctica. *Revista de Tecnología en Ciencias del Comportamiento*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
  42. O'Reilly, M. (2020). Las redes sociales y la salud mental de los adolescentes: lo bueno, lo malo y lo feo. *Revista de Salud Mental*, 29(2), 200–206. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>
  43. O'Reilly, M., Levine, D., Donoso, V., Voice, L., Hughes, J., & Dogra, N. (2022). Explorar la interacción potencialmente positiva entre las redes sociales y la salud mental; las perspectivas de los adolescentes. *Psicología Clínica Infantil y Psiquiatría*, 28(2), 668–682. <https://doi.org/10.1177/13591045221106573>
  44. Parry, D. A., Davidson, B. I., Sewall, C. J. R., Fisher, J. T., Mieczkowski, H., & Quintana, D. S. (2021). Una revisión sistemática y meta-análisis de las discrepancias entre el uso de los medios digitales registrado y el autoinformado. *Naturaleza Comportamiento Humano*, 5(11), 1535-1547. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01117-5>
  45. Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Uso de las redes sociales y salud mental y bienestar entre los adolescentes: una revisión exploratoria. *Fronteras de la Psicología*, 11, 1949-1949. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>
  46. Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Uso problemático de las redes sociales en adolescentes y adultos jóvenes: revisión sistemática y metaanálisis. *JMIR Salud Mental*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
  47. Sharma, M. K., John, N., & Sahu, M. (2020). Influencia de las redes sociales en la salud mental: una revisión sistemática. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(5), 467–475. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000631>

48. Wolfers, L. N., & Utz, S. (2022). Uso de las redes sociales, estrés y afrontamiento. *Opinión Actual en Psicología*, 45, 101305.  
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305>
49. Warrender, D., & Milne, R. (2020). Cómo el uso de las redes sociales y la comparación social afectan la salud mental. *Tiempos de Enfermería*.  
<https://www.nursingtimes.net/news/mental-health/how-use-of-social-media-and-social-comparison-affect-mental-health-24-02-2020/>
50. Wolfers, L., Festl, R., & Utz, S. (2020). ¿Los teléfonos inteligentes y los sitios de redes sociales se vuelven más importantes cuando se experimenta estrés? Resultados de datos longitudinales. *Las computadoras en el comportamiento humano*, 109, 106339.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106339>
51. Neophytou E, Manwell LA, Eikelboom R. Efectos del tiempo excesivo frente a la pantalla en el neurodesarrollo, el aprendizaje, la memoria, la salud mental y la neurodegeneración: una revisión exploratoria. *Adicto a la salud interna*. 2021; 19(3):724–744. doi:10.1007/s11469-019-00182-2.
52. Primack BA, Shensa A, Escobar-Viera CG, et al. El uso de múltiples plataformas de redes sociales y los síntomas de depresión y ansiedad: un estudio representativo a nivel nacional entre adultos jóvenes de EE. UU. *Comput Hum Behav*. 2017; 69:1–9. doi:10.1016/j.chb.2016.11.013.
53. Tang S, Werner-Seidler A, Torok M, Mackinnon AJ, Christensen H. La relación entre el tiempo frente a la pantalla y la salud mental en jóvenes: una revisión sistemática de estudios longitudinales. *Clin Psychol Rev*. 2021; 86:102021. doi:10.1016/j.cpr.2021.102021
54. Hampton, K. N., Lu, W., & Shin, I. (2016). Medios digitales y estrés: El costo del cuidado 2.0. *Información, Comunicación y Sociedad*, 19(9), 1267–1286. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2016.1186714>
55. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). Una revisión sistemática: La influencia de las redes sociales en la depresión, la ansiedad y el malestar psicológico en adolescentes. *Revista Internacional de Adolescencia y Juventud*, 25(1), 79–93.  
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
56. Hjetland, G. J., Schønning, V., Hella, R. T., Veseth, M., & Skogen, J. C. (2021). ¿Cómo experimentan los adolescentes noruegos el papel de las

redes sociales en relación con la salud mental y el bienestar: un estudio cualitativo? BMC Psicología, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00582-x>

57. O'Reilly, M. (2020). Las redes sociales y la salud mental de los adolescentes: lo bueno, lo malo y lo feo. *Revista de Salud Mental*, 29(2), 200–206. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>

1.