



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA  
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional  
Programa de Profundización en Psicología Clínica

Redes sociales y ansiedad. Una revisión teórica en busca de  
una intervención.

Investigación Teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Gerardo Enrique Pagaza Martínez

Director: Mtra. Selene Domínguez Boer

Vocal: Dr. David Javier Enríquez Negrete



Los Reyes Iztacala Tlalnepanitla, Estado de México, 10 de febrero de  
2021



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Índice

<b>Resumen</b> .....	4
<b>Abstract</b> .....	4
<b>Introducción</b> .....	5
<b>Planteamiento Del Problema</b> .....	6
<b>Justificación Y Relevancia</b> .....	6
<b>Objetivo General De La Investigación</b> .....	7
<b>Objetivos Específicos</b> .....	7
<b>Adolescencia</b> .....	8
<b>Adolescencia Temprana (10 A 13 Años)</b> .....	8
<b>Adolescencia Media (14 A 17 Años)</b> .....	9
<b>Adolescencia Tardía (18 A 21 Años Y En Adelante)</b> .....	9
<b>Ansiedad En Adolescentes</b> .....	13
<b>Definición</b> .....	13
<b>Sintomatología</b> .....	14
<b>Causas</b> .....	16
<b>Epidemiología</b> .....	17
<b>Diagnóstico</b> .....	19
<i>Trastorno De Ansiedad Por Separación</i> .....	19
<i>Mutismo Selectivo</i> .....	20
<i>Fobia Específica</i> .....	21
<i>Trastorno De Ansiedad Social (Fobia Social)</i> .....	21
<i>Trastorno De Pánico</i> .....	22
<i>Agorafobia</i> .....	23
<i>Trastorno De Ansiedad Generalizada</i> .....	24
<i>Trastorno De Ansiedad Inducido Por Sustancias/Medicamentos</i> .....	25
<i>Trastorno De Ansiedad Debido A Otra Afección Médica</i> .....	26
<i>Otro Trastorno de Ansiedad Especificado</i> .....	27
<i>Otro Trastorno de Ansiedad No Especificado</i> .....	27
<i>Trastorno Obsesivo-Compulsivo</i> .....	27
<b>Redes Sociales</b> .....	29
<b>Concepto</b> .....	29
<i>Redes Sociales Directas</i> .....	30
<i>Redes Sociales Indirectas</i> .....	32
<i>Otros Enfoques</i> .....	32

<i>Xbox Live</i> .....	33
<i>PlayStation Network</i> .....	34
<i>Nintendo Switch Y Nintendo Switch Online</i> .....	35
<i>Steam</i> .....	35
<b>Papel En La Vida De Los Adolescentes</b> .....	37
<b>Redes Sociales Y Ansiedad</b> .....	48
<b>Adicción</b> .....	63
<b>Cyberbullying</b> .....	67
<b>Comparaciones</b> .....	67
<b>FOMO</b> .....	67
<b>Depresión</b> .....	68
<b>Estrés</b> .....	68
<b>Problemas de Sueño</b> .....	69
<b>Baja Autoestima</b> .....	69
<b>Falsa Imagen O Personalidad</b> .....	70
<b>Fake News</b> .....	71
<b>Soledad</b> .....	71
<b>Interacciones Sociales</b> .....	72
<b>Estrategias De Prevención</b> .....	72
<b>Propuestas De Intervención</b> .....	75
<b>Discusión Y Conclusiones</b> .....	80
<b>Referencias</b> .....	83
<b>Anexo</b> .....	93

## **Resumen**

En este escrito se retoman los conceptos de adolescencia, ansiedad y redes sociales y, se elabora un análisis de investigaciones científicas que abordan la relación entre las redes sociales y la ansiedad.

Distintos autores han identificado que en la adolescencia el ser humano pasa por cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que lo mantienen en un estado de confusión, haciéndolo susceptible a problemas físicos y mentales, entre ellos la ansiedad; por lo que, el papel de los padres de familia o tutores, como guía para mediar esta situación, es importante; la presencia de estos desórdenes ha aumentado en los últimos años y los autores mencionan como posible responsable, entre otros, a las redes sociales. En México hay 80.6 millones de usuarios de internet, siendo la población de entre 12 y 24 años quienes más lo utilizan, donde 87.8% afirma utilizar el internet para acceder a las redes sociales.

Las investigaciones científicas han identificado una relación indirecta bidireccional y ambivalente entre redes sociales y ansiedad que puede estar mediada por numerosos elementos que pueden perjudicar o beneficiar el desarrollo del ser humano en la adolescencia. Dado este análisis, se optó por realizar la propuesta de estructura de un proceso de psicoeducación padres e hijos con la intención de informar a los individuos sobre el adecuado uso de las redes sociales y así, buscar apremiar sus beneficios y prevenir la exposición a los elementos que pueden ser perjudiciales para la salud mental de los adolescentes.

Palabras clave: redes sociales, adolescencia, ansiedad, padres, intervención

## **Abstract**

In this writing the concepts of anxiety, adolescence and social networks are retaken and a analysis of scientific researches that address the link between social networks and anxiety is carried out.

Different authors have identified that in adolescence the human being goes through many physiological, psychological and social changes that keep it in a state of confusion, this makes it susceptible to physical and mental problems, one of them is anxiety; thus, the role of parents or tutors as a guide to mediate this situation is essential. This disorders' presence has been rising in the last years and authors say that, among others, social networks could be responsible for that. In Mexico there's 80.6 million internet users, being the population between 12 and 24 years who use it the most, where 87.8% affirm they use the internet to access social networks. Scientific researches have identified a bidirectional and ambivalent indirect link between social networks and anxiety which can be mediated by numerous elements which can harm or benefit human being's development in adolescence. Given this analysis it was decided to elaborate the proposal of a parents and sons psychoeducational process structure with the intention of informing individuals about the appropriate use of social networks and thus, seek to urge their benefits and prevent the exposure to the elements that can harm adolescents' mental health.

Key words: social networks, adolescence, anxiety, parents, intervention

### **Introducción**

Las redes sociales y el internet actualmente son parte esencial de las formas de aprendizaje y socialización de los adolescentes; su uso es constante, en ocasiones excesivo y tiene relación con cualidades sociopsicológicas, por lo que pueden ser un riesgo para la salud mental (Barros et al., 2017).

Si bien, el auge de estos medios digitales empezó hace aproximadamente 13 años (Hughes, 2018) y, en la actualidad, las redes sociales se han convertido en parte importante y esencial de la vida de los seres humanos, especialmente en los adolescentes (Llamas y Pagador, 2014), para quienes suelen estar dirigidas (Molina y Toledo, 2014), pero al estar el individuo en una etapa de conflictos, incertidumbre y desorientación debido a su desarrollo, puede volverse vulnerable a los riesgos que las redes sociales traen consigo (Barros et al., 2017; Royal Society

of Public Health y Young Health Movement, 2017), en específico los trastornos de ansiedad y varios elementos que los originan, acompañan, refuerzan o retroalimentan, ya que esta suele ser de normal aparición en la etapa adolescente de la vida (Huanca, 2016).

A continuación, se llevará a cabo una revisión teórica abordando los temas de adolescencia, ansiedad y redes sociales y, posteriormente la relación entre estos últimos dos elementos para los cuales, se utilizarán investigaciones científicas que abordan la relación entre las redes sociales y la ansiedad en los adolescentes para identificar si existe o no y en qué se basan para determinar esto, para finalmente, realizar una conclusión integrada y plantear la estructura de una propuesta de intervención.

### **Planteamiento Del Problema**

Hace poco más de una década comenzó el auge digital de las redes sociales (Hughes, 2018) y en la actualidad son parte importante de la vida de los adolescentes (Llamas y Pagador, 2014), pero al ser un tópico relativamente nuevo, es poca la información que se tiene sobre su relación con la salud mental del adolescente (Krol, 2015), población que más las utilizan (Adame, 2019). Al ser la adolescencia una etapa de cambios constantes puede volverse susceptible a los riesgos que conllevan estos espacios virtuales (Barros et al., 2017; Royal Society of Public Health y Young Health Movement, 2017).

### **Justificación Y Relevancia**

En la primera mitad del año 2020, se inició la pandemia por el virus COVID-19, lo que llevó a los gobiernos a ordenar periodos de alojamiento a sus habitantes, por lo que se comenzaron a tomar clases y a trabajar desde casa, entre otras medidas y, México no ha sido la excepción. De acuerdo con Burgueño (2020) el uso de las redes sociales aumentó en nuestro país desde que se manifestó esta situación, impactando especialmente a los adolescentes, mismos que mencionan darle una preferencia al uso de redes sociales sobre la elaboración de sus tareas al

navegar en internet (Guardianes, 2020). Los adolescentes experimentan en diversas situaciones la ansiedad como un proceso natural de vida, pero hay factores que pueden aumentar la presencia de esta e incluso llevarla al punto de desarrollar un trastorno, uno de estos factores es el uso de redes sociales (Huanca, 2016; McCarthy, 2019). Algunos autores han mencionado que estas no tienen relación alguna con los desórdenes de ansiedad (Cabrera et al., 2015), otros que las redes sociales pueden ayudar a sanar estos trastornos (Ross Stephen y Rhys Edmonds, 2018) y algunos otros que el uso de redes sociales es perjudicial para la salud mental del adolescente, provocando, entre otros problemas, los trastornos relacionados con la ansiedad (Krol, 2015).

Es preciso indagar en la literatura científica con el fin de ampliar los conocimientos que se tienen de este tema, especialmente en la actualidad donde ha aumentado el uso de las redes sociales entre los adolescentes para así, poder intervenir de manera adecuada en la situación.

### **Objetivo General De La Investigación**

Realizar una revisión de las investigaciones científicas existentes que abordan la relación entre las redes sociales y la ansiedad en adolescentes con el fin de identificar a qué atribuyen la existencia o no de esta.

### **Objetivos Específicos**

Revisar teóricamente los conceptos de adolescencia, ansiedad y redes sociales, así como sus características.

Recabar información de investigaciones científicas que abordan la influencia de las redes sociales en la aparición, mantenimiento o aumento de síntomas de ansiedad en los adolescentes.

Elaborar la estructura de una propuesta de intervención que aborde las afecciones y beneficios de la relación entre redes sociales y la ansiedad en los adolescentes.



## **Adolescencia**

Considerada como un periodo de desarrollo, entre los 10 y 19 años, que da indicios de su manifestación con el comienzo de la pubertad, y se caracteriza por tener cambios y crecimientos acelerados; su duración varía de acuerdo con la cultura y el contexto socioeconómico (Organización Mundial de la Salud [OMS], s.f.).

De acuerdo con Allen y Waterman (2019), la adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la adultez, incluye cambios físicos, sexuales, cognitivos, sociales y emocionales que pueden generar preocupación, así como ciertas expectativas, tanto a los niños como a sus familiares; esta se caracteriza de diferentes maneras de acuerdo con la etapa en la que se encuentre.

Allen y Waterman (2019), plantean las siguientes etapas de la adolescencia:

### **Adolescencia Temprana (10 A 13 Años)**

- El individuo comienza a identificar cambios en su cuerpo como crecimiento de vello bajo los brazos y cerca de los genitales, crecimiento de testículos en los hombres y de pecho en las mujeres, algunas de las cuales podrían comenzar su período alrededor de los 12 años.
- Estos cambios pueden provocar curiosidad y/o ansiedad, especialmente cuando no saben qué esperar o si es normal.
- Los individuos presentan un pensamiento extremista, las cosas les parecen buenas o malas, solamente. Ellos mismos son su centro de atención, por lo que se preocupan mayormente por su apariencia y creen que están siendo juzgados por todos quienes los observan.
- Los adolescentes empiezan a buscar independencia de sus familias y suelen reaccionar fuertemente ante sus límites o prohibiciones.

### **Adolescencia Media (14 A 17 Años)**

- Continúan los cambios de la pubertad, como cambios en la voz y algunos individuos presentan acné; los cambios en las chicas, generalmente, están casi completados y en su mayoría deben tener periodos regulares.
- Comienzan a tener interés en las relaciones románticas y sexuales.
- Tienden a discutir con sus padres al buscar mayor independencia, suelen pasar más tiempo con sus amigos que con sus familiares; continúan preocupándose por su apariencia y por el *qué dirán*.
- El cerebro continúa madurando y cambiando, pero aún se encuentran diferencias entre su pensar y el de un adulto, pues el lóbulo frontal termina su desarrollo hasta los 20s y este es esencial en la toma de decisiones complejas, control de impulsos y la capacidad de considerar diferentes opciones y consecuencias; pueden estar capacitados para usar la lógica y evadir situaciones riesgosas, pero siguen permitiendo que las emociones e impulsos dirijan sus vidas.

### **Adolescencia Tardía (18 A 21 Años Y En Adelante)**

- Generalmente los adolescentes en esta etapa ya completaron sus cambios físicos y alcanzaron su máxima altura de adulto, suelen tener control de sus impulsos y podrían estar mejor capacitados para sondear riesgos y recompensas adecuadamente.
- Se concentran en su futuro basados en sus decisiones, esperanzas e ideales, sus relaciones y amistades son más estables, se apartan emocional y físicamente de sus familiares y se ven como figuras a quienes se puede pedir consejo.

La adolescencia también puede ser entendida como la segunda década de la vida y, así como la pubertad es una etapa fisiológica, la adolescencia tiene una esencia sociocultural. Transcurre desde el inicio de la misma pubertad hasta el final del crecimiento del individuo, periodo en el que este busca objetivos psicosociales como la independencia de los padres, relación con sus

iguales y el desarrollo de su propia identidad (Huanca, 2016). En el mismo aspecto Barros et al. (2017) comparten que es una etapa en la que el individuo busca una comprensión de sí mismo, pero sus capacidades no alcanzan para esto, y lo solventa una construcción sociocognitiva, por lo que sus experiencias socioculturales interactúan con sus cogniciones en proceso de desarrollo, influyendo así en su autocomprensión, también es una etapa de grandes aprendizajes, pues se adquieren conocimientos más complejos y estrategias para hacer frente a la vida adulta (Huanca, 2016). Es una etapa esencial en el ciclo de vida de los seres humanos, misma en la que empiezan a tomar sus propios roles en diferentes contextos y así, la madurez se vuelve el punto final de esta etapa, entendiendo que el individuo se ha desarrollado de forma importante en diferentes aspectos (Molina y Toledo, 2014).

La relación entre los adolescentes y sus padres es primordial para su desarrollo, pues estos últimos son modelo a lo largo de su vida y tienen influencia en la creación de nuevas relaciones, sin embargo, están manifestándose dificultades en las interacciones de los adolescentes con sus iguales u otras personas, probablemente debido al tiempo que los padres están pasando fuera del hogar, poniendo su atención en sus profesiones, trabajo u otras situaciones (Barros et al., 2017). Este desarrollo junto a los familiares es esencial para el adolescente, pues de acuerdo con Molina y Toledo (2014) apremia la acertada construcción de su autonomía emocional, ya que un ambiente familiar de amor le permite conocerse y conocer a los demás, entendiendo así, sus emociones y las de otros.

Este aspecto emocional-afectivo es el que más influye en el comportamiento del adolescente y según Molina y Toledo (2014) al ser una etapa con numerosos cambios, las emociones son nuevas, por ende, existe una incertidumbre interior por el desconocimiento de las sensaciones experimentadas originadas por las vivencias únicas y subjetivas del individuo, pero permiten que se dé su desarrollo y crecimiento.

De acuerdo con Molina y Toledo (2014) el ser humano se desarrolla en las siguientes esferas durante su adolescencia:

- Emocional. El ser humano recibe su mayor influencia emocional-afectiva de su familia, contexto en el que empieza a desarrollar el manejo de emociones y pensamientos, por lo que los padres deben prepararse para el manejo de ese cambio y guiarlos adecuadamente pues, después de su familia, el adolescente pasará a relacionarse con otros grupos de personas y sus relaciones emocionales-afectivas se extienden también.
- Familiar. La familia es el contexto para que el individuo se desarrolle en cualquier aspecto, por lo que una buena relación familiar será de ayuda para un desarrollo positivo; sin embargo, cuando la familia desconoce su influencia, tiene problemas internos que no soluciona o sus condiciones de vida no son adecuadas, puede provocar conflictos internos en el individuo, por lo que, una familia funcional, es vital para que el adolescente tenga seguridad en lo que piensa y hace.
- Social. La importancia que se ha mencionado de la familia también está presente en este aspecto, puesto que la familia es un elemento que debe actuar en la integración social del adolescente, es necesario y es recomendable que sea guiado por su familia para que se haga de manera acertada. Debido a que el individuo se encuentra viviendo situaciones que no comprende la generación de sus padres, pero que sí pueden estar viviendo sus iguales, buscará relacionarse con otros grupos, pero esta decisión podría ser equivocada y es ahí donde radica la importancia de la guía de la familia, para que el adolescente elija el grupo que beneficiará sus cambios físicos, emocionales y sociales, además de que aprenderá a tomar mejores decisiones. De igual manera es importante que la familia acepte esta transferencia de sus hijos a otros grupos sociales, pues el permanecer siempre en el entorno familiar puede entorpecer su desarrollo.

- **Formativo.** El individuo requiere una formación adecuada para tomar muchas nuevas decisiones para las cuales no se encuentra preparado, como el de su desarrollo sexual. En este aspecto, para no caer en conductas de riesgo o en competencia con los demás, pues, aunque es normal desear ser el mejor no se debe caer en el egocentrismo, se vuelve importante el papel de maestros y profesores en la formación académica, así como la base sólida recibida en el hogar.

El papel de los padres y tutores de los jóvenes, en la actualidad, debe ir más allá, hasta el punto de involucrarse en el uso de las nuevas herramientas digitales, pues de acuerdo con Llamas y Pagador (2014) la juventud de hoy en día muestra autonomía en el aprendizaje del uso de las nuevas tecnologías, pero a su vez, un desconocimiento de los peligros, por lo que los familiares y maestros deben formarse constantemente para ayudar al joven en el afrontamiento de los riesgos a los que se expone en este contexto.

Las generaciones actuales están expuestas a nuevos riesgos y en la adolescencia, etapa donde no tienen las capacidades para hacer frente al contenido o conductas inapropiadas a las que son fácilmente expuestos en el Internet, suelen reaccionar con silencio quizá por miedo a las consecuencias o prohibiciones que puedan sufrir, ante esta condición se puede desarrollar una patología de adicción (Llamas y Pagador, 2014).

Resaltando el punto de la amistad, es importante mencionar que es un concepto que ha mutado pues, de acuerdo con Llamas y Pagador (2014) ya no se utiliza solo con personas cercanas y de confianza, sino que se atañe a cualquier persona que apenas se conoce, situación que ocurre fácilmente en las redes sociales como Facebook, donde cualquier usuario o contacto que se añade forma parte de la lista de *amigos*. Este escenario requiere ser trabajado en familia y en la escuela para que los jóvenes aprendan a distinguir entre un *contacto* y un *amigo*, ya que la confusión de este concepto puede exponer al individuo a numerosos riesgos. Los jóvenes en esta *ciber adolescencia precoz* creen conocer y saber de todo, pero en realidad navegan

perdidos en un ambiente que trae consigo considerables problemas y en ocasiones, no tienen quien los guíe para desarrollarse y hacer un adecuado uso de las nuevas tecnologías, por lo que es importante que las familias se involucren pues, solo con la educación, se puede alcanzar un adecuado uso de las redes sociales hoy tan importantes para el adolescente (Llamas y Pagador, 2014).

A pesar de todos estos altibajos y situaciones a las que se vuelve susceptible el individuo en esta etapa de vida, Huanca (2016) menciona que el comportamiento de los adolescentes suele ser *normal* y se tienen beneficios como una gran riqueza emocional, aumento en la fantasía y creatividad, esplendor físico y psicológico como la fuerza, agilidad, rapidez, memoria y capacidades cognitivas, por lo que la mayoría supera esta complicada etapa, e incluso la recuerdan como una de las más importantes y felices de sus vidas.

De acuerdo con Barros et al. (2017) los adolescentes que han nacido en la época actual, que tiene como característica principal el avance tecnológico, tienen muchas ventajas para crear y mantener vínculos de formas que antes eran inimaginables, sin embargo, no podemos olvidar que también pueden generar complicaciones.

## **Ansiedad En Adolescentes**

### **Definición**

La ansiedad es una emoción que se caracteriza por pensamientos de preocupación, sensación de tensión y cambios físicos como el aumento de la presión sanguínea, sudoración, temblores, mareos o aceleración del ritmo cardiaco (American Psychological Association [APA], s.f.). Esta reacción se manifiesta, normalmente, ante el estrés y es beneficiosa en muchas circunstancias pues nos alerta de los peligros para así poner atención y prepararnos para los eventos que se aproximan (Parekh, 2017).

A lo largo de su vida, el ser humano experimentará ansiedad en muchas ocasiones pues, es importante para el instinto de supervivencia, el cual le permite desde el sobreponerse a una

situación que pone su vida en riesgo o salir adelante de algún evento complicado e importante para su vida, pero cuando la ansiedad se vuelve crónica e implacable puede repercutir en la salud mental, extendiéndose a otras áreas de la vida de la que originalmente la generó, repercutiendo así, en las actividades diarias y originando trastornos de ansiedad como lo son las fobias sociales, ansiedad generalizada, estrés postraumático, desórdenes de pánico, entre otros (Hughes, 2018).

Durante la adolescencia, cuando el individuo se encuentra entre los 12 y 18 años, hay aspectos que son de vital importancia, tales como las opiniones que recibe el individuo del grupo al que pertenece y las comparaciones de imagen corporal o ropa, estos aspectos apremian la manifestación de la ansiedad, tanto de manera física como psicológica, así como con miedos al ridículo y de actuar o parecer diferente a los de su grupo (Huanca, 2016).

### **Sintomatología**

De acuerdo con Cárdenas et al. (2010) el Trastorno de Ansiedad está caracterizado por una ansiedad intensa y constante que afecta al individuo en sus ámbitos escolares, laborales, familiares y sociales, pero este también puede presentar diferentes sintomatologías como se muestra en la Tabla 1.

**Tabla 1**

Síntomas según el Trastorno de Ansiedad

<b>Trastorno</b>	<b>Síntomas</b>
Trastorno de Ansiedad Generalizada	<p>Ansiedad y preocupación relacionados con el rendimiento y competencia escolar o del deporte.</p> <p>Preocupación excesiva por la puntualidad.</p> <p>Preocupación excesiva por sucesos</p>

	<p>catastróficos.</p> <p>Conformismo, perfeccionismo, inseguridad y excesiva insatisfacción.</p>
Trastorno de Ansiedad por Separación	<p>Preocupación por lo que pueda pasar a sus seres queridos.</p> <p>Intranquilidad a causa de la preocupación.</p> <p>Aumento de la preocupación cuando se queda solo en casa o sale sin sus seres queridos.</p> <p>Dificultad para quedarse solo en casa. aunque ya no sea un niño.</p> <p>Justifica su preocupación.</p>
Trastorno Obsesivo Compulsivo	<p>Frecuentes rituales de lavado, comprobación y orden.</p>
Trastorno de Angustia	<p>Intensa preocupación por un ataque de pánico.</p> <p>Miedo debido a la ausencia de un estímulo externo.</p> <p>Irritación por un evento frustrante.</p>
Fobia Específica y Fobia Social	<p>Llanto, tartamudez o parálisis.</p> <p>Abrazos o aferramiento a familiares cercanos.</p> <p>Negación al contacto o comunicación con</p>



	<p>los demás.</p> <p>Timidez excesiva en ambientes no familiares.</p> <p>Deterioro del rendimiento escolar.</p>
Trastorno de Estrés Postraumático	<p>Vivió eventos traumáticos.</p> <p>Los fenómenos reviven el evento traumático.</p> <p>Experimentó horror o angustia ante el evento traumático.</p> <p>Pesadillas del evento traumático.</p> <p>Pesadillas generalizadas.</p> <p>Creer que pueden predecir eventos catastróficos futuros.</p> <p>Aquejan dolor de cabeza y estómago.</p> <p>Incapacidad para dejar de pensar en el evento traumático.</p> <p>Evita todo lo relacionado al evento traumático.</p> <p>Inquietud y sobresaltos.</p>

Nota. Basada en la clasificación de la “*Guía clínica para los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes*”, de Cárdenas et al., 2010.

### **Causas**

De acuerdo con McCarthy (2019) se puede atribuir el desarrollo del trastorno de ansiedad actualmente en los adolescentes a lo siguiente:

- Altas expectativas y presión por alcanzar el éxito: entre las pruebas comunes y una cultura de éxito, los jóvenes buscan alcanzar logros como anteriormente no era posible, sintiéndose abrumados por todo lo que tienen que llevar a cabo.
- Un mundo que se siente atemorizante y amenazador: se ha visto un aumento en los tiroteos dentro de las aulas escolares que llevan a paros y cierres; también se han dado tiroteos en lugares públicos, así como atentados terroristas alrededor del mundo, por lo que, simplemente al ver las noticias, los individuos pueden sentirse inseguros en espacios públicos.
- Redes sociales: en la actualidad, tanto niños como adolescentes, están constantemente conectados a las redes sociales, por lo que, no es raro que su autoestima y su visión del mundo se haya vuelto dependiente de las respuestas que reciben a sus publicaciones dentro de estos medios, siendo inevitable la comparación de sus vidas y relaciones con las que publican otros en el mismo contexto.
- Existen factores añadidos que pueden influir, como la genética, la personalidad y experiencias de vida que llevan a tener reacciones desproporcionadas a las actividades diarias como ir a la escuela o fiestas, empezando comúnmente antes de la pubertad.

### **Epidemiología**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) más de 260 millones de personas alrededor del mundo padecen trastornos de ansiedad. Por otro lado, Rapee (2016) agrega que el trastorno de ansiedad es de los de más temprana aparición, siendo, comúnmente, dentro de un contexto de evitación y timidez, generalmente inicia entre la segunda infancia y la adolescencia media; y en la población general, es más común en mujeres que en hombres, sin embargo, en occidente, los números son equivalentes e incluso con tendencia hacia los hombres en la población que busca tratamiento.

De acuerdo con Huanca (2016) el miedo y la ansiedad son comunes, tanto en la infancia como en la adolescencia, siendo la primera una sensación de amenaza ante situaciones, personas u objetos y, por otro lado, la última se refiere a la sensación de amenaza ante una situación aversiva o cuando, previamente, se conoce lo que va a suceder. Basándose en la intensidad de los sucesos ocurridos y el nivel de las reacciones que provocan, se pueden identificar como reacciones normales o problemáticas; se considera que si llega a ser desproporcionada en comparación con la situación experimentada es una conducta inadecuada que afecta el desarrollo del individuo en esta etapa.

La ansiedad es la novena causa principal de enfermedades y discapacidades en los adolescentes entre 15 y 19 años, además de ser la sexta para los que rondan edades entre 10 y 14 años (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

Los National Institutes of Health de los Estados Unidos han reportado que 1 de cada 3 adolescentes entre los 13 y 18 años experimentará este trastorno, número que ha aumentado progresivamente hasta un 20% en niños y adolescentes entre 2007 y 2012 (McCarthy, 2019).

La prevalencia de este trastorno podría ser mayor, pues muchos de los niños y adolescentes no lo identifican y, por ende, no reciben tratamiento (Huanca, 2016).

Menciona el Senado de la República (2017) que el 14.3% de mexicanos padece trastornos de ansiedad generalizada, siendo la enfermedad mental más común en el país, donde en el 50% de los casos se presenta antes de los 25 años.

Los estudios que ha llevado a cabo la Secretaría de Salud y Salud Mental de México han develado un incremento del 75% de los casos de ansiedad en el último periodo de 5 años, adjudicando su causa al aumento de la delincuencia, contaminación, así como a los problemas económicos, laborales y sociales (Gudiño, 2018). Además, la tanatóloga y grafóloga, Gabriela Fernández Salazar, asegura que existe influencia de los medios de comunicación sobre el estado de ánimo de los individuos, pues, con el simple hecho de escuchar de la violencia existente, se

genera ansiedad o incluso miedo, asegurando que 7.5 de cada 10 personas ya padecen ansiedad, siendo preocupantes las manifestaciones en la niñez (Gudiño, 2018).

### **Diagnóstico**

La identificación del trastorno de ansiedad, en la población infantojuvenil, es difícil pues, generalmente, se manifiesta exagerada e inadecuadamente con reacciones normales y adaptativas como el miedo y la ansiedad; entre más joven es el menor, más complicado es su diagnóstico, ya que en la mayoría de ocasiones, simplemente aquejará cuestiones físicas, por lo que su diagnóstico se vuelve meramente clínico, pues a pesar de que han sido elaboradas escalas de medidas y entrevistas estructuradas diagnósticas, estas no distinguen entre los diferentes trastornos de ansiedad (Ruiz Sancho y Lago Pita, 2005).

Según la American Psychiatric Association (APA, 2014) en su Guía de Consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-V, existen distintos tipos de ansiedad y se identifican por los siguientes síntomas:

#### ***Trastorno De Ansiedad Por Separación***

Diagnosticado cuando:

1. Existe miedo o ansiedad inapropiados y en demasía para el nivel de desarrollo en que se encuentra el individuo, con respecto a la separación de aquellas personas hacia las cuáles tiene afecto y se presentan por lo menos 3 de las siguientes circunstancias:
  - Excesivo y constante malestar cuando se vive o se anticipa una separación del hogar o figuras de apego.
  - Excesiva y constante preocupación por la posible pérdida de las figuras de apego, o de que estas sufran algún daño.

- Excesiva y constante preocupación ante la posibilidad de que las adversidades (perderse, enfermarse, ser secuestrado, etc.) provoquen la separación de las figuras de apego.
  - Constante oposición y rechazo a salir (lejos de casa, a la escuela, al trabajo, etc.) por miedo a la separación.
  - Frecuentes pesadillas relacionadas con el tema de separación.
  - Constantes quejas sobre malestares físicos (dolor de cabeza o estómago, vómitos, náuseas, etc.) cuando se manifiesta o anticipa la separación de las figuras de apego.
2. Constante miedo, evitación o ansiedad durante al menos 4 semanas en niños y adolescentes, y seis meses o más en adultos.
  3. La alteración provoca malestares clínicos significativos y/o sociales, académicos, laborales y otras áreas fundamentales de funcionamiento.
  4. Las alteraciones no son explicadas por otros trastornos mentales.

### ***Mutismo Selectivo***

Diagnosticado cuando:

1. No se logra hablar en situaciones sociales específicas en las que se espera hacerlo, aun haciéndolo en otras ocasiones.
2. La alteración interviene en logros educativos, laborales o interacción social.
3. La alteración dura mínimo un mes.
4. Los fracasos al hablar no tienen relación con el desconocimiento de un tema o falta del lenguaje requerido en una situación específica.
5. La alteración no se explica por trastornos de comunicación y no se manifiesta exclusivamente en el curso de trastornos del espectro autista, esquizofrenia u otro trastorno psicótico.

### ***Fobia Específica***

Diagnosticado cuando:

1. Existe intenso miedo o ansiedad por un objeto o situación específica (alturas, animales, sangre, inyecciones, etc.); en niños se manifiesta por medio de llantos, rabieta, paralización o aferración.
2. La ansiedad o miedo es inmediato ante el objeto o la situación.
3. Se evita o resiste constantemente con miedo o ansiedad intensa al objeto o situación.
4. La ansiedad o miedo son desproporcionados con respecto al peligro real que representa el objeto, situación o contexto cultural.
5. El miedo, la ansiedad y la evitación persisten por un periodo de 6 o más meses.
6. El miedo o ansiedad provoca malestares clínicos significativos y/o sociales, académicos, laborales y otras áreas fundamentales de funcionamiento.
7. La alteración no se puede explicar desde otro trastorno mental.

### ***Trastorno De Ansiedad Social (Fobia Social)***

Diagnosticado cuando:

1. Existe intenso miedo o ansiedad ante una o más situaciones sociales específicas en las que el individuo está sujeto a la aprobación de otros, siendo provocado en niños al interactuar con sus iguales y no solamente ante adultos.
2. Existe miedo de actuar de una forma específica o de externar síntomas de ansiedad que sean desaprobados (humillación, vergüenza, rechazo, etc.).
3. Las situaciones sociales casi siempre son detonadores de miedo o ansiedad; en niños se manifiesta por medio de llantos, rabieta, paralización o aferración.
4. Se manifiesta resistencia a las situaciones sociales con miedo o ansiedad.
5. Desproporción entre la situación, el contexto social y la ansiedad o miedo manifestado.
6. Persistencia del miedo, ansiedad y/o evitación durante 6 o más meses.

7. El miedo, ansiedad y/o evitación provoca malestares clínicos significativos y/o sociales, académicos, laborales y en otras áreas fundamentales de funcionamiento.
8. El miedo, ansiedad y/o evitación no es provocado por efectos fisiológicos de alguna sustancia (drogas, medicamentos, etc.) ni padecimientos médicos.
9. El miedo, ansiedad y/o evitación no tienen explicación desde otro trastorno mental como el de pánico, dismórfico corporal o de espectro autista.
10. Existe un padecimiento médico (Parkinson, obesidad, desfiguración, etc.), pero el miedo, ansiedad y/o evitación no tienen relación con este o es desproporcionado.

### ***Trastorno De Pánico***

Diagnosticado cuando:

1. Existen constantes ataques de pánico inesperados. Refiriéndose a miedo o malestar intenso que en cuestión de minutos alcanza su máxima expresión y en ese periodo se producen 4 o más de los siguientes síntomas:
  - Palpitaciones del corazón o aceleración del ritmo cardiaco.
  - Sudoración.
  - Temblores.
  - Sensación de dificultad para respirar o asfixia.
  - Sensación de ahogo.
  - Dolor o molestia en el tórax.
  - Náuseas o malestar estomacal.
  - Sensación de mareo o desmayo.
  - Escalofrío o sensación de calor.
  - Sensación de entumecimiento u hormigueo.
  - Sensación de irrealidad o separarse de uno mismo.
  - Miedo a perder el control o volverse loco.

- Miedo a morir.

Nota: pueden existir síntomas de la cultura como dolor de cuello o cabeza, gritos, etc., mismos que no cuentan como parte de los requeridos.

2. Por lo menos uno de los ataques ha sido precedido por uno o ambos hechos presentados a continuación:
  - Constante preocupación o inquietud sobre los ataques y sus repercusiones (ataque al corazón, volverse loco, etc.).
  - Inadecuada adaptación al comportamiento con respecto a los ataques (evitar ejercicio, situaciones desconocidas, etc.).
3. La alteración no es provocada por efectos fisiológicos de alguna sustancia (drogas, medicamentos, etc.) ni de padecimientos médicos (trastornos cardiopulmonares, entre otros).
4. La alteración no se explica desde otro trastorno mental (trastorno de ansiedad social, fobia específica, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de estrés postraumático o trastorno de ansiedad por separación).

Nota: este fenómeno no es un trastorno mental, sin embargo, puede manifestarse durante los trastornos de ansiedad o depresivos, de estrés postraumático, por consumo de sustancias y durante padecimientos médicos respiratorios, cardíacos, entre otros. Los ataques de pánico se identifican con lo contenido en el trastorno de pánico.

### ***Agorafobia***

1. Intenso miedo o ansiedad con respecto a dos o más de las situaciones siguientes:
  - Uso de transporte público (autos, aviones, trenes, etc.).
  - Estar en espacios abiertos (mercados, puentes, etc.).
  - Estar en sitios cerrados (tiendas, cines, etc.).
  - Hacer filas o estar rodeado de multitudes.



- Encontrarse solo fuera de casa.
2. El sujeto tiene miedo o evita estas situaciones al pensar que podría ser complicado escapar o recibir ayuda si presenta síntomas relacionados con el pánico u otros, que serían incapacitantes o vergonzosos.
  3. Los fenómenos agorafóbicos casi siempre provocan miedo o ansiedad.
  4. Constantemente se evitan situaciones agorafóbicas, requieren tener un acompañante o se les resiste con intenso miedo o ansiedad.
  5. El miedo o la ansiedad se manifiestan de forma desproporcionada con respecto a la situación agorafóbica o el contexto sociocultural.
  6. Constante miedo, ansiedad y/o evitación que dura 6 o más meses.
  7. El miedo, ansiedad y/o evitación provoca malestares clínicos significativos y/o sociales, académicos, laborales y en otras áreas fundamentales de funcionamiento.
  8. Existe otro padecimiento médico, pero el miedo, ansiedad y/o evitación es desproporcionado.
  9. El miedo, ansiedad y/o evitación no se explican desde otro trastorno mental como el de ansiedad social, obsesivo-compulsivo, dismórfico corporal, estrés postraumático o ansiedad de separación.

Nota: este trastorno se puede diagnosticar junto con el trastorno de pánico, asignándose al sujeto ambos.

### ***Trastorno De Ansiedad Generalizada***

Diagnosticado cuando:

1. Manifestación, durante mínimo 6 meses, de ansiedad y preocupación desmedidos durante una mayor cantidad de días a comparación de los que están ausentes con respecto a distintas actividades o situaciones.
2. Es complicado controlar la preocupación para el sujeto.

3. La preocupación o ansiedad se relacionan con 3 o más de los siguientes síntomas y, mínimo, algunos de ellos han estado presentes durante más tiempo que su ausencia en un periodo de 6 meses; en niños es suficiente con 1 síntoma:
  - Inquietud, sentirse atrapado o con los nervios de punta.
  - Fatigarse con facilidad.
  - Es complicado concentrarse o quedarse con la mente en blanco.
  - Estar irritable.
  - Tensión muscular.
  - Dificultad para dormir, continuar durmiendo, inquietud al dormir o sueño poco satisfactorio.
4. La ansiedad, síntomas físicos y/o preocupación provocan malestares cénicos significativos y/o sociales, académicos, laborales y en otras áreas fundamentales de funcionamiento.
5. La alteración no es provocada por efectos fisiológicos de sustancias ni por padecimientos médicos.
6. La alteración no puede ser explicada desde otros trastornos mentales (trastorno obsesivo compulsivo, trastorno de ansiedad por separación, trastorno de estrés postraumático, trastorno de síntoma somáticos, anorexia nerviosa, fobia social, trastorno dismórfico corporal, trastorno de ansiedad por enfermedad, ataques de pánico, esquizofrenia o trastorno delirante).

### ***Trastorno De Ansiedad Inducido Por Sustancias/Medicamentos***

Diagnosticado cuando:

1. Los ataques de ansiedad o pánico abundan en el cuadro clínico.
2. La historia clínica, exploración física y análisis de laboratorio dan prueba de:

- Los síntomas del criterio 1 aparecieron en el periodo de o poco después de intoxicarse, abstenerse a una sustancia o después de exponerse a un medicamento.
  - La sustancia en cuestión produce los síntomas del criterio 1.
3. El trastorno no se explica desde otro que no refiera a sustancias o medicamentos.
  4. El trastorno no se manifiesta en el periodo de un síndrome confusional.
  5. Los síntomas provocan malestares clínicos significativos y/o sociales, académicos, laborales y en otras áreas fundamentales de funcionamiento.

Especificar:

- Con inicio durante la intoxicación: aplica cuando se cumplen los criterios de intoxicación con la sustancia, y los síntomas se desarrollan durante la misma.
- Con inicio durante la abstinencia: aplica cuando se cumplen los criterios de abstinencia con la sustancia, y los síntomas se manifiestan durante o tiempo después de esta.
- Con inicio después del consumo de medicamentos: síntomas manifestados cuando se comienza a medicar o se modifica el consumo.

### ***Trastorno De Ansiedad Debido A Otra Afección Médica***

Diagnosticado cuando:

1. Los ataques de ansiedad o pánico abundan en el cuadro clínico.
2. La historia clínica, exploración física y análisis de laboratorio dan prueba de que el trastorno es producto fisiopatológico de un padecimiento médico.
3. La alteración no se explica desde otro trastorno mental.
4. La alteración no se manifiesta en el periodo de un síndrome confusional.
5. Los síntomas provocan malestares clínicos significativos y/o sociales, académicos, laborales y en otras áreas fundamentales de funcionamiento.

Nota para codificar:

Incluir el nombre del otro padecimiento médico, anotándolo antes del trastorno.

### ***Otro Trastorno de Ansiedad Especificado***

Manifestado por síntomas específicos de los trastornos de ansiedad que provocan malestares clínicos significativos y/o sociales, académicos, laborales y en otras áreas fundamentales de funcionamiento, sin embargo, estos no cumplen con los criterios de las categorías anteriores. El profesional comunica los motivos del incumplimiento de los criterios, por lo que se registra de esta forma seguido del motivo específico.

### ***Otro Trastorno de Ansiedad No Especificado***

Manifestado por síntomas específicos de los trastornos de ansiedad que provocan malestares clínicos significativos y/o sociales, académicos, laborales y otras áreas fundamentales de funcionamiento, sin embargo, estos no cumplen con los criterios de las categorías anteriores. El profesional no especifica por qué no se cumplen los criterios, por lo que no se puede hacer un diagnóstico específico.

### ***Trastorno Obsesivo-Compulsivo***

Si bien, el trastorno obsesivo-compulsivo aparece en esta guía diagnóstica con su propia categorización, algunos autores lo consideran parte de los trastornos de ansiedad (Feria et al., 2010) y es diagnosticado cuando:

1. Presencia de obsesiones, compulsiones o la combinación de ambas.

Las obsesiones están definidas por:

- Pensamientos, impulsos o imágenes que se manifiestan constantemente de forma intrusiva o no deseada causando malestar o ansiedad permanente.
- Intento de ignorar o eliminar esos pensamientos, impulsos o imágenes, o la compulsión por anularlos con otros actos o pensamientos.

Las compulsiones se definen como:

- Los repetitivos comportamientos o actos mentales que se realizan con respuesta a una obsesión.
- Los comportamientos o actos mentales buscan prevenir o disminuir la ansiedad o malestares, o evitar una situación temida, pero no están conectados de forma realista con este objetivo o son excesivos.

Nota: los niños de cortas edades podrían no tener la capacidad de articular los objetivos de estos comportamientos o actos mentales.

2. Las obsesiones o compulsiones ocupan mucho tiempo o generan malestares clínicamente significativos o deterioro social, laboral o de otras áreas del funcionamiento.
3. Los síntomas obsesivo-compulsivos no son provocados por una sustancia u otra afección médica.
4. La alteración no puede explicarse de mejor manera desde otro trastorno mental.

Especificar si:

- Con introspección buena o aceptable. El usuario reconoce que las creencias del trastorno obsesivo-compulsivo no son o no tienen probabilidades de ser ciertas, o que podrían ser ciertas o no.
- Con poca introspección: El usuario reconoce que las creencias del trastorno obsesivo-compulsivo no son o no tienen probabilidades de ser ciertas, o que podrían ser ciertas o no.
- Con ausencia de introspección/con creencias delirantes: El usuario asegura y tiene certeza de que las creencias del trastorno obsesivo-compulsivo son ciertas.

Especificar si:

- Hay antecedentes recientes o antiguos de trastornos de tics.

## **Redes Sociales**

### **Concepto**

Antes de indagar en la relación entre redes sociales y ansiedad, debemos conocer qué es una red social. Huanca (2016) identifica a la red social como compuesto de actores, individuos y/u organizaciones ligados por aspectos interpersonales como la amistad, intereses en común o el parentesco que en conjunto forman una estructura, por lo que todos somos parte de alguna red social y, específicamente, en internet, las redes sociales son espacios donde los usuarios pueden abordar intereses en común al compartir contenido con el fin de comunicarse y establecer relaciones interpersonales. Esta estructura está pensada para que los humanos interactúen por medio de la tecnología, por lo que, además de Facebook y demás redes populares, también existen otras que permiten intercambiar información financiera (Molina y Toledo, 2014). Estos espacios incitan al usuario a externar la mayor cantidad de información posible y a tener cada vez más contactos, pues esa información que agregamos nos permite captar la atención de nuevos contactos, así se va formando una red que se expande con cada usuario que se registra o es añadido por otros usuarios, lo que también es la raíz de un problema con respecto a la información, pues se desconoce si esta pertenece al usuario, que consume, transmite y emite la información, o a la organización dueña de la red social (Llamas y Pagador, 2014).

Las redes sociales son un fenómeno que ha recibido numerosas propuestas de conceptualización con el fin de determinar sus características, resaltando así su importancia dentro de las interacciones humanas en sociedad, siendo la psicología social y la sociología las que más atención han brindado, debido a su interés en la comprensión del comportamiento social del ser humano y los conceptos, propuestas y métodos, para el conocimiento de redes, como sistemas de desarrollo, respectivamente; por lo que, el intercambio social, es el mediador para las relaciones entre los elementos que conforman una red, siendo así, un concepto integrador

que comprende la interrelación de los sujetos, en contextos específicos de intercambio social y soporte emocional, como un sustento para dar cara a las adversidades (Ávila-Toscano, 2012).

De acuerdo con Caldevilla (2010), a mediados del siglo XXI, surge este fenómeno en el ámbito de la tecnología y, por su misma conceptualización, afirma que son interconexiones surgidas de los usuarios con motivo de generar amistades, conocer nuevas personas, entretenerse, crear movimientos, compartir fotografías, estados de ánimo y demás, siendo así las principales protagonistas de la actualidad digital, puesto que están adquiriendo poder e importancia en la generación de formaciones mundiales y asociaciones sociales.

Según Urueña et al. (2011) existen los siguientes tipos de Redes Sociales:

### ***Redes Sociales Directas***

Son llamadas así las redes de internet en las cuales hay una colaboración entre grupos de personas que comparten los mismos intereses, en un ambiente de iguales condiciones, que les permite la posibilidad de manejar lo que externalizan. Estas son frecuentadas por usuarios que crean perfiles donde controlan su información personal y relación con otros usuarios, la información tiene un límite de acceso tanto como el usuario lo establezca.

Las redes sociales directas pueden clasificarse según:

- Su finalidad. De acuerdo con el enfoque del usuario cuando utiliza la red social se categorizan como:
  - 1.- Redes sociales de ocio: Buscan afianzar las relaciones sociales de sus miembros a través del entretenimiento e interacciones con comentarios, comunicación, intercambio de información escrita o audiovisual.
  - 2.- Redes sociales de uso profesional: El usuario de estas redes tiene el objetivo de promoverse en el ámbito profesional, mantenerse a la vanguardia en su área y aumentar sus contactos profesionales.

- Su modo de funcionamiento. Se contemplan los procesos que estructuran estas redes y las actividades hacia las que estos las encausan, categorizándose de la siguiente manera:
  - 1.- Redes sociales de contenidos: Los usuarios comparten y/o distribuyen contenidos escritos o audiovisuales de su propia autoría, mismos que se someten a validación y una vez acreditada esta, son publicados para que reciban comentarios de otros usuarios o puedan ser observados incluso por usuarios que no cuentan con registro en esa red específica.
  - 2.- Redes sociales basadas en perfiles personales y profesionales: Los usuarios crean perfiles que contienen información personal y profesional aunado a una fotografía; estas redes exigen la creación de una cuenta para poder utilizar todas las funciones.
  - 3.- Redes sociales de microblogging: En estas, los usuarios comparten pequeñas cantidades de información, pues cuenta con un limitado número de caracteres, a las cuales se les puede dar seguimiento desde sitios de escritorio o móviles.
- Su grado de apertura. Toman en consideración la capacidad de acceso que tienen los usuarios a estas y se categorizan así:
  - 1.- Redes sociales públicas: Cualquier usuario con acceso a internet las puede utilizar, sin necesidad de cumplir con algún requerimiento específico.
  - 2.- Redes sociales privadas: Los usuarios son parte de grupos u organizaciones que se encargan del pago para el uso de la red, siendo su permanencia atada a algún aspecto contractual.
- Su nivel de integración. Considera la pertenencia, interés e involucración en cuestiones profesionales, categorizándose de la siguiente manera:
  - 1.- Redes sociales de integración vertical: Utilizadas por un grupo de usuarios que comparten intereses y formación profesional, suelen ser invitados por otros miembros y la información en los perfiles de éstos tiene una veracidad comprobada. Cuando son



de pago, este es absorbido por los propios usuarios, por lo que estas redes tienen un número inferior de suscriptores a las de integración horizontal.

2.- Redes sociales de integración horizontal: No están atadas al uso de usuarios que compartan los mismos intereses y formaciones.

Los ejemplos más comunes de redes sociales directas son Facebook, LinkedIn, YouTube y Twitter.

### ***Redes Sociales Indirectas***

Son la base de las redes sociales que predominan en la actualidad, en estas, los usuarios no tienen un perfil visible para todos, sino que hay uno o varios individuos que manejan la información o discusiones que envuelven a un tema. Las redes sociales indirectas se clasifican en:

- Foros: Tienen la finalidad de reunir a expertos de un área de conocimiento para intercambiar valoraciones, opiniones e información con un carácter bidireccional, puesto que se puede plantear una pregunta o responder a la misma.
- Blogs: Tienen la finalidad de recabar, cronológicamente y con una actualización constante, la información personal que se considera relevante o de interés.

### ***Otros Enfoques***

Las redes sociales también pueden clasificarse, de acuerdo con su tipo de relación, como:

- Dirigida: No permiten una relación bidireccional, por lo que no existe interacción con el autor de la información.
- No dirigida: Son redes con más participación, puesto que permiten que el receptor de la información pueda comentar u opinar sobre la misma.
- Explícita: Expresan abiertamente el tipo de relación que mantienen unos usuarios con otros dentro de la misma red.

- Implícita: El tipo de relación que mantienen los usuarios es deducida con base en sus interacciones.

Estos espacios digitales, tienen características tanto cualitativas como cuantitativas y de acuerdo con Molina y Toledo (2014) estas son:

- Cualitativas: la amistad y tolerancia entre miembros.
- Cuantitativas: el número de miembros y frecuencia de contacto.

Tomando en cuenta los conceptos de los autores, podemos considerar que las redes sociales son espacios digitales en los que las personas pueden crear una cuenta de usuario para expresar sus gustos, opiniones y creencias, y puedan relacionarse con otros usuarios que compartan todas o algunas de estas características en la misma red. Esto lo llevan a cabo por medio de la publicación de imágenes, vídeos, texto o la combinación de estos y expresando la aprobación o desaprobación a los materiales del mismo tipo que comparten o publican otros usuarios. Entendiendo estos elementos, las plataformas de videojuegos también pueden considerarse una red social, pues sus mismos desarrolladores las definen de la siguiente manera:

### ***Xbox Live***

Es el servicio en línea de las consolas Xbox de Microsoft, al que los individuos se pueden registrar de forma gratuita para disfrutar de juegos populares, aplicaciones, películas, programas de televisión, eventos en vivo y música en cualquier televisor (Microsoft, 2021a). Según Fernández (2020) para abril del año 2020 esta plataforma ya contaba con 90 millones de usuarios activos mensuales a nivel mundial, lo que significó un aumento de 25 millones con respecto a las últimas cifras publicadas en 2019.

Además, de acuerdo con Microsoft (2021b) este servicio brinda las siguientes posibilidades:

- Conexión desde consolas Xbox, computadoras con Windows 10 y desde la aplicación de Xbox para celulares.

- Edición del nombre de usuario o avatar, actualización de la configuración de la consola y la posibilidad de agregar amigos.
- Interacción con los amigos añadidos y la comunidad de Xbox.
- Posibilidad de observar qué juegan los amigos añadidos, compartir videoclips de juegos y charlar con los amigos por medio de chat.
- Administrar las opciones para los menores de casa como el tiempo de pantalla, restricciones de contenidos y administración de las solicitudes de amistad.
- Posibilidad de interactuar en juegos multijugador o cooperativos en línea (requiere una suscripción de pago).
- Compra y descarga juegos y otros contenidos digitales desde la consola, computadora con Windows 10 o el sitio de Xbox.com (algunos requieren pago).

### ***PlayStation Network***

De acuerdo con Sony (2021) es un servicio en línea que permite sacar el máximo provecho a las consolas PlayStation, pues al crear una cuenta e iniciar sesión tienes acceso a diversas funciones y servicios como:

- Crear un ID (nombre de usuario) en PlayStation Network.
- Agregar amigos, jugar y competir en línea con ellos, además, de poder interactuar con ellos por medio del chat.
- Disfrutar de juegos y otras aplicaciones de entretenimiento en la consola PlayStation y otros dispositivos compatibles (algunos juegos requieren suscripción de pago).
- Acceso a la PlayStation Store donde podrás descargar juegos o mirar películas y televisión desde casa o en movimiento, ya sea en tu consola, computadora con Windows o MacOS, tablets o celulares por medio de la aplicación PlayStation App (algunos requieren pago).

- Conexión a juegos en línea y la comunidad multijugador en línea (puede requerir suscripción de pago).

Para el mes de marzo de 2020 esta plataforma ya contaba con 103 millones de usuarios registrados (Orús, 2020).

### ***Nintendo Switch Y Nintendo Switch Online***

Nintendo, desde el lanzamiento de su consola Nintendo Switch en 2017, ofrece un servicio de plataforma online gratuita que permite añadir y gestionar amigos, compartir capturas de pantallas y videos en redes sociales, control parental, noticias y otros servicios, además, la posibilidad de jugar en línea algunos juegos gratuitos con la opción multijugador (Nintendo, 2021b); sin embargo, desde 2018 añadió un servicio de paga llamado Nintendo Switch Online que ofrece las mismas opciones, más un añadido del servicio de multijugador en línea para juegos de paga y una aplicación con el mismo nombre de la plataforma que permite conectarse desde celulares y tablets donde se puede tener un chat de voz con los amigos y jugadores en una selección de juegos específicos (Nintendo, 2021a).

El presidente de la compañía, Shuntaro Furukawa, menciona que para septiembre de 2020 se encuentran 200 millones de usuarios registrados al servicio gratuito a nivel mundial y más de 26 millones de usuarios con registro a su servicio de paga (Pérez, 2020).

### ***Steam***

Es una plataforma y aplicación de videojuegos para los usuarios de computadora con Windows o MacOS donde se pueden conocer nuevas personas, unirse a grupos o formar clanes y que brinda la posibilidad de chatear incluso mientras se juega con más de 100 millones de usuarios, donde el mismo desarrollador los etiqueta como posibles *amigos* o *enemigos* (Steam, 2021).

Steam (2021) menciona que su plataforma ofrece las siguientes posibilidades:

- Chat de Steam. Habla con amigos o grupos por mensajes de texto o voz, además, de videos o GIF (imágenes animadas).

- Puntos de encuentro. Únete a conversaciones, sube contenido y sé el primero en informarte de las actualizaciones de tus juegos favoritos.
- Retransmisión de Steam. Retransmite o comparte tu transmisión de juegos con tus amigos o toda la comunidad.
- Disponibilidad en dispositivos móviles. Accede a la plataforma de Steam en cualquier dispositivo móvil con Android o iOS.
- Acceso anticipado. Se él primero en obtener las novedades y sé parte de ese proceso.
- Plurilingüe. Steam tiene el objetivo de crear una comunidad global, por lo que es accesible en 28 idiomas diferentes.
- Entre otras opciones más referidas a los videojuegos.

De las redes sociales se pueden identificar tanto ventajas como desventajas, de acuerdo con Cuyún (2013) se pueden identificar los siguientes beneficios:

- Apremian la comunicación con personas cercanas o lejanas.
- Son gratuitas, de fácil y rápido acceso, tanto dentro como fuera del hogar.
- Apremian el trabajo y la publicidad.
- Favorecen la libertad de expresión.
- Permiten conocer con facilidad la forma de pensar, actuar y lo que sucede en el entorno que rodea al individuo.
- Facilitan el acceso y conocimiento de lugares lejanos o que se consideraban inaccesibles para muchos.
- Apremian el conocimiento de las costumbres, formas de pensar y creencias de personas de diferentes lugares en el mundo.
- Favorecen el entretenimiento con el que los usuarios pueden pasar ratos agradables de risas, juegos y demás.

Y, de acuerdo con Cayún (2013) del lado perjudicial podemos encontrar resaltar lo siguiente:

- Dejar de lado actividades recreativas, el deporte y demás interacciones sociales por darle lugar a navegar en las redes sociales.
- Posibilidad de exponerse a un secuestro u otros problemas debido a la exposición de información en las redes.
- El uso inadecuado de redes sociales que lleva a ignorar las responsabilidades.
- Alteraciones del sueño por navegar en redes sociales.
- Deterioro de las relaciones familiares o amistosas.
- Ansiedad por la necesidad de estar conectado constantemente.
- Uso excesivo o adicción por las redes sociales.

### **Papel En La Vida De Los Adolescentes**

Hoy en día, los adolescentes son los usuarios que más abundan en los sitios de redes sociales, pues ellos están viviendo en un contexto cultural en el cual, muchos aspectos de sus vidas están mediados por las redes sociales y muchas de sus experiencias u oportunidades están formadas en base a su compromiso con estas redes (Christofferson, 2016).

Llamas y Pagador (2014) mencionan que el término red social corresponde a la integración de las tecnologías a la vida del ser humano en cada momento, especialmente en los adolescentes, pues son los principales elementos y consumidores de estas y les son útiles para la búsqueda de información, planificación de actividades y les permiten comunicarse en tiempo real con otras personas. Sin embargo, existe una relación redes sociales-adolescentes que puede llevar a la confusión de conceptos como amigo y de la percepción entre la vida real y la virtual, pues en estos espacios digitales, acostumbran fingir y mostrar algo que les gustaría, pero que no son; siendo así una realidad riesgosa para el individuo, ya que en la adolescencia, se encuentran en formación el establecimiento de valores y la personalidad, por lo que necesitan una guía para adentrarse en este mundo digital lleno de riesgos.

Las redes sociales suelen ser un complemento y no una sustitución de los espacios físicos, pues se brinda un espacio virtual para intercambiar información, continuar o iniciar charlas, relacionarse con personas con quienes no se tiene la oportunidad de un contacto en persona, para planear actividades y comunicarse en general, volviéndose un medio para entablar lazos de amistad o el surgimiento de afectos al compartir intereses en común que generan comunidades virtuales con la finalidad mantener comunicación, pero no podemos dejar de lado, que en la actualidad, los sucesos que se manifiestan en las redes digitales influyen el entorno físico de los adolescentes y viceversa, afectando la forma en la que se expresan y escriben debido a la inmediatez que se maneja en las redes (Llamas y Pagador, 2014).

Como podemos leer, los espacios digitales de la actualidad se han convertido en un medio principal de comunicación que complementa a los ya existentes, pero no los sustituye ni debe hacerlo, pues según Llamas y Pagador (2014) no son adecuados para intercambiar información confidencial o privada, pues la única alternativa son los *mensajes privados*; sin embargo los mensajes han caído en deformación y contracción debido a la inmediatez en la que fluyen los mensajes, muchas ocasiones los usuarios se encuentran incapaces de intervenir en ese flujo, por lo que es común la mala interpretación de estos, pues pueden llegar a ser sacados de contexto. Estos espacios digitales se han vuelto útiles y prácticos para que los adolescentes puedan socializar tal como ellos lo conciben hoy en día y, al poder contactarse en todo momento con la sociedad, se vuelve esencial el acceso a Internet, los juegos en línea y los teléfonos celulares; además, el hecho de que los mensajes fluyan de forma horizontal, les permite expresarse para poder ser leídos o escuchados por muchas otras personas, lo que también presupone un peligro, pues en esta etapa de la vida, el individuo busca y necesita atención y al no recibirla de sus familiares o personas cercanas y de confianza, acuden a las redes donde siempre encuentran alguien que los escuche, pero no identifican el peligro al que se exponen al perseguir la definición de su propia identidad de esta manera (Llamas y Pagador, 2014).

Un aspecto importante y alarmante a destacar, es que las redes sociales influyen en la personalidad del adolescente y de acuerdo con Llamas y Pagador (2014) al crear un joven su perfil para una red social, considera más el cómo debe ser para que los demás lo acepten y no cómo es en realidad, pues es una forma en la que el mundo lo va a conocer, exponiendo comentarios y fotos a la sociedad, por lo que elige una imagen a presentar junto con gustos, aficiones y realiza comentarios que generen una mejor recepción, llegando, hoy en día, a externar intimidades y ubicaciones en tiempo real, estados de ánimo o situaciones sentimentales como relaciones, rompiendo y distorsionando el muro que existe entre lo público y privado, así como los valores que estos conllevan.

La inmediatez es el mayor atractivo que encuentran los jóvenes en el internet, pues consiguen respuestas rápidas, retribuciones inmediatas, interactividad y la posibilidad de la multitarea (Huanca, 2016) y las redes sociales son parte de esto, volviéndose vitales para el adolescente, ya que le permite encontrar personas, crear eventos, subir fotos y videos, comunicarse de forma pública o privada por medio de mensaje o chat, todo ello le permite mostrarse ante los demás, conectarse con sus amigos y reafirmar su identidad en el grupo (Huanca, 2016). Por otro lado, Barros et al. (2017) afirma que, considerando el uso que las personas dan a las redes sociales, su mayor atractivo parece ser el contar con la mayor cantidad de *amigos virtuales* posible, siendo el medio para lograrlo la exposición de información en las redes sociales, lo que lleva al individuo a buscar cubrir el estereotipo que ha creado de sí mismo para no caer en una contradicción cognitiva. Además, para Molina y Toledo (2014) las redes sociales son especialmente atractivas entre los jóvenes debido a su efecto de expansión, porque con cada usuario nuevo registrado hay un valor agregado a esa red.

Estas redes virtuales tienen una gran influencia en las vidas de los adolescentes, pues hoy en día, es una necesidad pertenecer a una red social para estar al día y en contacto con la sociedad que les rodea (Llamas y Pagador, 2014). Las redes sociales han impactado especialmente en



las nuevas generaciones, pues les permite una nueva forma de relacionarse, por lo que ahora se ocupa un modelo de comunicación que no requiere la presencia física, sino que se realiza de forma virtual por medio de chats, videoconferencias o mensajes (Molina y Toledo, 2014).

No es raro pensar la popularidad que las redes sociales han ganado, así como la importancia que tienen en la vida de los seres humanos en la actualidad, especialmente entre los adolescentes y para Huanca (2016) esto radica en lo fácil que se puede realizar la suscripción a estos medios, la inmediatez en el envío y recepción de información, la multiplicación de contactos, la gran cantidad de temas que se pueden abordar a la misma vez, así como la facilidad de hacerse y desprenderse de nuevas relaciones, sin embargo, la popularidad de una red social depende de la temática que maneje, el lugar de origen del usuario, los temas que aborda este y su idioma.

Las redes sociales impactan e influyen en la vida hogareña, escolar y en las relaciones personales de los jóvenes, sobre estas áreas Molina y Toledo (2014) mencionan que, en la primera, las redes sociales rompen la unión familiar, pues modificaron la comunicación en el mundo y por ende dentro del hogar, a veces los padres recurren a crear una cuenta en redes sociales para interactuar con sus hijos por ese medio, pero no suele dar buenos resultados, por lo que se cree que entre más tiempo pase el individuo conectado a las redes, menos contacto presencial mantendrá con los demás, por lo que, académica y familiarmente se debe enseñar al individuo habilidades de comunicación para que estos no se aíslen detrás de una pantalla; sobre el aspecto académico mencionan que, los jóvenes que utilizan las redes sociales excesivamente, lo hacen hasta dentro de sus aulas escolares, distrayéndolos sustancialmente y por último, en cuestión de las relaciones interpersonales, agregan que cada cosa que el adolescente expresa en redes sociales tiene un efecto positivo o negativo según la información o contexto en el que estas se manifiestan, pero se puede predecir que cuando los jóvenes expresan abiertamente sus sentimientos, suele haber conflictos, especialmente en estos espacios digitales donde no se

tiene total control del acceso de las personas, sin embargo, un aspecto positivo, es que los jóvenes pueden comunicarse con sus familias o amigos en cualquier parte del mundo de una manera fácil, económica y rápida.

El papel que tienen las redes sociales en la vida de los adolescentes parece variar según la situación única del individuo, Molina y Toledo (2014) afirman que la influencia que tienen estos medios digitales depende de la susceptibilidad del joven, sus necesidades de relación, su formación en pensamiento crítico y la guía con la que cuentan en sus vidas para enfrentarse a situaciones complejas, lo que lleva a la polémica en este tema, sin embargo, es el propio adolescente y experiencia única la que determina si las redes sociales los favorecen o no.

Llamas y Pagador (2014) identificaron, en su investigación “*Estudio sobre las Redes Sociales y su Implicación en la Adolescencia*”, aplicada en Madrid, España, los siguientes datos:

- De los 314 participantes en su estudio, el 84.70% aseguran que tienen y hacen uso de las nuevas tecnologías, siendo en su mayoría poseedores de una computadora la cual utilizan para acceder a redes sociales, consolas para jugar videojuegos y teléfonos celulares, lo que evidencia que el hecho de poder realizar varias actividades diferentes a la vez, este es un atractivo muy grande para los niños y adolescentes, pues desde los 10 años prefieren optar por el Internet en sustitución de la televisión, accediendo principalmente desde un teléfono celular.
- Más de cuarta parte del grupo de 6 a 9 años y más de un tercio de los participantes de 10 a 18 años cuentan con computadora en sus dormitorios, lo que representa la falta de supervisión sobre su uso, lo que no es recomendable en los individuos de esta edad por todos los peligros a los que se exponen.
- Del grupo conformado por participantes de 10 a 18 años que hacen uso de Internet, 70% presentan un uso constante de redes sociales y tienen mínimo una cuenta en alguna red.

Molina y Toledo (2014) tuvieron resultados interesantes en su estudio “*Las Redes Sociales y su Influencia en el Comportamiento de los Adolescentes*”, realizado en Cuenca, Ecuador, y resaltan lo siguiente:

- Los adolescentes mencionan que su comportamiento no se ve afectado por las redes sociales, un 41.9% menciona que sus padres consideran normal el uso que le dan y un 25% afirma que sus padres les han mencionado que usan excesivamente el internet, pero esto no los ha llevado a ningún conflicto.
- Los adolescentes de este anterior total, afirma que sus padres están al tanto de su uso de las redes sociales.
- El 35.4% menciona que sus padres no controlan su uso de redes sociales y el 22.7% afirma que, si tienen algún conflicto debido a estos medios, prefieren cerrar la cuenta antes de mencionarle a sus padres ese hecho, agregando que solo a veces los padres controlan el uso de los dispositivos con los que acceden a las redes y el tipo de información a la que acceden.
- Un 57.4% menciona tener acceso a las redes desde sus escuelas y 75.9% asegura darle más importancia a sus estudios que a las redes, aunque el 50.5% acepta que tienen una influencia negativa distrayéndolos, pero no afectando su rendimiento, además, 51.7% dice que las redes tienen un impacto positivo en ellos.
- El 50.7% de los adolescentes afirma no usar las redes sociales durante sus clases.
- La mayoría de los adolescentes, 45.7% en este estudio, utilizan los teléfonos celulares para conectarse a las redes, siendo Facebook la más utilizada (82.4%); por otro lado, el 26.6% dice ingresar 5 o más veces al día con un tiempo de hasta 3 horas diarias (41.2%), asegurando que se registraron para hacer amigos y comunicarse con sus familiares (41.2%) y el 80.6% no acepta solicitudes de amistad de cualquiera.

- Solo 10% ha sido víctima de cyberbullying y el 85.6% menciona que el tener una cuenta en redes sociales influye en sus relaciones interpersonales, pero no los lleva a pasar más tiempo en este ambiente que de forma física con sus amistades; por otro lado, un 66% menciona no procurar relaciones afectivas por estos medios y se muestran tal como son en la realidad, evitando crear identidades ficticias.
- El 74% de los adolescentes considera que las redes sociales son buenas y el único punto negativo que le ven es la posibilidad de que un tercero haga uso de su información.

Una investigación con enfoque parecido es el “*Estudio del Impacto de las Redes Sociales en el Comportamiento de los Adolescentes de 12 a 14 años en una Unidad Educativa en la Ciudad de Guayaquil*” de Bolaños (2015) donde encontró los siguientes resultados:

- De los 90 adolescentes participantes entre los 12 y 14 años, 93% menciona tener una cuenta en redes sociales, de ese total, 32.14% son del grupo de 12 años, quienes no deberían tener una cuenta, puesto que viola las políticas de las redes sociales donde solo los mayores de 12 años pueden registrarse e incluso en algunas, solo los mayores de 13; lo que demuestra su poco control y seguridad, pues es un sistema que burlan fácilmente los adolescentes.
- La red que más utilizan es Facebook (76%), le siguen Twitter (15%) e Instagram (2%).
- El 47% de los participantes menciona que son sus amigos quienes los han impulsado a unirse a las redes sociales.
- El 68% de los adolescentes participantes menciona pasar más de 5 horas conectados a las Redes Sociales, usando el teléfono celular para acceder a ellas y el 93% de ese total dice usarlas para enviar mensajes y charlar con sus amigos, lo que evidencia que no hay control sobre el tiempo de uso y los medios con los que acceden.

- De los 90 padres que participaron en el estudio, 73% menciona que sus hijos presentan agresividad y el 93% cambios de humor, esto cuando no pueden acceder a las redes sociales.
- Un 91% de los adolescentes consideran que pueden correr algún peligro en las redes sociales.
- El 52.38% de los participantes, pertenecientes al grupo femenino, afirma que han recibido insultos, chantajes sobre enviar fotos, les inventan historias o las amenazan, por otro lado, el restante 47.62%, que son participantes masculinos, mencionan no haber vivido esta situación.
- El 67% de los padres están conscientes de que sus hijos comparten información personal en las redes sociales.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020), la “*Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares*” (ENDUTIH) de 2019 elaborada por el ya nombrado organismo, en colaboración con la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT) y el Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT), afirma que en México hay 80.6 millones de personas que utilizan el internet, donde el 51.6% son mujeres y el 48.4% son hombres, lo que representa el 70.1% de la población de 6 años o más; para 2019, el 87.8% de ese total, menciona utilizar el internet para acceder a las redes sociales, aumentando en 10 puntos con respecto al 77.8% registrado en 2018.

Además, la misma Encuesta, afirma que 76.2 millones de personas cuentan con un smartphone (teléfono inteligente), siendo el 90.6% de ese total, usuarios que se conectan a la red por medio de datos y el restante con wi-fi; de esa población con acceso a internet desde su celular, 48.3 millones de usuarios han instalado aplicaciones, siendo un 86.4% y 80.8% quienes han mencionado utilizar esas aplicaciones para mensajería instantánea y uso de redes sociales,

respectivamente, por último, los grupos de edad que más utilizan el internet son de 25-34 años, 12-17 años y 18-24 años con 86.9%, 87.8% y 91.2% de sus integrantes como usuarios activos (INEGI, 2020).

El 52% de los 7.7 mil millones de habitantes en el mundo hace uso de las redes sociales; donde, actualmente, Facebook, YouTube y WhatsApp son las más ocupadas, con 2.2 mil millones, 1.9 mil millones y 1.5 mil millones de usuarios, respectivamente (Adame, 2019). El 67% de la población total de México utiliza redes sociales y de ese 100%, el 64% las utiliza desde un dispositivo móvil (Adame, 2019). De los, aproximadamente, 87 millones de personas del país que usan redes sociales, el 95% está presente en YouTube, 93% en Facebook y 87% en WhatsApp, mismas en las que promedian un tiempo de uso de 3 horas con 12 minutos (Adame, 2019).

De acuerdo con la Dirección General de Comunidad Social (2019), el 1er. Estudio Nacional “¿Cómo usan los mexicanos las redes sociales?” de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, afirma que la mayoría de usuarios de WhatsApp en el país oscila entre 21 y 30 años de edad; por otro lado, la población entre 14 y 21 años es la que ocupa más Instagram, mismos que en su mayoría siguen a *líderes de opinión*, esta es la tercera red más utilizada por debajo de WhatsApp y Facebook, donde la última es la más utilizada, pues 99 de cada 100 usuarios cuentan con un perfil, siendo estos 50.25% hombres y el porcentaje restante mujeres; de ese total, 96% accede desde su teléfono celular, 30% navega por más de 2 horas y 10% por más de 6, siendo sus usos comunes dar *likes*, comentar o compartir publicaciones; el 65% ocupa esta red para conversaciones, el 61% para publicar información, 15.7% crea y administra *fan pages* y 7.8% lo utiliza para ventas, siendo también la red que más se presta para las noticias falsas o *fake news*, además, el 20.69% menciona formar parte de 10 o más grupos, utilizándolos para socializar o realizar reuniones de trabajo. Por otro lado, el mismo estudio reflejó que el WhatsApp lo utilizan 91.3% para charlas con amigos, 81.7% para charlar con familiares y

62.3% para cuestiones laborales; de ese total, 87% menciona utilizar WhatsApp para compartir *memes*, capturas de pantalla, infografías, etc., el 79% para compartir fotos o *selfies*, el 62% y 3.7% para compartir archivos y cadenas, respectivamente (Dirección General de Comunidad Social, 2019). En esta red, el 63.3% y 61% de las *fakes news* son reenviadas por los familiares y amigos, respectivamente; la gente considera veraz la información basándose en el título de esta y el estudio asegura que las *fake news* están creciendo y van en contra de la libertad de expresión, derecho a la información, la democracia y el periodismo (Dirección General de Comunidad Social, 2019).

El ser humano en redes sociales debe cargar con las opiniones, comentarios, *likes* y *shares* de personas que no saben absolutamente nada de él, si existe o es únicamente una identidad digital; tiene que fabricar una imagen o concepto para las comunidades, grupos, amigos o seguidores de redes sociales, misma que puede ser resultado de la influencia que ejercieron sobre sí mismo y no elaborada con plena libertad (Paredes, 2020).

De acuerdo con Paredes (2020), varios estudios e investigaciones coinciden en que el padre ha perdido parte en la formación de sus hijos, pues el niño y adolescente tiene una temprana exposición a medios digitales, mismos que determinan e influyen en su conducta, personalidad, carácter, psicología, valores, costumbres y preferencias.

Según el Portal Informativo VOCETYS (2019) la Mtra. Diana Romo Herrera, docente de la Prepa de CETYS Universidad, afirma que los jóvenes construyen su identidad social en las redes buscando la aceptación de sus iguales, estos siguen a los *influencers* queriendo ser como ellos y conectándose con algunos que abordan temas de desarrollo personal, motivación y potencial; agrega también, que en esta etapa de desarrollo, la pertenencia es indispensable para el individuo y esta se gesta ahora desde lo digital.

La situación actual del mundo ha llevado a las personas a permanecer durante más tiempo en sus hogares y de acuerdo con Burgueño (2020) en México, desde el inicio de la pandemia, a

causa del COVID-19, aumentó el consumo digital y, entre los usuarios de redes sociales, Facebook tuvo el mayor aumento, pues su uso promedio diario, antes del confinamiento, era de 79 minutos y ahora es de 114. Este aumento también se puede ver reflejado en la investigación “*Adolescentes y jóvenes mexicanos en cuarentena; entre la violencia y la convivencia*” de la organización Guardianes (2020), misma que realizaron en 200 hombres y mujeres, de entre 16 y 21 años, que han permanecido en confinamiento durante la pandemia, donde el 94% ha mencionado estar ocupando más tiempo el internet y, además, el 29% afirma estar utilizándolo para navegar en redes sociales, porcentaje que suma a los de tomar clases y hacer la tarea, con 13 y 25%, respectivamente.

Con respecto al uso que dan los adolescentes a las redes sociales, la Royal Society of Public Health y Young Health Movement (2017) del Reino Unido reconocen las siguientes ventajas:

- Acceso a las experiencias de salud de otras personas y a información de los profesionales de la salud. Las investigaciones sugieren que aprender de las experiencias en salud de otros puede ser beneficioso para combatir las propias problemáticas de salud.
- Apoyo emocional y construcción de comunidades. Las conversaciones en redes sociales pueden llegar a brindar una importante interacción para superar dificultades de salud, en especial cuando el apoyo físico o cara a cara no está a su alcance, pues compartir los problemas con amigos en amplias redes sociales de amistad puede traer consigo reacciones positivas. Los mismos autores, reportan en su estudio “*#StatusOfMind*” que 7 de cada 10 jóvenes reportan recibir apoyo en redes sociales cuando pasan por momentos difíciles.
- Expresión e identidad propia. Estos aspectos son importantes en los jóvenes hasta pasados los 20 años, pues en esta etapa prueban y experimentan nuevas cosas sobre sí mismos y su identidad, por lo que, en las redes sociales encuentran un sitio donde



pueden crear un perfil y personalizarlo con imágenes, videos y palabras que expresan quiénes son y cómo se identifican.

- Crear, mantener y desarrollar relaciones. Las redes sociales ofrecen a los jóvenes la posibilidad de potenciar sus relaciones en la vida real, de forma que pueden mantenerse en contacto con sus amistades y familiares sin importar el lugar del mundo en el que se encuentren.

### **Redes Sociales Y Ansiedad**

Actualmente los avances tecnológicos han tenido grandes avances, convirtiéndose el internet y las redes sociales en herramientas esenciales para la comunicación mundial, pues es fácil tener acceso a estas para contactar personas en diferentes lugares de manera inmediata; sin embargo, el uso desmedido de estas podría provocar dificultades, especialmente en la adolescencia, edad de vulnerabilidades, donde el abuso de las redes puede ser el origen de una adicción y, en consecuencia, de problemas personales, familiares, académicos y sociales (Barros et al., 2017). Con el argumento de que las redes sociales son relativamente nuevas, aunado a la falta de una clara conceptualización de las mismas en la literatura, han sido pocos los estudios en los que se han investigado las consecuencias negativas que estas pueden originar y, por consecuencia, es difícil realizar comparaciones entre los estudios que abordan el tema, pues la mayoría únicamente considera los efectos y asociaciones del uso general de redes sociales; sin embargo, su concepto es mucho más amplio, pues abarca formas de crear, compartir e intercambiar información, sin necesidad de una editorial o trabajo de oficina y si bien, los últimos estudios han obtenido resultados interesantes, el volumen de información recabada por las investigaciones académicas, sobre las consecuencias negativas del uso de redes sociales, es limitado (Krol, 2015).

Tanto Twitter, Instagram y Facebook son de las redes sociales más atractivas para los adolescentes, situación a la que Molina y Toledo (2014) dan como razón su diseño, pues están

hechas para esa población, lo que ha provocado que los adultos las consideren contraproducentes para los jóvenes y a ellos incapaces de hacerse responsables de su uso; por lo que la mayor preocupación viene envuelta en el pensar que un individuo vulnerable puede desarrollar un problema debido al incorrecto uso de las redes, especialmente aquellos que las ocupan como un escape a la realidad, ya que puede desembocar en una adicción a estos medios. Aunque, no todo es malo, puesto que un individuo educado adecuadamente no debería presentar razones de preocupación al momento de utilizar las redes sociales, al contrario, presentan un campo de oportunidades, como la educación.

En realidad, la mayor preocupación que se puede tener es el uso prolongado de estas cuando el joven comienza por alejarse del mundo real y el único medio en el que se puede desenvolverse son las redes sociales, como los jóvenes que en alguna reunión presencial prestan más atención a su teléfono celular que a las personas que lo rodean (Molina y Toledo, 2014). Si bien, las redes sociales y el uso de recursos tecnológicos tienen muchos beneficios, también han sido identificados efectos negativos, pues el extenso uso de estos medios se vuelve problemático cuando los jóvenes se alejan del mundo real para actuar constantemente en las redes sociales (Mohanna y Romero, 2019).

El uso que los adolescentes dan a las redes sociales influye en su salud mental, tanto para bien como para mal, y de acuerdo con Kennedy (2019) una revisión de investigaciones ha plasmado que el tiempo de navegación en redes sociales, y el tipo de uso que se les da, está relacionado con las percepciones de bienestar o malestar.

La mayoría de los autores encuentra una relación entre redes sociales y ansiedad cuando el uso de las primeras es excesivo. De acuerdo con Huanca (2016) el abuso de las TIC puede llevar a los jóvenes al aislamiento, ansiedad, baja autoestima y pérdida de la capacidad de control y, debemos recordar que las redes sociales, así como los dispositivos desde los cuales se puede acceder a ellas, forman parte de las TIC. El uso excesivo de las redes sociales en específico, es

determinado cuando el adolescente no presta atención a otras cosa que no sea su teléfono móvil, cuando tiene bajo rendimiento en sus estudios porque prioriza la revisión del correo electrónico o las notificaciones de sus redes (Huanca, 2016); además, este uso desmedido expone al adolescente a contenido pornográfico, violento, mensajes racistas, promoción de la anorexia, promoción del suicidio o actos delictivos, la creación de una identidad ficticia originada por el engaño, autoengaño o fantasías, confusión entre lo privado y lo público, conductas narcisistas y la deformación de la realidad, aunado a, como se mencionó en un principio en el caso de las TICs en general, un abuso que genera dependencia y a su vez, provoca que los comportamientos sean automáticos, activados por la emoción con poco o nulo control cognitivo sobre el acierto o error, enfocándose únicamente en la contingencia positiva inmediata y no en la posible consecuencia negativa futura, por ende, lleva al aislamiento, bajo rendimiento, desinterés por otros temas, trastornos de conducta, el sedentarismo, obesidad y problemas económicos por gasto en videojuegos (Huanca, 2016).

La negación de que las redes sociales pueden causar problemas en la vida diaria, de acuerdo con Molina y Toledo (2014) viene dada debido a que la gratificación que recibe el individuo es mayor en comparación con la adicción, como en cualquier otro tipo de conducta adictiva. Sobre esto Hughes (2018) menciona que la adicción a redes sociales, como cualquier otra adicción, se manifiesta de diferentes maneras con una variación de intensidad en los cambios de humor, tolerancia, conflictos, prominencia y recaídas, por lo que, entender esto nos puede ayudar a encontrar por qué algunas personas hacen uso continuo de las redes, a pesar de sus repercusiones negativas.

Si bien, hay muchas variables que pueden impactar durante el uso de las redes sociales, estamos muy lejos de asegurar que todos los usuarios son adictos, pero es una realidad, que los dueños de las redes buscan atrapar a las personas como los casinos para que vuelvan una y otra vez, pues esa es la manera en la que ellos ganan dinero debido a la publicidad en sus sitios (Hughes,

2018). Las redes sociales pasaron de ser, simples páginas en internet a las que solo se podía acceder con una computadora, a numerosas aplicaciones accesibles desde diferentes dispositivos como teléfonos celulares, consolas de videojuegos, televisiones inteligentes, tablets, entre otros y como agrega Hughes (2018) este crecimiento ha traído consigo los mensajes, comentarios y/o solicitudes de amistad en forma de notificaciones, lo que hace difícil alejarse de los dispositivos, especialmente del teléfono celular.

Hay numerosos argumentos que aseguran que las redes sociales son adictivas y esto es debido a su atracción y los resultados placenteros inmediatos que vienen con estas, actuando como impulso positivo hacia una gran audiencia de amigos o seguidores que brindan un empuje emocional (Hughes, 2018).

En el estudio *“Asociación entre las Redes Sociales de Internet y Trastorno de Ansiedad en Adolescentes de dos Academias Preuniversitarias de las Ciudad de Arequipa”*, Huanca (2016) identificó que, 43.6% de los 172 adolescentes participantes utilizan de 1 a 3 horas las redes sociales y un 6.4% las utiliza más de 6 horas al día; además, de los participantes entre los 15 y 17 años, son los de 16 años quienes más presentan síntomas de ansiedad con un 32.1% a comparación del 21.9% y 19% de los participantes con 17 y 15 años, respectivamente; asimismo, identificó que estos síntomas son más frecuentes en los hombres con 28% de prevalencia en comparación del 24% en las mujeres. Por otro lado, el mismo autor identificó en su estudio que existe una relación entre el tiempo de uso de redes sociales y el trastorno de ansiedad en adolescentes, revelándose que los grupos que permanecen mayor cantidad de horas conectados a las redes sociales tienen mayor prevalencia de casos con síntomas del trastorno de ansiedad.

Sobre la relación de redes sociales con la afección en general de los adolescentes, Molina y Toledo (2014) en su estudio realizado en Cuenca, Ecuador, mismo que mencionamos anteriormente, identificaron que, de sus 444 participantes, la mayoría no se ven mayormente

afectados por el uso de las redes sociales, pero mencionan ocuparlas hasta durante 3 horas al día y las revisan, mínimo, 5 veces diariamente, lo que los distrae de sus estudios, promedios que son parecidos a los encontrados por Huanca (2016). Sobre esta misma línea, Molina y Toledo (2014) identificaron que las redes sociales no tienen mayor influencia en el comportamiento adolescente, pero sí originan relaciones superficiales y exposición abierta de los sentimientos que puede llevar a conflictos por el poco control que se tiene del acceso de las personas, lo que evidencia descontrol y falta de guía en los jóvenes. Otro dato parecido es que los usuarios que dedican hasta 3 horas diarias a las redes sociales y una revisión de hasta 5 veces diarias de estas, tienen alteración de sueño y presentan ansiedad o ira en ocasiones, pero mencionan no ser adictos a las redes ni consideran indispensable estar conectados a ellas (Molina y Toledo, 2014).

La Royal Society of Public Health y Young Health Movement (2017) nos regala datos interesantes en su estudio “*#StatusofMind*”, en el cual se menciona que, en el Reino Unido, el 91% de los individuos entre 16 y 24 años usan el internet para acceder a redes sociales, mismas que se describen como más adictivas que los cigarrillos o el alcohol; además, que estas están relacionadas con el aumento del 70% de ansiedad, problemas de sueño y depresión en jóvenes en los últimos 25 años; de la misma manera, presenta que 7 de cada 10 jóvenes ha experimentado el cyberbullying y como aspectos positivos, remarca que ayudan a los jóvenes a obtener acceso a la experiencia de salud de otras personas y a información de expertos de la salud, por otro lado, los usuarios de redes sociales reportan recibir apoyo emocional de sus contactos.

La forma en que los jóvenes se comunican ha cambiado y, siendo las redes sociales un fenómeno tan reciente, es incierto conocer el efecto que están teniendo en la salud mental, emocional y fisiológica de los jóvenes, y la evidencia actual es conflictiva; sin embargo, estudios recientes, levantaron preocupaciones sobre los posibles efectos negativos que tiene el

constante uso de redes sociales, particularmente sobre la salud mental (Royal Society of Public Health y Young Health Movement, 2017). De acuerdo con la Royal Society of Public Health y Young Health Movement (2017) la adolescencia y los primeros años de la adultez son una etapa crítica y altamente vulnerable para el desarrollo social y emocional, por lo que, conocer los efectos de las redes sociales sobre la salud, en esta etapa, es de total interés, pues uno de los potenciales efectos negativos es la ansiedad y la depresión. Los jóvenes encuestados mencionaron que 4 de las 5 redes sociales más utilizadas (YouTube, Twitter, Facebook, Snapchat e Instagram) empeoran sus sensaciones de ansiedad, mismas que puede tener un alto impacto perjudicial en la salud mental de los jóvenes, como constantes sensaciones de preocupación y pánico que los llevan a no querer salir de casa, ir a clases o al trabajo. La investigación sugiere que los jóvenes que pasan alrededor de 2 horas al día usando redes sociales, son más propensos a presentar una pobre salud mental como síntomas de ansiedad y depresión (Royal Society of Public Health y Young Health Movement, 2017).

Los jóvenes que constantemente ven a sus compañeros pasándola bien, sienten que se están perdiendo de algo mientras los demás disfrutan de la vida, lo que promueve las comparaciones con los individuos que lucen arreglados, en comparación de sus aparentemente *mundanas* vidas; haciendo que las falsas expectativas, establecidas por las redes sociales, lleven a los jóvenes a la autoconciencia, baja autoestima y la búsqueda del perfeccionismo, lo que lleva a manifestar desórdenes de ansiedad, como la ansiedad social, misma que también está asociada al uso de más de una cuenta en redes sociales de manera simultánea (Royal Society of Public Health y Young Health Movement, 2017).

Una serie de estudios elaborados por la organización Anxiety UK ha identificado que más de la mitad de los participantes que usan regularmente las redes sociales, reportan que su comportamiento ha cambiado para mal y se identificó una tendencia a compararse negativamente con los demás, pasar demasiado rato frente a la computadora, dificultades para

desconectarse y relajarse; además, de comportarse de manera conflictiva en sus interacciones online, provocando conflictos en sus relaciones o trabajos; el 45% de los participantes reportan sentirse preocupados o incómodos cuando no pueden acceder a sus redes sociales y 60% reporta que no encontraron otra forma de tomar un descanso salvo apagando sus dispositivos, donde 1 de cada 3 menciona apagar sus dispositivos varias ocasiones en el día (Anxiety UK, 2012).

Ross Stephen y Rhys Edmonds (2018) mencionan en su artículo “*Briefing 53: Social media, young people and mental health*” que se han identificado diferentes aspectos que afectan el bienestar de los jóvenes que utilizan las redes sociales:

- Adicción a redes sociales: algunos estudios han revelado que los jóvenes pueden desarrollar adicción a las redes sociales, especialmente los introvertidos, reemplazando sus interacciones sociales y desestabilizando sus relaciones personales, además, de los que reciben una retroalimentación negativa, buscando el cambio de esta. Otro punto es la compulsividad o urgencia de checar y mantenerse actualizado en varias plataformas en línea, a lo que se llama FOMO, asimismo, otros estudios cualitativos han determinado que se exponen a falta de sueño, derivada de la adicción a las redes sociales, que los dirige a una pobre salud mental, misma que los redirige a falta de sueño y el uso excesivo de redes sociales.
- Comparaciones inútiles: las dañinas e insistentes comparaciones con las vidas de los demás, pueden llevar a una pobre salud mental, siendo, las redes sociales, identificadas en los estudios, como un elemento relacionado con la baja autoestima y la mala imagen corporal.
- FOMO: el miedo a perderse algo o *fear of missing out* lleva al deseo de querer estar siempre al tanto de lo que hacen los demás, lo que está relacionado con el excesivo uso de redes sociales, así mismo, este puede provocar sensaciones de incomodidad y ansiedad.

- Sustituir la interacción social: estudios han identificado que los usuarios que navegan excesivamente en redes sociales y sustituyen sus interacciones sociales por las que realizan allí, aumentan el riesgo de soledad; sin embargo, también se ha identificado que las personas que padecen ansiedad social encuentran una oportunidad de satisfacer sus necesidades, como sus problemas para relacionarse con otras personas, así los jóvenes pueden sentirse seguros de mantener conversaciones, cosa que no pueden realizar en persona.
- Cyberbullying: estudios han presentado que la minoría de los jóvenes han sufrido cyberbullying, pero de ese total, la mayoría menciona que es molesto, además, se ha encontrado relación de esto con la salud mental, abordando cuestiones como el suicidio o la autolesión.

Woods y Scott (2016) elaboraron el estudio “*#Sleepyteens*” con 467 jóvenes escoceses entre 11 y 17 años, evaluando las siguientes áreas: mala calidad del sueño, ansiedad y depresión, autoestima, inversión emocional en redes sociales, uso general y de noche de redes sociales y obtuvieron como resultado que:

- Los adolescentes que más ocupan las redes sociales de noche y en general; además, de aquellos que hacen una mayor inversión emocional en estas, experimentan problemas de sueño, baja autoestima, así como altos niveles de ansiedad y depresión, lo que contribuye a la evidencia de que el uso de las redes sociales está relacionado con varios aspectos del bienestar de los adolescentes.
- El uso, en general, de redes sociales se asoció con la ansiedad y la depresión, pero la dirección de la relación aún está en el aire, pues los adolescentes ansiosos tienden a usar más las redes sociales, en este aspecto se ha descubierto que la calidad de sueño influye en dicha relación y este estudio ha reforzado la idea de que los adolescentes que ocupan las redes sociales en las noches duermen peor y más tarde, favoreciendo así la ansiedad



y la depresión; el mismo estudio identificó que la inversión emocional en redes sociales está asociada a la ansiedad y la depresión, por lo que los adolescentes que tengan esta práctica están en riesgo de padecer dichas problemáticas debido al estrés y aislamiento que experimentan al no estar conectados a las redes sociales.

- La pobre calidad de sueño mostró relación con los bajos niveles de autoestima y el uso de redes sociales, lo que evidencia que los usuarios extremos de redes sociales pueden padecer baja autoestima debido a la pobre calidad de sueño.

Otro de los elementos que puede originar ansiedad y apremian las redes sociales, son las *fake news* o noticias falsas, que según Rodrigues et al. (2020) son información inventada por quienes intentan imitar a los medios de comunicación, dejando de lado el proceso o construcción organizacional; además, estas repercuten sobre el bienestar mental de los usuarios de redes sociales, aumentando la posibilidad de que tengan ira, miedo, ansiedad o tristeza, aunados a la frustración sentida cuando descubren las mentiras y los intentos de manipular su opinión; por otro lado, los mismos autores mencionan otros elementos de redes sociales que pueden repercutir en la salud mental como:

- El contenido que se publica y consume refuerza el narcisismo, los estándares de vida, el consumismo y el estatus social, contribuyendo así, a desórdenes psiquiátricos como depresión, ansiedad y baja autoestima.
- La exposición al cyberbullying, una práctica que está en aumento en las redes sociales, pues estas apremian la falta de privacidad, anonimato y seguridad, lo cual lleva a violencia que afecta la salud mental.

Algunas de las grandes empresas detrás de las redes sociales más populares han puesto en marcha acciones para disminuir estos efectos adversos, como Instagram, que eliminó la vista previa a los me gusta para tratar de disminuir las comparaciones, además, cuando los usuarios hacen alguna búsqueda en relación con las palabras ansiedad o depresión, la aplicación muestra

un mensaje que se puede redirigir a una página donde se le ofrecerá ayuda emocional de forma anónima y gratuita; por otro lado, Facebook busca prohibir y sensibilizar a sus usuarios sobre intercambiar *fake news*. Así se concluye que la preocupación, cada día más grande, por los problemas de salud mental es en parte debido al mal uso del internet y las redes sociales (Rodrigues et al., 2020).

Como hemos observado, diferentes estudios y autores han coincidido con los inconvenientes del uso de las redes sociales, Frith (2017) menciona lo siguiente:

- Hay grandes riesgos ligados al uso de redes sociales, como lo son su uso excesivo, el cyberbullying, compartir información privada y acceso a información dañina, siendo el 34% de jóvenes en el Reino Unido quienes han experimentado esto.
- El 37.4% de jóvenes que rondan los 15 años han sido clasificados como usuarios extremos de internet con un uso promedio diario que supera las 6 horas, además, los jóvenes en el Reino Unido usan excesivamente las redes sociales, siendo el 94.8% de los jóvenes de 15 años quienes acostumbran el uso antes y después del colegio.
- Existe evidencia de que hay una correlación entre el uso excesivo de redes sociales y los efectos dañinos en el bienestar de los jóvenes, agregando que, los clasificados como usuarios extremos de internet, suelen reportar más casos de bullying que quienes realizan un uso moderado.
- La evidencia apunta a la relación entre el tiempo de uso de redes sociales y el aumento en los problemas de salud mental.
- Es necesaria mayor investigación sobre la relación entre las redes sociales y los problemas de salud mental y el bienestar.

La relación entre redes sociales y ansiedad puede ser bidireccional, generando una conexión red social-ansiedad o ansiedad-red social e incluso un ciclo entre ambas relaciones, sobre esto Krol (2015) nos menciona que el uso de redes sociales es común en la actualidad entre los

adolescentes, originando, tanto consecuencias negativas como positivas y, es de esperarse que las personas que sufren de ansiedad social sean más susceptibles a las repercusiones negativas como desarrollar adicción a las redes sociales; sin embargo, es poco lo que se sabe sobre esta conexión y el mismo autor, en su estudio de tesis “*The Role of Social Anxiety in Adolescents’ Social Media Use*”, realizado a 415 adolescentes holandeses entre los 15 y 18 años, encontró que la ansiedad social sirve para predecir el nivel de adicción a las redes sociales, pero esta última; además, del tiempo de uso y el apego a las redes sociales, tienen una mejor explicación al incluir variables como la edad, el género, el nivel de educación y el tipo de escuela a la que pertenecen, por lo que no se encuentra una relación directa entre ansiedad y redes sociales, sino que hay variables intermedias como las ya mencionadas, que afectan la misma. Por último, este estudio aborda la relación ansiedad social-redes sociales, pero la conexión inversa, donde debatiblemente, se puede afirmar que el uso de las redes sociales genera altos niveles de ansiedad social, ha recibido muy poca atención.

Continuando con lo conocido hasta ahora sobre esta relación, tenemos el trabajo “*Adicción a las Redes Sociales y Ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana*”, donde Mohanna y Romero (2019) aplicaron el cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) elaborado por Salas y Escurra en 2014 y, la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños (CMAS-R) adaptada a la población peruana por Domínguez, Villedas y Padilla en 2013, a 227 jóvenes, entre los 14 y 17 años, buscando describir la relación entre adicción a las redes sociales y ansiedad manifiesta, teniendo como resultados relevantes los siguientes:

- El 92.15% de los participantes acceden a las redes sociales de su celular.
- Las acciones más realizadas por los participantes son chatear con 93%, ver videos con 89.9% y ver fotos con 74%.
- Las redes sociales que más utilizan son WhatsApp con 96.5%, YouTube con 89.9% y Facebook e Instagram con 76.7% y 76.2%, respectivamente.

- Utilizando el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales elaborado por Ecurra y Salas en el 2014, y la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños Revisada y elaborada por Reynolds y Richmond en 1978, y traducida al español en 1997 por Tinajero, descubrieron que, entre mayor es la adicción a las redes sociales, mayor es el nivel de ansiedad manifiesta; considerándose como razón que la ansiedad es parte de la adicción y al encontrarse imposibilitado, el individuo, de acceder a las redes sociales (síndrome de abstinencia), manifiesta ansiedad.
- La dimensión falta de control personal en el uso de redes sociales, tiene relación con las dimensiones evaluadas de ansiedad cognitiva y preocupación social/concentración.
- Existe una relación entre las dimensiones de uso excesivo de las redes sociales y preocupación social/concentración y ansiedad fisiológica.

Calancie et al. (2017) identificaron en el análisis cuantitativo de su estudio “*Exploring how social networking sites impact youth with anxiety: A qualitative study of Facebook stressors among adolescents with an anxiety disorder diagnosis*”, aplicado en República Checa, que algunos participantes mencionan experimentar emociones positivas cuando reciben un *like* por algún usuario de las redes sociales; sin embargo, describen esas emociones como falsas, vacías e irreales, también los participantes mencionaron compararse con sus amigos de Facebook, lo que aumentó sus sensaciones de ansiedad y su conducta de revisar compulsivamente sus redes cómo revisar el contenido publicado y su lista de amigos. En el mismo estudio aseguran que hay ciertos elementos de Facebook que pueden empeorar la ansiedad en adolescentes que ya cuentan con algún desorden previo existente y puede exponerlos a las experiencias negativas de estar *online* (Calancie et al., 2017).

Faazila et al. (2019) aplicaron en la India, un cuestionario de autoadministración basado en el uso de redes sociales y ansiedad, a 100 jóvenes entre los 15 y 25 años e identificaron lo siguiente:

- Un 57% de la población participante usan las redes sociales para entretenimiento, solo un 20% lo hace con fines informativos o de otro tipo.
- El 47% de los participantes usan las redes sociales un promedio mayor a 8 horas diarias y tienen más de 3 cuentas en diferentes sitios.
- El 40% menciona que se siente ansioso cuando no puede acceder a las redes sociales y han tenido sentimientos de baja autoestima por el aumento de uso de las redes.
- Un 38% de los participantes menciona estar más cómodo hablando con otros a través de mensajes de texto en las redes sociales que cara a cara.
- La mayoría de los participantes sienten que sus reacciones son exageradas y empiezan a preocuparse por las situaciones.
- La mayoría de los participantes desconocía los desórdenes del uso prolongado y bienestar personal que puede desencadenarse por el uso de redes sociales.
- Los participantes del estudio muestran un aumento en el uso de redes sociales.
- Concluyen que muchos participantes usan múltiples cuentas en redes sociales durante un alto tiempo y al vislumbrar que se sienten ansiosos cuando no pueden acceder a estas es evidente una relación entre el alto uso de redes sociales y ansiedad.

Keefe (2018) aplicó a 836 jóvenes, de la San Ramon Valley High School en California, Estados Unidos, una encuesta de 46 preguntas que incluía preguntas sobre salud mental, características demográficas, estilo de vida, cantidades consumidas de redes sociales, experiencia en redes sociales y sensaciones de FOMO, misma en la que asegura que identificó consistentemente un incremento en ansiedad y depresión en aquellos que invierten más tiempo en redes sociales; también menciona encontrar una asociación entre la ansiedad y depresión con variables como sueño, edad, sexualidad y género cuando el participante mencionó tener características demográficas y estilo de vida hispano. Este estudio asegura, que, a diferencia de otros, encontró consistentemente una correlación positiva entre el tiempo invertido en redes

sociales y la ansiedad o depresión, además, agrega identificar una significativa asociación entre ansiedad y depresión con cyberbullying y FOMO, pero una pequeña asociación con el tipo de red social que ocupa el sujeto (Keefer, 2018).

Aydogan y Buyukyilmaz (2017) aplicaron, a 487 estudiantes entre 21 y 23 años en la Faculty of Business Administration de Turquía, un cuestionario que exploraba 4 áreas: características demográficas, uso de redes sociales, niveles de estrés y niveles de ansiedad, encontrando que, la frecuencia y tiempo de uso de redes sociales incrementan los niveles de ansiedad y estrés de estos estudiantes, pero estos varían de acuerdo al tipo de red social que se utilizan y la percepción de los niveles de autoeficacia.

Muzaffar et al. (2018) identificaron una relación entre el aumento en la ansiedad generalizada de los adolescentes con el incremento y repetitiva actividad en Facebook al aplicar, a 102 adolescentes entre los 12 y 20 años en un Hospital de Nueva York, Estados Unidos, una encuesta que abordó las variables de características demográficas, Facebook, ansiedad social, ansiedad generalizada, síntomas depresivos y distrés. En el mismo estudio mencionan que, en el caso de la ansiedad social y depresión, no se encontró relación alguna con la actividad en Facebook o actividad repetitiva en Facebook, además, señalan que variables como el número de amigos en Facebook, aumenta el uso diario de Facebook y los síntomas de excitación ansiosa presentaron relación con el aumento y repetitiva actividad en Facebook (Muzaffar et al., 2018).

Dehghani y Zareei (2018) realizaron un estudio en Irán donde aplicaron la Depresión-Anxiety and Stress Scale (DASS-21) y el Virtual Social Network Questionnaire a 120 jóvenes de la Yazd University y, haciendo uso del coeficiente de correlación de Pearson y una descripción estadística en el programa SPSS-22, identificaron que las redes sociales pueden influir en la depresión, ansiedad y estrés en los jóvenes vislumbrando la necesidad de educación en ellos y sus familias. Se refleja una mayor relación entre estrés y uso de redes sociales en hombres, pero no entre ansiedad y depresión con el uso de redes sociales y, por el contrario, las mujeres tienen

una relación significativa tanto en depresión y ansiedad como estrés con el uso de redes sociales. También mencionan que, sobre la relación entre ansiedad y redes sociales, es probable que, el usuario padeciera ansiedad previamente al uso de redes sociales y se sienten mejor al engancharse a ellas (Dehghani y Zareei, 2018).

En Turquía se aplicó un cuestionario de información personal, la Social Media Addiction Scale – Adult Form (SMAS-AF), la Social Anxiety Scale (SAS) y una versión corta del Oxford Happiness Questionnaire (OHQ-SF) a 312 estudiantes entre 19 y 23 años de una universidad estatal, por medio de los cuales se encontró una relación entre la ansiedad social y felicidad de los estudiantes y la adicción a las redes sociales, pues las primeras, pueden predecir el nivel de esta última (Baltacı, 2019).

Recientemente y debido a la pandemia provocada por el virus COVID-19, en Shanghai, China se aplicó, a 4872 jóvenes de 18 años en adelante, una encuesta que evaluaba las dimensiones: problemas de salud mental y exposición a redes sociales, en la cual se encontró que frecuentemente existe una relación entre altas probabilidades de padecer ansiedad y la alta exposición a redes sociales desde el inicio de la pandemia, aunado a que el 80% de los participantes reportó que están constantemente expuestos a las redes sociales desde entonces (Gao et al., 2020).

Sobre el joven mexicano, se puede encontrar el trabajo “*Escrutinio de depresión y ansiedad en Twitter a través de un programa de análisis de palabras*”, mismo donde Cabrera et al. (2015) aplicaron a una población estudiantes universitarios de medicina entre los 18 y 25 años que publican alrededor de 3 tweets a la semana y concluyeron que Twitter no es un indicador diagnóstico de los posibles trastornos de ansiedad o depresión, además, de agregar que un problema en su trabajo era que el software utilizado estaba adaptado a la población estadounidense. También se encuentra el trabajo de tesis “*Conducta adictiva a redes sociales y relación con el Modelo de los Cinco Factores de Personalidad*”, que Becerra (2017) aplicó

a 251 universitarios entre los 18 y 24 años, en el cual concluye que existe una relación entre la adicción a las redes sociales y la personalidad, especialmente en la dimensión de neuroticismo, misma que está relacionada con la estabilidad emocional, la ansiedad, hostilidad colérica, depresión, timidez, impulsividad y vulnerabilidad.

El uso de redes sociales apremia las sensaciones de bienestar, creaciones de comunidad, el acceso a información sobre salud, mantener y crear relaciones, así como proveer una plataforma que permite la expresión y creación de una identidad, estas también pueden tener efectos negativos en las áreas de salud y bienestar como depresión, ansiedad, FOMO (fear of missing out) o miedo a perderse algo, problemas de imagen personal, sueño y bullying (Kennedy, 2019). Mencionados por muchos autores, algunos de estos últimos elementos no son ansiedad en sí, pero son apremiados por las redes sociales y estos a su vez pueden producir este trastorno en sus usuarios, acompañarlo o retroalimentarse entre sí, los más resaltables se mencionan a continuación.

### **Adicción**

El uso desmedido o inadecuado de las redes sociales puede llegar a convertirse en una patología de adicción (Barros et al., 2017, Molina y Toledo, 2014) que, a su vez, puede desembocar en una dependencia (Huanca, 2016), misma que podría originar un trastorno de ansiedad al momento de desapegarse de estas, pues provoca los mismos efectos que cualquier otro tipo de adicción (Molina y Toledo, 2014; Hughes, 2018). Además, este uso excesivo expone al individuo a numerosos estímulos perjudiciales (Huanca, 2016), recalando que, los adolescentes que ya padecen un trastorno de ansiedad son susceptibles a sufrir los efectos negativos de las redes, como el desarrollo de una adicción a estas (Krol, 2015).

Griffiths et al. (2016) mencionan que cualquier conducta que cumpla con los seis siguientes criterios puede definirse como adicción y, a continuación, se presentan los que se relacionan a la adicción de las redes sociales:



- Saliencia: las redes sociales son la actividad más importante y tienen control del pensamiento con preocupaciones o distorsiones cognitivas, sus sentimientos y comportamiento como afección en la conducta social; aún si no están usando la red, se encuentran pensando constantemente cuándo volverán a conectarse.
- Modificación del estado de ánimo: experiencias que el individuo informa como resultado del uso de las redes sociales como sentimientos de escape o entumecimiento.
- Tolerancia: el individuo que participa de las redes sociales incrementa progresivamente la cantidad de tiempo diario que invierte en ellas, lo que logra que se desaten los 2 criterios anteriores.
- Síntomas de abstinencia: sentimientos y efectos físicos desagradables que se suscitan cuando el individuo no puede participar de las redes sociales, tales como mal humor o irritabilidad.
- Conflictos: problemas entre una persona y su entorno, con otras actividades o consigo mismo generados cuando el individuo invierte demasiado tiempo en las redes sociales.
- Recaída: se repiten los criterios anteriores por el uso excesivo de las redes sociales.

Fernández (2013) considera como posibles signos de adicción a las redes sociales los siguientes:

- Los pensamientos, sentimientos y conductas se ven dominados por el uso de las redes sociales.
- Aumenta la cantidad de tiempo y esfuerzo invertidos para la actividad en redes sociales.
- Alteración del estado emocional con ansiedad o enojo como consecuencia del uso de redes sociales.
- Perturbación cuando se interrumpe o limita el acceso a redes sociales.

- Presenta problemas con las personas dentro y fuera de redes sociales o consigo mismo por persistir en invertir tiempo en estos espacios digitales o descuida las actividades escolares, laborales u hogareñas, así como la reducción de las interacciones sociales.
- Retoma la actividad en redes sociales cuando aparentemente la había reducido o dejado.
- Niega que su uso de redes sociales tenga consecuencias y afirma poder dejarla en cualquier momento, sin embargo, no lo demuestra.
- Intercambia las relaciones presenciales por las que tiene en redes sociales.
- El rendimiento escolar se ve reducido por la inversión de tiempo en redes sociales.
- Descuida las responsabilidades importantes por preferir la actividad en redes sociales.
- Presenta euforia cuando participa de las redes sociales.
- Muestra irritación o ansiedad cuando no tiene acceso a internet y, por ende, no puede conectarse a las redes sociales.
- Miente sobre el tiempo invertido y las actividades realizadas en redes sociales.
- Piensa y habla constante y persistentemente sobre los temas de las redes sociales con sus conocidos, aun cuando no está conectado a ellas.
- Pierde la noción de espacio-tiempo por la constante permanencia en redes sociales.
- Deteriora su tiempo y calidad de sueño por preferir la conexión a redes sociales.
- Discute con referencia al uso de redes sociales con compañeros de trabajo, escuela, familiares y en general con quienes lo rodean.

Turel y Serenko (2012) proponen tres teorías sobre la formación de la adicción a las redes sociales, las cuales pueden coexistir y son las siguientes:

- Modelo Cognitivo-Conductual: recalca que la relación *anormal* a las redes sociales se origina cuando existen cogniciones desadaptativas amplificadas por variables ambientales que, a su vez, llevan a un uso compulsivo y adictivo de las redes sociales.

- Modelo de Habilidades Sociales: considera que el uso *anormal* de redes sociales surge cuando las personas carecen de habilidades sociales y optan por una comunicación virtual en vez de la presencial, llevando al individuo al uso compulsivo o adictivo de redes sociales.
- Modelo Sociocognitivo: propone que la expectativa de resultados positivos en conjunto con la autoeficacia del internet y la carencia de auto regulación del uso de internet puede conducir al consumo compulsivo o adictivo de redes sociales.

Probablemente lo primero que hacemos al despertar es revisar nuestra cuenta en redes sociales y también lo último que hacemos antes de dormir, lo que podría ser un signo de adicción, además, las redes sociales hoy en día, tienen notificaciones de cada actualización, lo que puede llevar a una revisión compulsiva que afecta los niveles de estrés y puede llevar a sensaciones de baja autoestima (Davey, 2016). La adicción es una amenaza para la salud física y mental; además, influye en el rendimiento laboral y escolar, por lo que alejarse de Facebook podría ser para los usuarios un acto de sacrificio o desintoxicación, lo que puede generar un círculo vicioso entre la sensación de soledad y la ansiedad social con el uso de redes sociales, lo que puede causar más problemas de ansiedad y estrés (Davey, 2016).

Cuyún (2013) aplicó el cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) a 88 estudiantes entre los 14 y 16 años del Liceo San Luis de Quetzaltenango, Guatemala, con el que identificó que si bien ninguno de los alumnos contaba con todos los requisitos para ser considerados como adictos, si presentaban algunos de los síntomas relacionados, por lo que, consideró necesaria la elaboración de campañas preventivas y talleres para padres de familia, docentes y alumnos para que participen de la prevención, detección y eliminación de estos comportamientos que pueden deteriorar la salud mental de los individuos.

## **Cyberbullying**

Es uno de los peligros que más hace eco en torno a las redes sociales, mismo que se ha visto apremiado por la existencia de los teléfonos celulares, consolas de videojuegos y el internet, que son los medios de preferencia del acosador, pues les permiten actuar en cualquier momento y lugar, estando la víctima expuesta siempre en el espacio digital. Además, la naturaleza de las redes permite que el material e información que se ocupa para el acoso quede almacenado. Este fenómeno tiene como repercusiones depresión, ansiedad, bajo rendimiento académico y aislamiento social (Llamas y Pagador, 2014). De acuerdo con Llamas y Pagador (2014) este tipo de acoso es más problemático que el bullying, pues el contexto digital hace que sea silencioso y casi sin evidencia de la situación para el plano físico donde pudiera haber testigos que identifiquen la situación.

## **Comparaciones**

Las redes sociales pueden influir en la ansiedad, especialmente en los adolescentes, a través de las comparaciones sociales que fácilmente establecen los jóvenes entre ellos y sus contactos, por ejemplo, confrontar las vacaciones en la playa de un amigo con la propia semana haciendo tarea encerrado en casa. Tales comparaciones, pueden provocar en el adolescente inseguridad, timidez o autoconciencia que puede ser causante de ansiedad social (Hughes, 2018). Esto se ve apremiado por redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn o Snapchat que de acuerdo con Hughes (2018) tienen un enfoque en compartir actividades diarias con los amigos y el público en general en forma de texto e imágenes.

## **FOMO**

Como mencionamos anteriormente, este es un término popular que significa, por sus siglas en inglés *fear of missing out*, lo que quiere decir miedo a perderse algo y de acuerdo con Hughes (2018) este fenómeno ocurre como una sensación en la que un individuo siente que se perdió de algún evento o contenido importante al no estar conectado a las redes sociales por algún

tiempo, lo que empuja a los usuarios a estar constantemente revisando sus redes y lo que sucede en ellas. Esta situación puede desembocar en una adicción y ser el origen de algún desorden de ansiedad (Huanca, 2016; Hughes, 2018; Molina y Toledo, 2014).

### **Depresión**

La depresión se presenta con síntomas como la falta de interés en actividades placenteras, anhedonia, inquietud, irritabilidad, insomnio y fatiga, además, suele estar acompañada de estados emocionales negativos como la ansiedad y el estrés (Hughes, 2018). El aumento de la depresión hoy en día ha ido de la mano con el auge de las redes sociales, por lo que no se puede ignorar el parecido entre algunos de los efectos negativos de las redes sociales con los síntomas de la depresión, como lo son el aislamiento social, baja autoestima y dificultades para dormir. No podemos olvidar que la depresión está vinculada con los niveles de suicidio y otros desórdenes mentales como los episodios psicóticos y las adicciones (Hughes, 2018), puntualizando sobre este último aspecto, que las redes sociales han sido mencionadas como más adictivas que el alcohol o el tabaco (Royal Society of Public Health y Young Health Movement, 2017).

### **Estrés**

Al igual que la ansiedad, este fenómeno lo experimentan los seres humanos en diversas etapas de sus vidas, pues es un mecanismo de supervivencia para tomar decisiones rápidas ante las amenazas, pero al experimentarlo de manera prolongada, puede provocar enfermedades crónicas, tanto físicas como mentales (Hughes, 2018). Estas situaciones pueden originarse y verse influenciadas con el uso de redes sociales, donde el individuo se expone a diferentes situaciones como observar las publicaciones de sus amigos en las que hablan de las mejores partes de sus vidas, presionándolo así a hacer más con su vida o a aumentar sus posesiones, presión consciente o inconsciente para crear una identidad *ideal* que esté acorde con la última

moda, mantenerse despierto en las noches al dedicarle más tiempo a las redes sociales de lo que normalmente se haría y que, a su vez, lleva a pobre calidad de sueño debido a la luz azul que emiten los dispositivos con los que se accede a las redes (Hughes, 2018). Calancie et al. (2017) realizaron, en República Checa, una entrevista a 8 adolescentes entre los 13 y 18 años con la intención de vislumbrar sus percepciones y experiencias con respecto al impacto que tiene Facebook en sus desórdenes de ansiedad e identificaron 6 elementos estresores relacionados con este sitio, los cuales son: búsqueda de aprobación, deseo de privacidad, conexión y desconexión de la red y lucha entre la identidad personal y social; algunos de estos también han sido relacionados con la ansiedad (APA, 2014) y con el uso excesivo de las redes sociales que, a su vez, puede llevar a la ansiedad (Huanca, 2016).

Davey (2016) menciona que, en redes sociales como Facebook, existe una mayor probabilidad de estrés entre más grande sea la red de amistades formada en este sitio por un joven, que a su vez puede llevarlo a altos niveles de cortisol, mismo que está asociado con estrés, preocupación crónica, síndrome de burnout y depresión.

### **Problemas de Sueño**

La pobre calidad de sueño está relacionada con la ansiedad al ser uno de los síntomas que se pueden presentar en algunas de las formas del trastorno como el de ansiedad generalizada (APA, 2014) y puede ser provocado también por el uso excesivo de las redes sociales en las noches, o al presentarse un caso de adicción (Molina y Toledo, 2014; Ross Stephen y Rhys Edmonds, 2018; Woods y Scott, 2016).

### **Baja Autoestima**

De acuerdo con McCarthy (2019) los problemas de estima en adolescentes pueden verse altamente influenciados por el uso de las redes sociales, pues al ser parte tan importante de las vida de los adolescentes en la actualidad (Llamas y Pagador, 2014), los jóvenes se encuentran

constantemente comparándose, tanto en su aspecto físico como otras áreas sus vidas, con sus iguales o con las personas que siguen en estos medios, llevándolos a crear falsas expectativas que apremian la baja autoestima (McCarthy, 2019; Royal Society of Public Health y Young Health Movement, 2017) y la mala imagen corporal (Ross Stephen y Rhys Edmonds, 2018), y a su vez favorecen los desórdenes de ansiedad (Royal Society of Public Health y Young Health Movement, 2017).

### **Falsa Imagen O Personalidad**

El adolescente se encuentra en el proceso de formar su personalidad y el uso de redes sociales puede llevar a la malformación de muchos conceptos, ya que en estas se suele enaltecer una imagen que agrade a los demás y no la propia (Llamas y Pagador, 2014), pues en esta edad el individuo busca ser aceptado por los otros (Llamas y Pagador, 2014). Todo ello, además, influye en la formación de valores, conducta, carácter, costumbres, preferencias, entre otros (Paredes, 2020). Cabe agregar que Calancie et al. (2017) mencionan que un adolescente con ansiedad ya existente, en su búsqueda de aceptación se puede reforzar el trastorno y, por otro lado, llevar a una baja autoestima que en sí misma puede generar algún trastorno de ansiedad (Royal Society of Public Health y Young Health Movement, 2017).

El desarrollo y consolidación de la identidad, así como la percepción de igualdad y continuidad son dos relevantes conflictos de desarrollo en los adolescentes; si bien, la identidad no la da la sociedad, si puede ser influenciada por la sociedad que rodea al individuo y la abundancia de redes sociales y dispositivos electrónicos se manifiesta como un obstáculo para el adolescente sediento por formar su identidad, pues es uno de los pasos más grandes que deben dar y fallar en este puede tener consecuencias nocivas (Christofferson, 2016).

## **Fake News**

Las *fake news* son noticias falsas o información inventada por personas que buscan imitar a los medios de comunicación de una manera informal, lo que afecta el bienestar mental del individuo generando miedo, ira, enojo y desórdenes de ansiedad (Rodrigues et al., 2020) Cabe resaltar, que en México, Facebook es la red social más utilizada para compartir *fake news* (Dirección General de Comunidad Social, 2019) y es en general, la segunda red social más utilizada del país con 93% de los usuarios de internet registrados, con solo un 2% debajo de YouTube (Adame, 2019), por lo que se apremia la exposición a las noticias falsas.

## **Soledad**

En la actualidad, redes sociales como Facebook o Twitter son grandes contribuyentes de las redes amistosas de los jóvenes y, ya sea que se consideren un usuario exitoso o no, es probable que estas tengan un impacto en las sensaciones de soledad, ansiedad, paranoia y la salud mental en general (Davey, 2016). Estas redes han brindado una nueva dimensión a la soledad y la ansiedad de las personas, pues les brindan la posibilidad de contar sus amistades, viendo lo que hacen sus amistades y comparándose con ellas, lo que puede llevar al FOMO, monitoreando constantemente lo que sucede en estos espacios; por lo que, la ansiedad social y la sensación de soledad pueden, de hecho, apremiar el uso de las redes sociales al punto de generar una adicción caracterizada por un deseo insano de estar revisando estos sitios durante horas y horas e, incluso, con una gran red de amistades formada en estos espacios digitales, hay estresores, sensaciones de desconexión y ansiedad que podrían afectar la salud y otras áreas, como la escolar; así que se puede decir que el abuso de redes sociales no es únicamente consecuencia de la ansiedad social de un joven sino también, el origen de ansiedades y estresores adicionales (Davey, 2016).



## **Interacciones Sociales**

Los adolescentes de la actualidad son de los primeros en haber nacido rodeados de redes sociales por lo que se podrían prever cambios en la forma en que aprenden habilidades de interacción social (Christofferson, 2016). Se ha identificado en algunos estudios que el reemplazo de interacción física puede provocar un uso excesivo o adictivo de las redes sociales (Ross Stephen y Rhys Edmonds, 2018); además, los individuos con ansiedad social pueden ser más susceptibles a las repercusiones negativas del uso de redes sociales (Krol, 2015). Las comunicaciones virtuales están llenas de emociones e impulsos nerviosos imposibles de percibir en el mundo real y el cambio constante del contexto psicológico del internet afecta el estado psicológico del usuario y le pone presión, la cual es real a pesar de que el origen sea virtual (Dehghani y Zareei, 2018). El uso de las redes sociales digitales es común entre los jóvenes hoy en día, pero a pesar de que puede dejar efectos positivos en la comunicación, también hay efectos negativos (Dehghani y Zareei, 2018).

Como hemos analizado, algunas investigaciones han abordado los efectos que tienen las redes sociales en la salud mental y otras la relación entre las redes sociales y la ansiedad, pero aún es muy poco lo que se sabe con respecto a cómo es que estos espacios digitales pueden afectar a los adolescentes, especialmente en el caso de la ansiedad y en específico en nuestro país, México, del que son pocos los datos que se pueden encontrar sobre este tema.

## **Estrategias De Prevención**

Retomando lo expuesto por los autores con respecto a las redes sociales y la ansiedad en la adolescencia, se logran identificar las siguientes acciones preventivas:

- Es preciso ayudar al adolescente en el desarrollo de la toma de decisiones y percepción de riesgos, por lo que, de acuerdo con Bolaños (2015) se recomienda concientizar al adolescente sobre el uso adecuado de redes sociales, los riesgos que estas pueden presentar, así como las cosas a las que se vuelven vulnerables al interactuar en estos

espacios. Es esencial que se enseñe al adolescente el uso adecuado de las redes sociales, pues como hemos leído anteriormente, estas son inevitablemente parte de la vida del ser humano en la actualidad y por ende, parte de su crecimiento y desarrollo en la adolescencia, por lo que no podemos simplemente eliminarlas, sino enseñar al joven a darle el uso adecuado para potenciar los beneficios que tienen, en ese sentido Bolaños (2015) propone que en redes como Facebook se puedan realizar actividades escolares entre profesores y alumnos, ya que cabe la posibilidad de crear grupos cerrados donde se imparta información de interés y delegar actividades con la seguridad y supervisión adecuada. Sería importante que los padres sean incluidos en los grupos para supervisar todo lo que se trata y se lleva a cabo en estos; siguiendo este aspecto, Llamas y Pagador (2014) agregan que se controle el uso del internet en niños y adolescentes, al tener las computadoras en espacios abiertos en casa para poder mediar los sitios que frecuentan e incluso preguntarles sobre las actividades que están realizando, cómo cuando piden permiso para salir a algún sitio y demás. Otro aspecto importante por abordar, entendiendo que el adolescente depende de sus padres o tutores, es precisamente animar a los padres a supervisar el uso que sus hijos dan a las redes sociales (Bolaños, 2015), además, modular y supervisar el uso de los dispositivos desde los cuales acceden a estas, especialmente el teléfono celular. La inversión de tiempo y atención que proporcionan a las redes sociales los adolescentes requiere de orientación y apoyo, por lo que Llamas y Pagador (2014) proponen que desaparezca el distanciamiento entre padres e hijos en esta edad y que los primeros controlen el acceso que dan, a sus hijos, a las nuevas tecnologías para prevenir los peligros que estos espacios digitales conllevan.

- Es de vital importancia comunicar y concientizar sobre los peligros que existen al configurar otra personalidad en estos medios digitales, como el engaño en el que se

puede caer en sí mismo y a los demás o en los engaños de otros (Llamas y Pagador, 2014).

Fernández (2013) asegura que en esta situación lo mejor es prevenir, por lo que nos regala las siguientes sugerencias para que actúen los padres de familia:

- Establecer tiempos de uso de los dispositivos utilizados para acceder a las redes sociales.
- Supervisar los contenidos a los que acceden sus hijos, con confianza previa establecida.
- En caso de utilizar una computadora para acceder a redes sociales, debe encontrarse en un espacio común de la casa donde pueda visualizarse el contenido en pantalla.
- Promover actividades fuera de redes sociales con participación y supervisión familiar que busquen reforzar el aprendizaje, las actividades físicas y la interacción social con los adolescentes de su edad.
- Conocer como padres cómo funcionan las redes sociales y que posibilidades dan a sus hijos, para saber cómo acercarse a ellos y transmitirles la comprensión de los alcances y límites de interactuar en redes.

La Royal Society of Public Health y Young Health Movement (2017) del Reino Unido hace las siguientes sugerencias:

- Advertir en las mismas redes sobre los posibles efectos negativos de su uso. Así como se hace con otros productos como el tabaco o el alcohol.
- Informar dentro de las redes sociales sobre la posible manipulación de las fotografías alojadas en sus sitios.
- Enseñar el uso seguro de redes sociales en las escuelas.
- Crear cuentas en redes sociales para identificar, con respeto y debida seguridad, a los usuarios que puedan externar en sus publicaciones la necesidad de apoyo en su salud mental.

- Aumento de las investigaciones sobre los posibles efectos de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes.

### **Propuestas De Intervención**

En esta investigación se consideran como importantes el estado de confusión, susceptibilidad y vulnerabilidad que presenta el ser humano en la adolescencia (Barros et al., 2017; Royal Society of Public Health y Young Health Movement, 2017), la importancia de la presencia paternal en este proceso (Molina y Toledo, 2014; Bolaños, 2015; Llamas y Pagador, 2014; Barros et al., 2017; ) y la influencia en que tienen, hoy en día, las redes sociales en esta etapa (Llamas y Pagador, 2014; Molina y Toledo, 2014; Paredes, 2020; Hughes, 2018; McCarthy, 2019), así como el uso excesivo e inadecuado que se les está dando (Llamas y Pagador, 2014; Barros et al., 2017; Molina y Toledo, 2014; Bolaños, 2015; Dirección General de Comunidad Social, 2019; Burgueño, 2020; Mohanna y Romero, 2019; Kennedy, 2019; Huanca, 2016; Hughes, 2018; Royal Society of Public Health y Young Health Movement, 2017; Ross Stephen y Rhys Edmonds, 2018; Woods y Scott, 2016; Rodrigues et al., 2020; Frith, 2017; Krol, 2015) y sus consecuencias, específicamente la ansiedad, misma que es común en la adolescencia (Rapee, 2016; Huanca, 2016). Tomando en cuenta esto, se propone un proceso de psicoeducación con enfoque padres-hijos que puede ser aplicado como taller o en terapias, tanto individuales o familiares, para prevenir o modificar una conducta ya existente.

La psicoeducación es un proceso ideado por George Brown en 1972, en el que el paciente y sus familiares, reciben información científica, relevante y actual, con respecto a su padecimiento, permitiendo abordar situaciones cotidianas que se vuelven complejas de controlar debido al desconocimiento sobre las mismas y así, tomando los aspectos sociales, biológicos y cognitivos únicos del individuo se alcanza la autonomía de este para mejorar su calidad de vida (Godoy et al., 2020). Además, es importante mencionar que Bulacio et al.

(2004) resaltan su uso como complemento y apremiador de tratamientos integrativos de la ansiedad, trabajando en conjunto con la relajación y otros.

Se sugiere considerar los siguientes elementos para su elaboración y aplicación.

### **Sesión/Día 1**

- Adolescencia
  - Características
  - Bondades/Dificultades
  - Papel de los Padres

### **Sesión/Día 2**

- Ansiedad
  - Ansiedad en la adolescencia
  - Incidencia
  - Síntomas
  - Causas
  - Consecuencias

### **Sesión/Día 3**

- Redes sociales
  - Características
  - Ventajas/Desventajas
  - Papel en la vida de los adolescentes
  - Riesgos

### **Sesión/Día 4**

- Ansiedad y redes sociales
  - Relación
  - Ventajas/Desventajas

- Uso adecuado de las redes sociales
- Papel de los padres

Invitamos a que, si este proceso se utiliza en terapia, sea acompañado de otras técnicas para facilitar su efectividad (Bulacio et al., 2004), sin embargo, es necesario investigar su aplicación para verificar su efectividad en estos casos específicos. Por otro lado, es importante que se identifique, después de una evaluación psicológica, que la situación del paciente venga realmente dada por el uso inadecuado o excesivo de las redes sociales, además, que si se detecta que hay un caso de adicción se debe abordar como tal, pues recordemos que las redes sociales han sido mencionadas como adictivas y aún más que el alcohol y el tabaco (Royal Society of Public Health y Young Health Movement, 2017), resaltando que, aun tratándose de redes sociales, se presenta con las mismas características (Molina y Toledo, 2014; Hughes, 2018) y consecuencias (Barros et al, 2017; Ross Stephen y Rhys Edmonds, 2018) que otras adicciones. Por último, para medir la eficacia, se recomienda elaborar un autorregistro en el que los padres puedan identificar el cambio en la conducta de su hijo antes, durante y después de la aplicación de este proceso.

Al optar por un taller, es ideal y recomendable tener presencia online y hacer la aplicación por este medio, especialmente en las redes sociales más populares entre los adolescentes como lo son Facebook, Twitter, Instagram e incluso WhatsApp y YouTube (Molina y Toledo, 2014; Urueña et al., 2011; Bolaños, 2015; Adame, 2019; Dirección General de Comunidad Social, 2019; Burgueño, 2020; Royal Society of Public Health y Young Health Movement 2017; Mohanna y Romero, 2019), para aprovechar las bondades y atractivos que tienen estas para el adolescente (Huanca, 2016; Barros et al., 2017, Llamas y Pagador, 2014; Mohanna y Romero, 2019; Bolaños, 2015) y a su vez, aprovechar para enseñar el uso adecuado de estas (Llamas y Pagador, 2014; ), así como enseñar a los padres lo que pueden hacer o no sus hijos (Llamas y

Pagador, 2014; Bolaños, 2015; Molina y Toledo, 2014). De esta forma, se recomienda lo siguiente:

- Elaborar grupos cerrados (Facebook y WhatsApp) o cuentas cerradas (Twitter e Instagram) donde participen padres e hijos y se comparta el material (audios, videos, imágenes, escritos, etc.), teniendo así, la posibilidad de aplicar a la distancia en los espacios que más están frecuentando los jóvenes en la actualidad, potenciados por la situación pandémica que se vive en el mundo (Burgueño, 2020; Guardianes, 2020). Esta aplicación puede hacerse sin importar el lugar de residencia y de forma asincrónica.
- Elaborar material audiovisual con los contenidos necesarios para este proceso, con la intención de compartirlo en los grupos y cuentas que mencionamos anteriormente. Recomendamos que las imágenes se compartan en Twitter, Facebook, WhatsApp, Instagram y YouTube y, en los videos recomendamos sean alojados en un canal de YouTube y compartidos a manera de enlace en las demás redes, además, WhatsApp cuenta con la bondad de poder enviar un mensaje de audio en el momento con el que se pueden acompañar las imágenes en el caso de no utilizar un video.
- Elaborar un formulario online con una serie de preguntas que reflejen los temas abordados, con el fin de identificar su eficacia; este se aplicará antes y después del taller, el primero permitirá tener un criterio en base al que se compararán los resultados en la aplicación que se hará terminado el taller. Este formulario debe ser compartido y enviado por las mismas redes en las que se esté manejando el taller.

Al aplicarse de manera presencial, se sugiere la elaboración de un manual que contenga una introducción al taller, los temas separados por unidades, ejercicios que refuercen lo abordado en los temas y una conclusión, además, debe elaborarse una pequeña prueba con preguntas que refieran los temas contenidos para aplicarse antes y después del taller, de preferencia de opción múltiple para facilitar su revisión y que puedan recopilarse datos sobre su eficacia.

El número de sesiones/días es opcional, pues de requerirse más, pueden añadirse y, en el caso de terapia se recomienda una sesión a la semana, por otro lado, en el caso de un taller se recomienda que se aplique en días consecutivos; además, la información dada en este trabajo puede ser utilizada para este proceso y ampliarse de ser necesario, con el paso de los años; es importante señalar que la información debe ser lo más reciente y confiable posible (Godoy et al., 2020), por lo que debe provenir de páginas especializadas confiables como universidades, hospitales, clínicas u organismos expertos en la materia, del gobierno y organizaciones, tanto nacionales como internacionales, así como de páginas de revistas especializadas.

En este sentido, se busca proporcionar al individuo y sus padres o tutores, información de la situación específica en la que se encuentra el ser humano durante la adolescencia, la implicación que tienen las redes sociales en sus vidas hoy en día y la importancia de la figura paternal en todo este proceso, así como el riesgo de que se desarrolle un trastorno de ansiedad u otros que derivan de este, que lo acompañan o que apremian su aparición.

Los adolescentes se encuentran en un grupo vulnerable y susceptible a la adicción a internet y a redes sociales, así como las consecuencias que estas traen, por lo que, con la intervención, se debe buscar la mejora de sus relaciones interpersonales, alternativas para fortalecer la actividad física y mental en pro de su desarrollo, así como el contacto directo con las personas de forma presencial, pues tiene que abordarse con orientación hacia el uso saludable y racional del internet y las redes sociales (Barros et al., 2017). No se debe separar al adolescente de las redes sociales, sino evitar que pierda su contacto con la realidad (Molina y Toledo, 2014).

En terapia se sugiere acompañar el proceso de psicoeducación con técnicas enfocadas a:

- Desarrollo de habilidades sociales y comunicativas.
- Autocontrol.
- Modificar los pensamientos o creencias irracionales e irreales que puedan ser inducidos por estos medios.



Con respecto a los trastornos de ansiedad recordemos que el proceso de psicoeducación se ve favorecido al trabajar de forma integral con otros tratamientos y a su vez, favorece a estos (Bulacio et al. 2004).

### **Discusión Y Conclusiones**

Si bien, las redes sociales no son directamente lo que provoca la ansiedad, sí son un espacio en el que se apremian las posibilidades de aparición de este trastorno, por lo que se puede vislumbrar una relación indirecta mediada por distintas variables que están presentes en las redes sociales y/o que se pueden generar o ver favorecidas por el uso desmedido e inadecuado de estas.

No todo es malo al referirnos a las redes sociales con respecto al uso que le dan los adolescentes, como en todo se deben tomar en cuenta los aspectos negativos para cambiarlos o mejorarlos y los aspectos positivos para potenciarlos, pues los avances tecnológicos son parte de la vida y así como estos van cambiando y evolucionando, nosotros debemos hacer lo mismo, por lo que se debe buscar que estos medios se ocupen de manera adecuada para que sean favorables y no perjudiciales para el ser humano, especialmente en una etapa de desarrollo como la adolescencia (Molina y Toledo, 2014). Estos espacios pueden tener considerables efectos en los adolescentes, como favorecer o destruir sus interacciones familiares, acercarlos o alejarlos de sus familias, favorecer o destruir sus relaciones sociales, apremiar u oprimir su desarrollo académico, esto dependerá del uso que dé y el tiempo que dedique el adolescente a las redes sociales.

Los estudios que abordan la relación entre redes sociales y ansiedad tienen un enfoque general en ambos conceptos, incluso en ocasiones centrándose solo en el aspecto negativo y no en el positivo o viceversa, al igual que las investigaciones que tocan el tema de la influencia de las redes sociales en la vida de los adolescentes o en la salud mental, por lo que, secundando lo que menciona Hughes (2018) se requiere una investigación constante en esta área para

monitorear los efectos reales en los usuarios, pues las redes sociales apenas 10 años atrás es que han florecido a gran escala, para nuestro tiempo ya son casi 13 años de desarrollo.

La relación que se ha podido identificar entre redes sociales y la ansiedad está en miras de ser bidireccional, redes sociales-ansiedad/ansiedad-redes sociales, y ambivalente, perjudicando y beneficiando, pues de acuerdo con los autores el uso de redes sociales puede generar un trastorno de ansiedad, tanto cuando este es desmedido o existe una adicción a estas o se vive una situación de adicción (Davey, 2016; Cuyún, 2013; Turel y Serenko, 2012; Fernández, 2013; Griffiths et al., 2016; Barros et al., 2017; Molina y Toledo, 2014; Huanca, 2016; Hughes, 2018; Krol, 2015), cyberbullying (Molina y Toledo, 2014; Royal Society of Public Health y Young Health Movement, 2017; Ross Stephen y Rhys Edmonds, 2018; Rodrigues et al., 2020; Frith, 2017), comparaciones insanas (Huanca, 2016; Royal Society of Public Health y Young Health Movement, 2017; Ross Stephen y Rhys Edmonds, 2018), FOMO (Ross Stephen y Rhys Edmonds, 2018; Kennedy, 2019), depresión (Woods y Scott, 2016; Rodrigues et al., 2020; Kennedy, 2019; Llamas y Pagador, 2014), estrés (Calancie et al., 2017; Woods y Scott, 2016; Hughes, 2018; Davey, 2016), problemas de sueño (Woods y Scott, 2016; Kennedy, 2019; Hughes, 2018; Molina y Toledo, 2014; Royal Society of Public Health y Young Health Movement, 2017; Ross Stephen y Rhys Edmonds, 2018), baja autoestima (Rodrigues et al., 2020; McCarthy, 2019; Huanca, 2016; Royal Society of Public Health y Young Health Movement, 2017; Ross Stephen y Rhys Edmonds, 2018; Woods y Scott, 2016), falsa imagen o personalidad (Llamas y Pagador, 2014; Paredes, 2020; Christofferson, 2016), exposición a las *fake news* (Rodrigues et al., 2020), soledad (Davey, 2016) e interacciones sociales (Christofferson, 2016; Ross Stephen y Rhys Edmonds, 2018; Krol, 2015; Dehghani y Zareei, 2018), mismas que a su vez pueden acompañarse, ser el origen o consecuencia de alguno de estos mismos elementos o del uso excesivo y adicción de las redes sociales. Por otro lado, también se considera que tiene un efecto beneficioso, especialmente en el caso de la ansiedad

social, donde puede ayudar a subsanar la situación que viva una persona con este trastorno (Ross Stephen y Rhys Edmonds, 2018); sin embargo, puede llevar al individuo a la adicción (Krol, 2015; Royal Society of Public Health y Young Health Movement, 2017), misma que puede retroalimentar su trastorno de ansiedad, pues al crear dependencia, estas no están sanando su situación, sino potenciándola, pues al seguir alejado de la interacción física, el trastorno no está siendo curado y solo sería una especie de parche en esa situación específica para que se pueda interactuar con las demás personas (Ross Stephen y Rhys Edmonds, 2018). Además, una persona con algún trastorno de ansiedad ya existente es susceptible a las consecuencias negativas del uso de redes sociales (Krol, 2015).

Los adolescentes con trastornos de ansiedad suelen presentar un enorme deseo por ser aceptados, una precaria capacidad para la resolución de problemas, baja autoestima (Calancie et al., 2017), entre otros; por lo que, se sugiere que aumenten las investigaciones que aborden las afecciones provocadas o favorecidas por el uso de las redes sociales, así como los beneficios que estas tienen, especialmente en México, por la falta de material y sobre todo después de la situación pandémica que se ha vivido en 2020 y continúa viviendo el mundo en 2021, pues el uso de las redes sociales, por parte de los adolescentes, se ha visto potenciado en el país (Burgueño, 2020; Guardianes, 2020) y las consecuencias apenas están por verse, por lo que se vuelve esencial actuar desde ahora para intervenir antes de que se desarrollen los trastornos de ansiedad u otros que requieran de total atención psicológica.

Otro punto importante que debe ser abordado es el de las diferencias que pueden traer a los resultados distintas variables (Hughes, 2018) como la edad, género, nivel socioeconómico, tipo de escuela a la que se asiste (Krol, 2015) en conjunto con el tipo de red social y la participación que está teniendo el individuo en esta (Llamas y Pagador, 2014; Urueña et al., 2011; Molina y Toledo, 2014; Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2020; Dirección General de Comunidad Social, 2019; Burgueño, 2020; Guardianes, 2020), pues si bien, las investigaciones

notaban cambios en los resultados cuando interfieren estas variables (Hughes, 2018; Krol, 2015), los resultados eran impredecibles en este sentido, ya que algunas investigaciones tienen a la población femenina como la que más presenta trastornos de ansiedad (Rapee, 2016) y otras, al contrario, identificaron que la población masculina es la que más los padece (Huanca, 2016; Rapee, 2016).

Por último, el efecto que tengan o no las redes sociales en un adolescente depende de este, pues el uso que dé es lo que determinará la influencia de estos espacios digitales en su vida, situación que se ve mediada por la educación que haya recibido el individuo, por lo que la guía de los padres, familiares o tutores se vuelve esencial.

### Referencias

- Adame, A. (25 de abril de 2019). Redes sociales más usadas en el mundo hispano: tips para crecer tu presencia y alcance social. *Hootsuite*. <https://blog.hootsuite.com/es/redes-sociales-mas-usadas/>
- Allen, B., y Waterman, H. (28 de marzo de 2019). *Stages of Adolescence*. Healthychildren.org. <https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/teen/pages/stages-of-adolescence.aspx>
- American Psychiatric Association (APA, 2014). *Guía de Consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM 5*. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013. Recuperado de: <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- American Psychological Association (APA, s.f.) *Anxiety*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Anxiety UK (9 de julio de 2012). *Anxiety UK study finds technology can increase anxiety*. AnxietyUK. <https://www.anxietyuk.org.uk/for-some-with-anxiety-technology-can-increase-anxiety/>

- Ávila-Toscano, J.H. (2012) *Redes sociales y análisis de redes. Aplicaciones en el contexto comunitario y virtual*. Barranquilla: Corporación Universitaria Reformada.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=511130>
- Aydogan, D. y Buyukyilmaz, O. (2017). The Effect of Social Media Usage on Students' Stress and Anxiety: A Research In Karabuk University Faculty Of Business. *International Journal of Multidisciplinary Thought*, 6(1), 253-260.  
[https://www.researchgate.net/profile/Dogan\\_Aydogan2/publication/316509894\\_The\\_Effect\\_of\\_Social\\_Media\\_Usage\\_on\\_Students'\\_Stress\\_and\\_Anxiety\\_A\\_Research\\_in\\_Karabuk\\_University\\_Faculty\\_of\\_Business/links/5901857b4585156502a097b4/The-Effect-of-Social-Media-Usage-on-Students-Stress-and-Anxiety-A-Research-in-Karabuk-University-Faculty-of-Business.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Dogan_Aydogan2/publication/316509894_The_Effect_of_Social_Media_Usage_on_Students'_Stress_and_Anxiety_A_Research_in_Karabuk_University_Faculty_of_Business/links/5901857b4585156502a097b4/The-Effect-of-Social-Media-Usage-on-Students-Stress-and-Anxiety-A-Research-in-Karabuk-University-Faculty-of-Business.pdf)
- Baltacı, Ö. (2019). The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2019.203.6>
- Barros, S.M., Hernández, Y.C., Vanegas, O.S., Cedillo, M.L., Alvarado, H. y Cabrera, J.A. (2017). Adolescentes de Básica Superior con Adicción a Internet y Redes Sociales y Relaciones Interpersonales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 20(3), 42-68.  
[https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num3\\_monografico/Vol20No3Art3.pdf](https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num3_monografico/Vol20No3Art3.pdf)
- Becerra, J.R. (2017). *Conducta adictiva a redes sociales y relación con el Modelo de los Cinco Factores de Personalidad* [Tesis, Universidad Autónoma de Nuevo León].  
<http://eprints.uanl.mx/14297/1/1080243194.pdf>
- Bolaños, M.F. (2015). *Estudio del Impacto de las Redes Sociales en el Comportamiento de los Adolescentes de 12 a 14 años en una Unidad Educativa en la Ciudad de Guayaquil*

- [Tesis, Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil]. Recuperado de:  
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/10296/1/UPS-GT001190.pdf>
- Bulacio, J.M., Vieyra, M.C., Álvarez, D.C., y Benatuil, D. (2004). *El uso de la Psicoeducación como Estrategia Terapéutica*. XI Jornadas de Investigación. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-029/16.pdf>
- Burgueño, E. (21 de septiembre de 2020). Consumo promedio diario de algunas redes sociales y sitios web antes y durante la pandemia de COVID-19 en México. *Statista*.  
<https://es.statista.com/estadisticas/1173702/tiempo-invertido-redes-sociales-mexico>
- Cabrera, T., Frías, J.A., Hernández, S., Iniestra, O.F., y Solís, A.M. (2015). Escrutinio de depresión y ansiedad en twitter a través de un programa de análisis de palabras. *Investigación en Educación Médica*, 4(13), 16-21. [https://doi.org/10.1016/S2007-5057\(15\)72164-2](https://doi.org/10.1016/S2007-5057(15)72164-2)
- Calancie, O., Ewing, L., Narducci, L. D., Horgan, S., y Khalid-Khan, S. (2017). Exploring how social networking sites impact youth with anxiety: A qualitative study of Facebook stressors among adolescents with an anxiety disorder diagnosis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 11(4), Article 2.  
<https://doi.org/10.5817/CP2017-4-2>
- Caldevilla, D. (2010). Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de las Ciencias de la Información*, 33, 45-68.  
[https://www.researchgate.net/publication/279657056\\_Las\\_Red\\_Sociales\\_Tipologia\\_uso\\_y\\_consumo\\_de\\_las\\_redes\\_20\\_en\\_la\\_sociedad\\_digital\\_actual](https://www.researchgate.net/publication/279657056_Las_Red_Sociales_Tipologia_uso_y_consumo_de_las_redes_20_en_la_sociedad_digital_actual)
- Cárdenas, E.M., Fera, M., Palacios, L., y de la Peña, F. (2010). *Guía Clínica para los Trastornos de Ansiedad en Niños y Adolescentes*. México: Instituto Nacional de

- Psiquiatría. (Serie: Guías Clínicas para la Atención de Trastornos Mentales).  
[http://inprf-cd.gob.mx/guiasclinicas/trastornos\\_de\\_ansiedad.pdf](http://inprf-cd.gob.mx/guiasclinicas/trastornos_de_ansiedad.pdf)
- Christofferson, J.P. (2016). *How is Social Networking Sites Effecting Teen's Social and Emotional Development: A Systemic Review* [Máster de Trabajo Social, Sophia, the St. Catherine University]. [https://sophia.stkate.edu/msw\\_papers/650](https://sophia.stkate.edu/msw_papers/650)
- Cuyún, M.I. (2013). "Adicción a Redes Sociales en Jóvenes" (*Estudio Realizado con Jóvenes de 14-16 Años del Colegio Liceo San Luis De Quetzaltenango*) [Tesis, Universidad Rafael Landivar]. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>
- Davey, G. (15 de diciembre de 2016). *Social Media, Loneliness, and Anxiety in Young People*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/why-we-worry/201612/social-media-loneliness-and-anxiety-in-young-people>
- Dehghani, F. y Zareei, H. (2018). The Effect of Using Virtual Social Networks on Depression, Anxiety, and Stress among Young Adults. *Social Behavior Research & Health (SBRH)*, 2 (1), 174-180. <http://sbrh.ssu.ac.ir/article-1-54-en.pdf>
- Dirección General de Comunicación Social (9 de junio de 2019). Mexicanos pasan en promedio entre 2 y 4 horas diarias en WhatsApp. *Boletín UNAM-DGCS-408*. [https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2019\\_408.html](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2019_408.html)
- Faazila, F., Vishnu, P. y Gayathri, R. (2019). Social media and anxiety. A survey. *Drug Invention Today*, 12 (9), 1841-1844. <https://jpr solutions.info/files/final-file-5d8f613d0844e9.86919998.pdf>
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36(6), 521-527. <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v36n6/v36n6a10.pdf>
- Fernández, R. (22 de octubre de 2020). Número de usuarios activos mensuales (UAM) de Microsoft Xbox Live desde el primer trimestre de 2016 hasta el cuarto trimestre de

2019. *Statista*. <https://es.statista.com/estadisticas/1053254/usuarios-activos-mensuales-de-xbox-live-por-trimestre/>
- Frith, E. (2017). *Social media and children's mental health: a review of the evidence*. Education Policy Institute. [https://epi.org.uk/wp-content/uploads/2018/01/Social-Media\\_Mental-Health\\_EPI-Report.pdf](https://epi.org.uk/wp-content/uploads/2018/01/Social-Media_Mental-Health_EPI-Report.pdf)
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., y Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 15 (4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B. y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J. y Pontes, H. M. (2016). The evolution of internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193–195. [http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/26796/1/PubSub4124\\_Griffiths.pdf](http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/26796/1/PubSub4124_Griffiths.pdf)
- Gudiño, A. (25 de abril de 2018). Ansiedad aumenta 75% en los últimos cinco años en México. *Milenio*. <https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/ansiedad-aumenta-75-en-los-ultimos-cinco-anos-en-mexico>
- Guardianes (2020). “*Adolescentes y jóvenes mexicanos en cuarentena; entre la violencia y la convivencia*”. [https://guardianes.org.mx/media/ltwmskyz/adolescentes-y-j%C3%B3venes-mexicanos-en-cuarentena\\_-entre-la-violencia-y-la-convivencia.pdf?mode=pad&rnd=132436252712300000](https://guardianes.org.mx/media/ltwmskyz/adolescentes-y-j%C3%B3venes-mexicanos-en-cuarentena_-entre-la-violencia-y-la-convivencia.pdf?mode=pad&rnd=132436252712300000)
- Huanca, J. (2016). *Asociación entre las Redes Sociales de Internet y Trastorno de Ansiedad en Adolescentes de dos Academias Preuniversitarias de las Ciudad de Arequipa* [Tesis, Universidad Nacional de San Agustín]. Recuperado de:



<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3464/MDhubaj.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hughes, S. (2018). *The Effects of Social Media on Depression, Anxiety and Stress* [Enviado para cubrir parcialmente los requerimientos del grado de Licenciado en Psicología con honores, Dublin Business School].

[https://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/3481/ba\\_hughes\\_s\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/3481/ba_hughes_s_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (INEGI, 2020). En México Hay 80.6 Millones De Usuarios De Internet Y 86.5 Millones De Usuarios De Teléfonos Celulares: ENDUTIH 2019. *Comunicado de Prensa Núm. 103/20*.  
[https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/OtrTemEcon/ENDUTIH\\_2019.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/OtrTemEcon/ENDUTIH_2019.pdf)

Kennedy, K. (2019). *Positive and negative effects of social media on adolescent well-being* [Tesis de Maestría, Minnesota State University, Mankato].  
<https://cornerstone.lib.mnsu.edu/etds/925/>

Keefer, J. (2018). *Statistical Relationship between Social Media and Anxiety/Depression in High School Students*. California Polytechnic State University, San Luis Obispo.  
<https://www.cob.calpoly.edu/economics/wp-content/uploads/sites/27/2019/11/Keefer1.pdf>

Krol, P.C. (2015). *The Role of Social Anxiety in Adolescents' Social Media Use* [Tesis de Maestría, Leiden University].  
<https://openaccess.leidenuniv.nl/bitstream/handle/1887/32136/Krol-Pieter-s0919624-MA%20Thesis%20CP-2015.pdf?sequence=1>

- Llamas, F. y Pagador, I. (2014). Estudio Sobre las Redes Sociales y su Implicación en la Adolescencia. *Enseñanza & Teaching*, 32 (1), 43-57.  
<https://revistas.usal.es/index.php/0212-5374/article/view/et20143214357>
- McCarthy, C. (20 de noviembre de 2019). *Anxiety in Teens is Rising: What's Going On?* Healthychildren.org. <https://www.healthychildren.org/english/health-issues/conditions/emotional-problems/pages/anxiety-disorders.aspx>
- Microsoft (2021a). ¿Qué es XBOX Live y cómo se usa? *Xbox Support*.  
<https://support.xbox.com/es-MX/help/hardware-network/getting-started-set-up/connecting-to-xbox-live>
- Microsoft (2021b). Una cuenta para todo Xbox. *Xbox*. <https://www.xbox.com/es-MX/live/>
- Mohanna, G. y Romero, D.V. (2019). *Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana* [Tesis, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/628014>
- Molina, G.L. y Toledo, R.K. (2014). *Las Redes Sociales y su Influencia en el Comportamiento de los Adolescentes, Estudio a Realizarse en Cuatro Colegios de la Ciudad de Cuenca con los Alumnos de Primer Año de Bachillerato* [Trabajo de Graduación previo a la obtención del título de Licenciadas en Psicología Clínica, Universidad del Uzuay].  
<http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/3659/1/10335.PDF>
- Nintendo (2021a). Nintendo Switch Online. *Nintendo*. Recuperado de:  
[https://www.nintendo.com/es\\_LA/switch/online-service/](https://www.nintendo.com/es_LA/switch/online-service/)
- Nintendo (2021b). Preguntas frecuentes de Nintendo Switch Online. *Soporte de Nintendo*. Recuperado de:  
[https://es-americas-support.nintendo.com/app/answers/detail/a\\_id/23101/~-/preguntas-frecuentes-de-nintendo-switch-online](https://es-americas-support.nintendo.com/app/answers/detail/a_id/23101/~-/preguntas-frecuentes-de-nintendo-switch-online)

- Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f.). *Desarrollo en la adolescencia*. Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017). *Día Mundial de la Salud Mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo*. Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/mental\\_health/world-mental-health-day/2017/es/](https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/)
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 28 de septiembre de 2020). *Salud Mental del Adolescente*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Orús, A. (23 de junio de 2020). Evolución del número de usuarios activos de PlayStation Network a nivel mundial entre 2014 y 2020. *Statista*. <https://es.statista.com/estadisticas/1058176/numero-anual-de-usuarios-activos-de-playstation-network-a-nivel-mundial/>
- Paredes, A. (14 de septiembre de 2020). Redes sociales: mecanismos de influencia. *Forbes*. <https://www.forbes.com.mx/redes-sociales-mecanismos-de-influencia/>
- Parekh, R. (enero de 2017). *What Are Anxiety Disorders?* American Psychiatric Association. <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>
- Pérez, C.M. (16 de septiembre de 2020). *Nintendo Switch Online supera los 26 millones de suscriptores*. Vandal. <https://vandal.elespanol.com/noticia/1350738008/nintendo-switch-online-supera-los-26-millones-de-suscriptores/>
- Rapee, R.M. (2016) Trastornos de Ansiedad en Niños y Adolescentes: Naturaleza, Desarrollo, Tratamiento y Prevención (Irrázaval M., Stefan M.T., trad.). En Rey J.M. (Ed.), *Libro electrónico de IACAPAP de Salud Mental en Niños y Adolescentes* (pp. 1-22) Geneva:

- Asociación Internacional de Psiquiatría y Profesiones Aliadas de Niños y Adolescentes.  
<https://iacapap.org/content/uploads/F.1-Anxiety-Disorders-SPANISH-2016.pdf>
- Rodrigues, S.A., Borges, L., Barboza, M.O. y Leira, L.R. (2020). How do social media influence mental health? *SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*, 16(1), 1-3. [http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v16n1/es\\_v16n1a01.pdf](http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v16n1/es_v16n1a01.pdf)
- Ross Stephen y Rhys Edmonds. (septiembre de 2018). Briefing 53: Social media, young people and mental health. Centre for Mental Health.  
[https://www.centreformentalhealth.org.uk/sites/default/files/2018-09/CentreforMentalHealth\\_Briefing\\_53\\_Social\\_Media.pdf](https://www.centreformentalhealth.org.uk/sites/default/files/2018-09/CentreforMentalHealth_Briefing_53_Social_Media.pdf)
- Royal Society of Public Health y Young Health Movement (2017). *#StatusOfMind. Social media and Young people's mental health and wellbeing*.  
<https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
- Ruiz Sancho, A.M., y Lago Pita, B. (13-15 de octubre de 2005). *Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia*. Curso de Actualización Pediatría 2005, Madrid.  
[https://www.aepap.org/sites/default/files/ansiedad\\_0.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/ansiedad_0.pdf)
- Senado de la República (7 de diciembre de 2017). 14.3% de la población mexicana padece trastornos de ansiedad. *Boletín Número 579*.  
<http://comunicacion.senado.gob.mx/index.php/informacion/boletines/39699-14-3-de-la-poblacion-mexicana-padece-trastornos-de-ansiedad.html>
- Sony (2021). *PlayStation®Network*. PlayStation. <https://www.playstation.com/es-mx/playstation-network/>
- Steam (2021). *Steam®*. Steam. <https://store.steampowered.com/about/>
- Turel, O., y Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528.  
<http://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>

Urueña, A., Ferrari, A., Blanco, D. y Valdecasa, E. (2011). *Las Redes Sociales en Internet*.

Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI.

[https://www.ontsi.red.es/sites/ontsi/files/redes\\_sociales-documento\\_0.pdf](https://www.ontsi.red.es/sites/ontsi/files/redes_sociales-documento_0.pdf)

VOCETYS (10 de febrero de 2019). *¿Qué tanto influyen las redes sociales en las decisiones*

*de los adolescentes?* VOCETYS Portal Informativo. Recuperado de:

<https://www.cetys.mx/noticias/que-tanto-influyen-las-redes-sociales-en-las->

[decisiones-de-los-adolescentes/](https://www.cetys.mx/noticias/que-tanto-influyen-las-redes-sociales-en-las-decisiones-de-los-adolescentes/)

Woods, H. C. y Scott, H. (2016). #Sleepyteens: social media use in adolescence is associated

with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of*

*Adolescence,*

*51,*

*41-49.*

[https://www.researchgate.net/publication/303906199\\_Sleepyteens\\_Social\\_media\\_use](https://www.researchgate.net/publication/303906199_Sleepyteens_Social_media_use)

[\\_in\\_adolescence\\_is\\_associated\\_with\\_poor\\_sleep\\_quality\\_anxiety\\_depression\\_and\\_lo](https://www.researchgate.net/publication/303906199_Sleepyteens_Social_media_use_in_adolescence_is_associated_with_poor_sleep_quality_anxiety_depression_and_lo)

[w\\_self-esteem](https://www.researchgate.net/publication/303906199_Sleepyteens_Social_media_use_in_adolescence_is_associated_with_poor_sleep_quality_anxiety_depression_and_lo)

## Anexo

### Ficha Técnica Del Taller Propuesta De Intervención.

Nombre: Redes sociales y ansiedad: uso adecuado y prevención de riesgos.	
Aplicador	
Modalidad	Teórica Presencial En línea síncrono/asíncrono
Aplicación	Individual Grupal
Duración	4 sesiones con duración de 1 hora 30 minutos.
Población objetivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Padres de adolescentes o infantes que:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Sospechen un uso inadecuado de redes sociales en sus hijos.</li> <li>Han identificado problemas en sus hijos a partir del uso de redes sociales.</li> <li>Desconozcan la influencia que pueden tener las redes sociales en el desarrollo de sus hijos.</li> <li>Desconozcan los posibles riesgos del uso inadecuado o excesivo de redes sociales en sus hijos.</li> </ul> </li> <li>Adolescentes que:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Presenten dificultades en sus vidas y sospechen cómo originador a las redes sociales.</li> <li>Estén interesados en conocer el uso adecuado de las redes sociales para prevenir de riesgos.</li> <li>Desconozcan los posibles riesgos del uso inadecuado y excesivo de redes sociales y cómo éstas puede influir en su desarrollo.</li> </ul> </li> <li>Audiencia general.</li> </ul>
Objetivo general	Concientizar a los padres y sus hijos adolescentes o infantes sobre los posibles riesgos del uso inadecuado o excesivo de las redes sociales y el uso adecuado de éstas para prevención de riesgos.
Implementación	
Material	Presentación audiovisual de los temas. Material de apoyo y refuerzo de los temas para los participantes. Actividades para reforzar el aprendizaje de los usuarios.
Evaluación	Cuestionario Pre-Taller y Post-taller.

Sesiones		
Número	Temas	Objetivo
1	Adolescencia <ul style="list-style-type: none"> <li>Características</li> <li>Bondades y Dificultades</li> <li>Papel de los Padres</li> </ul>	Brindar a la audiencia conocimiento sobre el proceso de adolescencia en el ser humano y cómo influyen los padres de familia en esta etapa de sus hijos.
2	Ansiedad <ul style="list-style-type: none"> <li>Ansiedad en la adolescencia</li> <li>Incidencia</li> <li>Síntomas</li> <li>Causas</li> <li>Consecuencias</li> </ul>	Brindar a la audiencia conocimiento sobre el papel de la ansiedad en la etapa de adolescencia en el ser humano y cómo esta puede convertirse en un desorden mental.
3	Redes sociales <ul style="list-style-type: none"> <li>Características</li> <li>Ventajas/Desventajas</li> <li>Papel en la vida de los adolescentes</li> <li>Riesgos</li> </ul>	Brindar a la audiencia conocimiento sobre las redes sociales, sus ventajas, desventajas, influencia en los adolescentes y los posibles riesgos a los que se exponen.
4	Ansiedad y redes sociales <ul style="list-style-type: none"> <li>Relación</li> <li>Ventajas/Desventajas</li> <li>Uso adecuado de las redes sociales</li> <li>Papel de los padres</li> </ul>	Brindar a la audiencia conocimiento sobre la relación entre redes sociales y ansiedad, las ventajas y desventajas de ésta, el uso adecuado de redes sociales para evitar riesgos y cómo los padres pueden apremiar esto último.