



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Influencia de las redes sociales en la ansiedad de los
adolescentes: Una revisión sistemática

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Aguilar Salinas, Tatiana Guadalupe (orcid.org/0000-0002-0459-8076)

ASESOR:

Mg. Merino Hidalgo, Darwin Richard (orcid.org/0000-0001-9213-0475)

CO-ASESOR:

Mg. Pereda Guanilo, Víctor Iván (orcid.org/0000-0001-8964-9938)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Prevención y Promoción

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO — PERÚ

2023

Dedicatoria

A mis padres, Alberto y Marita, quienes hasta el día de hoy me han brindado su apoyo constante y amor incondicional.

Para mis hermanos, Junior y Karina, que pese a encontrarnos a distancia seremos un solo corazón por siempre.

A Eduardo, el compañero que elegí para caminar juntos y lograr nuestros anhelos.

A la familia que la vida me regaló, Angela y en especial a Julia, por convertirse en mi hogar en todo este tiempo de esfuerzo.

A mis ahijados, Mariafernanda y Santiago, por quienes me impulso en ser mejor persona cada día.

Y, en especial, a mi tía Miriam Salinas que, pese a su ausencia, su esencia y aquellas palabras de aliento prevalecerá en mis recuerdos por toda eternidad.

Agradecimiento

En primer lugar, a Dios, por darme la oportunidad de gozar de salud y la entereza necesaria para seguir firme y alcanzar este logro académico.

Del mismo modo a mis asesores, por su guía, orientación y compartir sus conocimientos durante la realización de mi trabajo de investigación.

Asimismo, a mi familia y mi novio por ser mi motivación y mi soporte constante.

Por último, darle las gracias a la hermana que la vida me regaló, mi amiguita Julia, por creer en mí, darme la mano en momentos cruciales y continuar a mi lado para soñar como aquellas universitarias que se conocieron hace 13 años atrás.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	11
3.2. Categorías, subcategorías.....	11
3.3. Escenario de estudio	11
3.4. Participantes	12
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	13
3.6. Procedimiento	14
3.7. Método de análisis de contenido	16
3.8. Aspectos éticos.....	17
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	18
V. CONCLUSIONES	26
VI. RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS.....	28
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1 Base de datos siguiendo las fases de la revisión sistemática.....	16
Tabla 2 Conceptos y sinónimos sobre Redes sociales y Ansiedad	16
Tabla 3 Porcentajes según continentes	20
Tabla 4 Porcentajes según metodología	21
Tabla 5 Porcentajes según años.....	22

Resumen

El presente artículo de revisión literaria se realizó con el objetivo de explicar la influencia de las redes sociales en la ansiedad de los adolescentes. Por ende, se desarrolló un análisis documental con la ayuda de una lista de cotejo que favoreció el análisis de cada artículo. De la población de estudios, se encontró un total de 8503, de los cuales, al seguir los criterios de elegibilidad respecto al idioma, cantidad de autores, artículos de difusión libres, metodología y participantes de edad adolescente, se consideró únicamente un conjunto de 15 artículos evaluados según el Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA). De modo que, se encontró que las redes sociales tienen una influencia sobre la ansiedad encontrándose artículos con correlaciones positivas para dichas variables, y que el uso mayor de cuatro horas contribuye a la aparición de síntomas ansiosos. Finalmente, se concluye que el uso excesivo de las redes sociales tiene una alta influencia sobre la aparición de síntomas ansiosos en los adolescentes con alto uso de la social media.

Palabras clave: ansiedad, redes sociales, adolescentes

Abstract

This literary review article was carried out with the aim of explaining the influence of social networks on adolescent anxiety. Therefore, a documentary analysis was developed with the help of a checklist that favored the analysis of each article. Of the study population, a total of 8503 were found, of which, when following the eligibility criteria regarding language, number of authors, free dissemination articles, methodology and adolescent participants, only a set of 15 was considered. articles evaluated according to the Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA). So, it was found that social networks have an influence on anxiety, finding articles with positive correlations for these variables, and that use of more than four hours contributes to the appearance of anxious symptoms. Finally, it is concluded that the excessive use of social networks has a high influence on the appearance of anxious symptoms in adolescents with high use of social media.

Keywords: anxiety, social media, teens

I. INTRODUCCIÓN

En esta era de la información, las redes sociales se han consolidado como las herramientas básicas de generación de conocimiento, siendo más utilizadas entre el público joven, a tal punto que, han sido catalogados como “la generación muda” por la facilidad para comunicarse por textos escritos y el poco desarrollo en las interacciones presenciales (Marín, 2019). Esta situación ha cambiado rotundamente la cultura participativa a la que se estaba acostumbrado en una de conectividad, donde las plataformas se convirtieron en una compañía más en nuestras vidas, alejándonos de la realidad y distrayéndonos de lo que nos rodea (Van, 2016). De modo que, el exceso de estas plataformas se convierte en una de las principales causas de dificultades en el funcionamiento familiar (Estrada y Gallegos, 2020), acoso (Montes et al., 2020), adicción, pérdida de privacidad (Astorga y Schmidt, 2019), estrés, actitudes nocivas (Sánchez y Álvarez, 2018), ansiedad (Gil y Quintero, 2018) y hasta dificultades con la obesidad, sobrepeso o anorexia (Guevara et al., 2021) lo que nos deja mucho en qué pensar sobre su uso y la evaluación riesgo beneficio a nuestras vidas en general.

Un informe realizado por Hootsuite en compañía de We are Social en el presente año determinó que, a nivel mundial, las personas usan las redes sociales un promedio de 2 horas y 29 minutos, y que esta estadística aumenta año tras año (Beveridge, 2022). Añadido a esto, encontraron que más del 75% de la población mayor de 13 años usa las redes sociales, y que, de estos, quienes tienen un mayor uso del social media, son aquellos que tienen entre 16 y 24 años con un porcentaje de 32% con prevalencia del sexo femenino. De esto, Facebook es la plataforma número 1 con más de 2.900 millones de usuarios activos seguido por Youtube (Fernández, 2022) siendo esta última la plataforma que condensa a la mayor cantidad de población joven (Del Campo, 2020). Dentro de lo cual es importante acotar que, los índices de depresión y de ansiedad entre la población juvenil aumentó un 70% en los últimos años (Centro Bonanova, 2017) y que cuatro de cada cinco jóvenes afirman que sus sensaciones de ansiedad aumentan con el uso de las redes sociales (Faros, 2021).

La situación se intensifica aún más en Latinoamérica, siendo Chile, Argentina y Uruguay los principales líderes en el uso de las redes sociales superando el 90% de su población (Statista, 2022), de esto, Facebook es la plataforma más usada entre los latinos (Toro, 2021), donde la edad promedio de inicio en el uso de las redes sociales es de aproximadamente los 7 años (lab, 2021) de lo que se deduce, que la población adolescente, tiene conocimiento y experiencia en el uso de estas plataformas, tomándolo como parte de su rutina, a pesar de conocerse los riesgos que se encuentran en estos medios y las complicaciones a nivel de salud mental como la depresión, ansiedad y problemas para conciliar el sueño (BBC Mundo, 2017). En medio de esto, hay evidencia que considera a Perú en el puesto 5 de uso de redes sociales a nivel de continente, teniendo un aproximado de 28.10 millones de usuarios conectados, siendo Facebook la plataforma de mayor uso y teniendo una prevalencia mayor de hombres con un porcentaje del 51.8% (Alvino, 2022). Algo similar menciona Ríos (2022) cuando afirma que la red más usada en nuestro país por la población entre 13 y 17 años es Tik tok (53%) y Facebook (49%), y esta realidad es la preocupación de las autoridades actualmente por la afectación en la percepción de la realidad del autoconcepto, lo que puede generar cuadros de ansiedad o de depresión (Barja, 2021).

La región de La libertad se ha caracterizado por su crecimiento en los últimos años, y según el último censo (INEI, 2017) se conoce que 21 913 personas cuentan con acceso a Internet, lo que facilita su conexión por medio de redes sociales, y 400 191 personas con un celular, lo que intensifica la probabilidad de acceso. Por ende, conocer los riesgos que representa el continuo uso de estas plataformas es vital para poder establecer campañas de cuidado entre los padres de familia de los adolescentes. Antes esto, nos planteamos la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la influencia de las redes sociales en la ansiedad de los adolescentes?

Como parte del proceso de investigación es vital justificarla, entendiendo que su principal aporte es a nivel teórico, puesto que, evidencia las principales aplicaciones que se han dado entorno al patrón relacional que se presenta entre las dos variables estudiadas, evaluadas desde las perspectivas más actuales y según las estadísticas que han sido más significativas. Asimismo, se justifica a

nivel de práctico porque sirve para poder conocer la realidad de la población juvenil entorno a las redes sociales y el grado de afectación sobre ellos. De modo que, a nivel social es importante principalmente para las familias quienes podrán evaluar el riesgo beneficio y tomar las medidas necesarias para poder cuidar de sus hijos, junto a ello, también es un apoyo para los profesionales de salud para que sepan abordar adecuadamente las terapias y los trastornos ansiosos. Finalmente, a nivel metodológico, es importante porque se convierte en la base de próximos estudios cuantitativos o cuasiexperimentales.

Luego de explicar, la importancia del estudio, se plantea como objetivo general: Explicar la influencia de las redes sociales en la ansiedad de los adolescentes. Asimismo, como objetivos específicos: Primero, identificar las características del uso de las redes sociales que influye en la ansiedad de los adolescentes. Segundo, describir el nivel de ansiedad de los adolescentes como consecuencia del uso de las redes sociales. Tercero, identificar los principales factores que propician la influencia de las redes sociales sobre la ansiedad en los adolescentes.

II. MARCO TEÓRICO

Para iniciar con este trabajo documental, es importante explicar los hallazgos de las diferentes revisiones sistemáticas que han utilizado ambas variables de estudio: redes sociales y ansiedad.

Ruiz et al. (2019) llevaron a cabo una investigación con el fin de resumir los hallazgos respecto a las asociaciones que se realizan entorno a la ansiedad social y al ciberacoso entre los años 1996 y 2016 en una población de niños y adolescentes. Para esto se realizó la búsqueda en dos plataformas de datos: Web of Science y PsycINFO de aquellos estudios que se encontraban disponibles en inglés. Luego del análisis de los resultados, de los 287 estudios, se lograron seleccionar 13 investigaciones, los cuales, al resumirse, se encontró principalmente que la ansiedad social predispone a los adolescentes a tener un incremento de las experiencias de ciber victimización, sin embargo, no se encontraron correlaciones directas entre las variables, de modo que se debe procurar estudiar más a profundidad los constructos o evaluarlos de manera independiente.

Hussain et al. (2020) realizaron una revisión documental donde buscaron principalmente analizar los estudios que tuvieron como punto de partida el uso de las redes sociales vinculadas a los síntomas asociados a la depresión y ansiedad. Para esto, la metodología adoptada fue la cualitativa, en las plataformas de PsycINFO, PsycARTICLES, Psychology and Behavioral Sciences Collection, MEDLINE, ProQuest, Web of Science, PubMed, Google Scholar y la base de datos de la Infraestructura Nacional del Conocimiento de China (CNKI). Dentro de los resultados más relevantes, se identificaron a 35 artículos de probable elección, y de estos se depuraron algunos siendo solo seleccionados aquellos que cumplían con los criterios; por tanto, se escogieron 10. Finalmente, las conclusiones a las que llegaron fue que existe una relación causal de las redes sociales sobre la ansiedad, siendo esta asociación atribuida a los síntomas de la depresión.

Keles et al. (2020) llevaron a cabo una investigación documental sobre la influencia de las redes en diferentes patologías mentales. El objetivo de esta

revisión fue determinar como la social media influye en la depresión, la angustia patológica y la ansiedad, para esto, se utilizaron las siguientes bases de datos: PsycINFO, Medline, Embase, CINAHL y SSCI, de lo cual, se eligieron 13 investigaciones. Los criterios para evaluar las redes sociales fueron: tiempo dedicado, actividad, inversión y adicción, los cuales fueron relacionados con las patologías estudiadas. Como resultado, se encontraron relaciones entre la cantidad de horas empleadas en las redes sociales y la ansiedad; también, una preocupación excesiva de los padres de los adolescentes por las actividades de ellos en las redes. Finalmente, se concluyó que, aunque existen correlaciones significativas, hay una visión multifactorial de estas relaciones y deben ser evaluadas con mayor profundidad.

Ferreira et al. (2021) llevaron a cabo una revisión de la literatura con el fin de realizar un análisis documental de artículos que relacionan el FoMO, ansiedad y social media, identificando categorías y variables involucradas en este contexto. Para esto, se utilizó la metodología PRISMA que permitió la elección de los artículos más relevantes que fueron 09. Luego del análisis respectivo se pudo concluir que existe una relación directa entre el FoMO y la ansiedad, y que esto se intensifica aún más con el uso de las redes sociales, por ende, su estudio a profundidad según los autores, permitirán conocer más de las variables.

O'Bay y Heimberg (2021) realizaron una revisión sistemática que tuvo como objetivo principal examinar la ansiedad social y la soledad en el contexto de las redes sociales en la población general. Este estudio cualitativo exploró principalmente dos bases de datos: PsycINFO y PubMed, buscando investigaciones hasta antes de mayo del 2020 en el contexto especificado y evaluando la realidad de la ansiedad y la soledad. De los artículos evaluados, se pudo identificar que tanto las personas socialmente ansiosas y las que tienen problemas con la soledad se involucran en redes sociales de una forma patológica. De este modo, llegaron a la conclusión que, la soledad con el uso problemático de las redes tiene una relación directa; sin embargo, con la ansiedad social aún no se puede confirmar, porque se requieren mayores estudios.

Martínez et al. (2022) desarrollaron una investigación para evaluar si las redes sociales tenían una influencia sobre la salud mental en jóvenes estudiantes con el fin de establecer riesgos y grados de afectación. Para esto se utilizó el método PRISMA para la selección de artículos en las siguientes plataformas: Web of Science, Scopus, Pubmed, Taylor and Francis y Medline, con un tiempo estimado entre enero de 2018 a diciembre de 2021, con el uso de la escala Newcastle-Ottawa (NOS). En cuanto a los resultados, se logró seleccionar a 13 estudios que cumplieron con los criterios de elegibilidad. Luego del análisis de los resultados, se concluyó que el exceso del uso de las redes sociales se relaciona con la ansiedad, los trastornos del sueño, problemas de aprendizaje, entre otros, lo que es de suma relevancia para las autoridades académicas que pretenden contribuir y mejorar la adquisición de conocimiento en sus instituciones.

Con el fin de identificar con mayor claridad la forma en que las redes sociales han generado un impacto en la salud mental de los adolescentes y de la población en general, es importante conocer la fundamentación teórica de ambos constructos desde la perspectiva de diferentes autores. Debido a que, cuando nos centramos en el estudio de la salud mental y la tecnología, se sabe claramente que ha existido un cambio rotundo en nuestra forma de pensar y actuar afectando el bienestar de los adolescentes y universitarios (Suárez et al., 2022). La problemática se extiende más allá de una región, y por el alcance de las tecnologías, se abre paso en cada hogar a lo largo de todo el mundo, siendo una dinámica sin precedentes (Resset y Romina, 2018). Una parte de estas tecnologías, que han cambiado tanto nuestro estilo de vida, son aquellas que facilitan la comunicación que son los medios sociales, conocidos como aquellas plataformas que facilitan el establecimiento de relaciones en diferentes ámbitos y de intercambio de información (Barón et al., 2020). Para Alvarado et al. (2019) estos sitios son aplicaciones que facilitan la participación en un mismo entorno de personas con intereses y gustos comunes, por lo cual, es importante que se mantenga una identidad, un perfil que describa lo que es y lo que hace un usuario (Del Prete y Redon, 2020).

Las redes sociales se han convertido en fuertes herramientas para una multitud de actividades que han permitido un fuerte beneficio para los diferentes tipos de personas, encontrándose las siguientes funciones:

Educativa, debido a que, esto ha facilitado que muchos docentes usen estos desarrolladores para poder facilitar el aprendizaje entre los estudiantes. Los maestros dejan tareas que los alumnos tienen que cumplir con el propósito de brindarles un concepto específico. Adicional a ello, se convierten en un nexo que facilita que el alumno pueda conectarse directamente con su docente para hacerle una consulta lo que promueve el aprendizaje personalizado, y un seguimiento más directo por cada maestro (Marín y Cabero, 2019).

Social, esta función está directamente relacionada con la comunicación interpersonal entre dos o más personas. Es importante mencionar que, se conocía como interpersonal a aquellas acciones que se toman cara a cara, sin embargo, con el uso de las TICs y su gran apogeo entre los jóvenes se ha convertido en la nueva forma de relacionarse entre dos personas que comparten intereses comunes facilitando la comunicación incluso a pesar de la distancia geográfica que pueda existir, permitiendo así un amplio proceso de socialización, estando en riesgo que se reemplace las comunicaciones humanas por las digitales (Días y Herrero, 2021).

Comercio, más conocido como s-commerce, donde se utilizan las redes sociales para poder ofrecer bienes y servicios que promueven las empresas. Esta forma de comercio fue promovida a raíz de todo lo que se propició durante la pandemia, donde muchas organizaciones se adaptaron al cambio, y se adentraron en las nuevas tecnologías para hacer conocer sus negocios y para lograr generar mayores ingresos. La forma en que se hace esto es por medio de muchas herramientas que brinda la social media, especialmente por las tiendas virtuales (López, 2021).

Informativa, puesto que es usada muchas veces como una central de noticias, donde se extienden las principales referencias de las últimas novedades de los entornos más cercanos al usuario. Lamentablemente, esto se presta para las

conocidas “fake news” o noticias falsas, que se extienden rápidamente entre los usuarios generando desinformación (Díaz et al., 2021). Esta característica de las redes sociales ha sido ampliamente utilizada por los movimientos políticos para generar campañas y protestas a favor de los candidatos, y principalmente para llegar a la gente joven que son quienes tienen mayor afluencia en esta plataforma.

Por su parte, la ansiedad propiamente dicha es un mundo complejo que requiere un abordaje especial, debido a que, con el pasar del tiempo muchas subdisciplinas de la Psicología y la Psiquiatría han tenido como objetivo poder explicarla y diferenciarla, lo que ha provocado confusiones respecto a sus características peculiares y han desembocado en un sinnúmero de proyectos que tienen matices similares y algunas sintomatologías que confluyen entre sí (Díaz y De la Iglesia, 2019). Por esto se dice que el rasgo de ansiedad es la tendencia que tienen algunas personas para considerar ciertas situaciones como amenazantes evidenciándose en sus perfiles físicos como una forma de somatización (Knowles y Olatunji). Este fenómeno se da por múltiples razones, a veces puede ser la salud o algún problema de la vida cotidiana, lo que llega a considerarse normal, pero cuando esto excede los parámetros esperados, esto se considera algo patológico que requiere atención inmediata para evitar que altere la rutina habitual de los individuos que la padecen (Ozdin y Bayrak, 2020).

La ansiedad o angustia patológica es un trastorno psicológico que se da en cualquier edad, y que generalmente está asociada con disminución del autoconcepto y dificultades para rendir de manera eficaz, excediéndose en sus manifestaciones puede llevar a ideas suicidas o algún otro tipo de afectación mental (Deng et al., 2021). Esta se evidencia cuando hay un desajuste en el equilibrio natural de las personas, es decir, cuando se presenta un evento inesperado que altera la rutina habitual y para lo cual no se estaba preparado, aquí se consideran muertes, pandemia, despidos, etc. (Lucena et al., 2020). Desde la perspectiva de Freud, siguiendo a la Teoría de la Angustia, esta ansiedad es un estado de profundo miedo que mantiene alerta a la persona, y está asociada con una carencia de la libido, es decir, muy poco sentido del placer conlleva a niveles altos de tensión (Hekimoglu y Zuhail, 2020), lo que puede traer consigo

cambios físicos relacionados con el aumento de la presión, mareos, sudor excesivo, entre otros (Moghanibashi, 2020).

En cuanto a la estructuración de su concepto hay muchas aseveraciones que tratan de explicar en síntesis lo que significa la ansiedad, hay quienes aseguran que se trata de una emoción que se relaciona directamente con el miedo y la preocupación excesiva, también se asocia con un fenómeno psicológico que esconde perturbaciones en la mente de la persona que lo padece, asimismo como un estado mental propio de la falta de respuestas a preguntas filosóficas de la vida, y por último, se le asocia con fuertes síntomas psíquicos que revelan algo patológico (Panu, 2020), siendo este último enfoque la línea que se sigue a lo largo de nuestro discurso.

De los síntomas que se conocen acerca de la angustia, es importante acotar las siguientes características propuestas por Knowles y Olatunj (2021):

A nivel cognitivo, se presume que las personas que tienen altos grados de ansiedad mantienen una sensación de alerta diferente al de los demás. Es decir, que aun en situaciones que no son amenazantes, no descartan los estresores, sino que se mantienen focalizados en ellos. Adicional a ello, en cuanto a su nivel de memoria, tienen recuerdos muy claros respecto a los riesgos amenazantes y se mantienen en zozobra por ellos. Finalmente, se menciona la poca flexibilidad cognitiva que se debe desarrollar para adecuarse a cada situación de la vida.

A nivel conductual, las personas con este tipo de angustia patológica desean a toda costa evitar las situaciones amenazantes, de modo que, buscarán de todo modo posible adecuar sus actividades para que eso suceda. Por consiguiente, las características principales en esta parte son la hipervigilancia y la hiperexcitación, donde la persona está preparada para identificar a los posibles estresores y está lista para huir de la situación en caso se requiera.

A nivel psicológico, se ha podido evidenciar que las personas que padecen ansiedad demuestran no haber tenido recuperaciones rápidas después de las situaciones estresantes. Asimismo, se manifiesta un miedo prolongado con dificultades para extinguirlo o para sobreponerse a dichas situaciones. Esto se

evidencia en el bajo grado de seguridad que desarrollan estas personas por el miedo que se experimenta y la vivencia a sobresalto que se presenta en diversas circunstancias.

A nivel neuronal, la ansiedad se relaciona con alteraciones en la estructura y funciones cerebrales de modo que se ha encontrado una disminución del grosor de la corteza orbitofrontal lo que puede indicar una menor conectividad estructural, de modo que, se evidencie un procesamiento de menor eficiencia. Asimismo, se ha encontrado que la actividad neuronal en la corteza prefrontal ventromedial encargada de la regulación emocional se encuentra inversamente relacionada con la ansiedad en la presencia de miedo.

A nivel sociocultural, se dice que el sexo femenino tiende a tener mayores índices de ansiedad en diversos estudios, siendo este una teoría ya aceptada por el cuerpo científico. Adicional a ello, se encontró que con el tiempo y el avance de la edad la ansiedad disminuye considerablemente, sin embargo, esta premisa aun está en observación porque se debe evaluar el contexto en el que se realizó la evaluación y las características poblacionales de las personas que formaron parte de la investigación.

Ahora, es importante mencionar que la ansiedad puede ser un problema latente que genere un trastorno a la larga que impida a la persona desarrollar sus actividades de manera normal y que genere diversas situaciones de pánico que requieran atención inmediata, y en algunos casos más extremos, se ha requerido hacer uso de la medicación como una forma de relajar al cuerpo y disminuir su grado de hipervigilancia ante eventos que no siempre son realmente estresores. Por eso los tratamientos están orientados a la psicoterapia y a la farmacología, donde se intenta solo uno y luego se añade el segundo, puesto que a veces solo son síntomas no tan severos que pueden tratarse con un especialista en la rama sin necesidad de fármacos, sin embargo, cuando ya hablamos de trastornos de ansiedad generalizada se trabaja con un procedimiento de mayor grado con la aplicación de fármacos y el acompañamiento de un psicoterapeuta (Sthrole, 2018).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación en curso posee un enfoque cualitativo, debido a que busca principalmente reunir todas las teorías entorno a un tema para responder a una pregunta de estudio (Hernández y Mendoza, 2018). Es de tipo básica, porque busca ampliar lo que se conoce acerca de las variables de estudio para exponer teorías que ayuden a comprender mejor su comportamiento (Hernández y Mendoza, 2018). Asimismo, el diseño es revisión sistemática, puesto que de forma estructurada se recopiló información de investigaciones relevantes para el tema elegido. Este diseño se llevó a cabo siguiendo un conjunto estructurado de pasos para asegurar que todos los estudios relevantes sean identificados, evaluados y resumidos de forma objetiva. (Moreno et al., 2018).

3.2. Categorías, subcategorías

Un paso esencial para el desarrollo de la investigación es importante tener en cuenta que se debe dividir o distribuir los temas que se van a estudiar para organizar y recopilar la información. Para ello se emplean la categorías y subcategorías, los cuales en la presente investigación son las siguientes:

Categoría 01: Influencia de las redes sociales

Subcategorías: Autor, título del artículo, año de publicación, tipo de estudio, instrumentos empleados, población, muestra, estadísticos utilizados, resultados, validez del estudio.

Categoría 02: Ansiedad

Subcategorías: Ansiedad, angustia, angustia patológica, ansiedad patológica.

3.3. Escenario de estudio

Se consignó como escenario de estudio a las diferentes bases de datos que fueron visitadas para la selección de artículos las cuales fueron: Redalyc, Dialnet, MDPI,

Pubmed y SciELO, las cuales cuentan con amplias trayectorias en la recopilación de información científicamente aprobada y que brindan un soporte seguro a la comunidad. La facilidad de usar estas plataformas es por los filtros que tiene y por las publicaciones en español e inglés que se presentan.

Es válido mencionar que SciELO, es una plataforma que se centra en evidenciar su acceso a publicaciones procedentes de América Latina y el Caribe (Carvajal y Carvajal, 2019). Asimismo, respecto a Redalyc, su principal aporte y característica es que se centra en los estudios que competen a las Ciencias Sociales y Humanidades en el contexto generalmente mexicano, aunque presentan diversificación de información (Aguado et al., 2019). Por su parte en lo que corresponde a Dialnet, su base de datos fue elaborada por la Universidad de la Rioja, inicialmente como un apoyo a sus estudiantes, pero se ha convertido en la fuente de consulta de muchas personas a nivel de continente americano (Ardilla, 2020).

3.4. Participantes

Se seleccionará artículos que aborden las variables de este estudio y que hayan sido publicadas en revistas indexadas. Parte de esta metodología adoptada como revisión considera la evaluación de los criterios de inclusión y exclusión que forman parte de los requisitos de elegibilidad para aceptar o rechazar algunos estudios que no generan un valor diferencial a nuestra investigación (Grijalva et al., 2019). De esta manera siguiendo lo propuesto por Linares et al. (2018), los principales criterios para la elaboración de una revisión sistemática son basados en las siguientes características: Idioma, diseño de investigación, el año y la población que fue estudiada. Ahora bien, aplicando dichos requisitos a nuestros estudios, se optaron por los siguientes criterios:

Inclusión:

- Estudios preferentemente correlacionales causales, que incluyan ambas variables de estudio.

- Estudios que se encuentran en español o inglés, no únicamente realizados en un contexto hispanohablante, pero sí traducido a nuestro idioma en caso de español.
- Investigaciones que se centraron en el estudio de adolescentes comprendidos entre los 12 y 25 años.
- Artículos que tengan como familia temática a las siguientes categorías: Ciencias Sociales, Humanidades, Salud, Psicología, de modo que se delimite claramente la información y el enfoque.
- Investigaciones que fueron elaborados por uno o más autores (no hay criterio diferencial en este caso).
- Estudios que tengan mínimo 5 años de antigüedad, es decir, que datan del 2018 hasta la actualidad.
- Estudios que se encuentren en formato de artículos, para presentar información que haya sido aceptada por la comunidad académica.

Exclusión:

- La duplicidad en las investigaciones.
- Investigaciones con restricciones de acceso o que solo tenían libre el resumen.
- Investigaciones que se encontraban en formato tesis o como resumen de algún documento.
- Investigaciones que no respondían a las preguntas planteadas.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica utilizada fue el análisis documental, por medio de la cual se realiza la revisión de principales estudios entorno a un tema con el fin de resumir los principales hallazgos de las variables investigadas con el objetivo de brindar un resultado específico y conciso. Adicional a ello, es importante la realización de esta técnica porque facilita el conocer las principales teorías que explica las variables estudiadas y poder explicar la realidad que se afronta (Aguilar y Otuyemi, 2020).

Los instrumentos empleados fueron la matriz de cotejo, que es un conjunto de características que resumen los artículos que fueron considerados como parte de la investigación con el fin de facilitar el análisis y la triangulación de los datos

(Gurrutaga, 2021). La lista de cotejo para nuestra revisión contiene 15 características principales que nos ayudaron a analizar cada uno de los documentos y establecer los resultados. Por otro lado, se utilizó el Análisis estructura de Dixon-Woods (Anexo 2).

3.6. Procedimiento

Como parte de la revisión sistemática, existen algunas fases o etapas que deben ser consideradas para poder realizarla y así mantener una estructura específica que aborde adecuadamente el tema en cuestión, estas etapas son las siguientes según Moreno et al. (2018):

- a. Identificación: En esta etapa se consignaron los códigos descritos anteriormente para que la base de datos pueda seleccionar los que más se ajustan a los límites establecidos de modo que se lograron identificar un total de 8503 artículos en las cinco plataformas elegidas para revisar.
- b. Selección: Luego de eso, se empezó con la inclusión de los filtros que delimitan aún más las investigaciones que se deseó usar para el siguiente trabajo, estos filtros estuvieron basados en los criterios de selección especificados: años y familia temática en un primer momento, reduciéndose el conjunto a un total de 3632 como sumatoria de todas las bases de datos.
- c. Elegibilidad: Una vez delimitado con los filtros mencionados anteriormente, se procede a la selección de aquellos artículos que se encontraron disponibles en "Texto completo", es decir que podían leerse a su totalidad. Junto a ello, aquellos que podían descargarse en formato "PDF" para poder revisarlo en distintos momentos, seleccionándose un conjunto de 1043 estudios.
- d. Inclusión: Por último, fueron rechazados aquellos artículos que se encontraban en duplicidad, debido a que hay publicaciones similares en las tres bases de datos. Adicional a ello, es importante constar que se logró seleccionar un conjunto de 15 artículos.

Para realizar la búsqueda se hizo uso no solo de las palabras que corresponden a las variables, sino también algunos sinónimos y palabras relacionadas a las

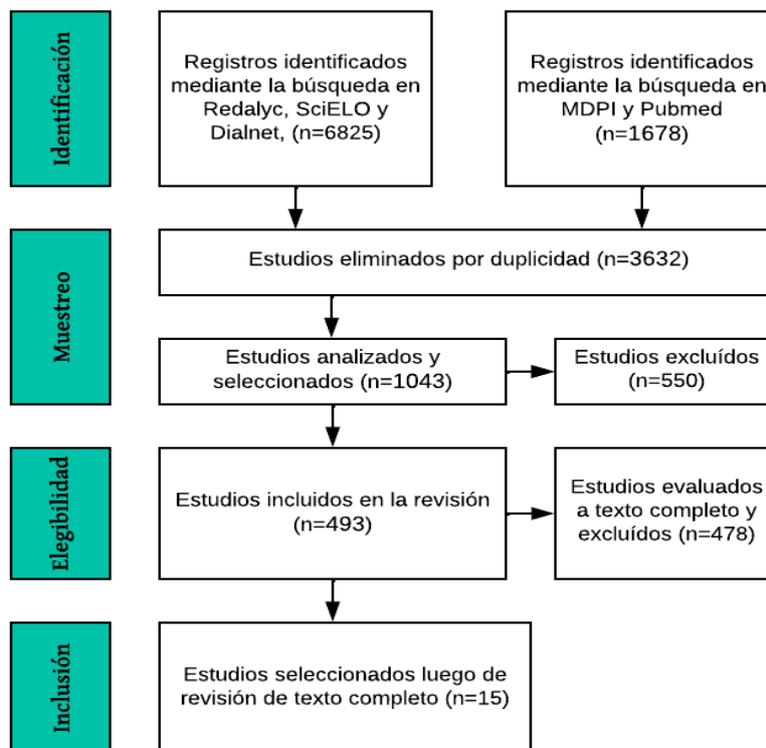
variables. Para “redes sociales” se utilizó también “redes”, “social media”, “social network”, “Internet”, “technology”; y para “ansiedad” se utilizaron las palabras “angustia”, “angustia patológica”, “ansiedad patológica”, “Anxiety”, “anguish”, “pathological anguish”, “pathological anxiety”

Adicional a ello, es importante constar que aquellas investigaciones que no contaban con alguna de las variables de estudio eran descartadas. Además de aquellas que no se encontraban en texto completo, en formato PDF y que no eran de difusión libre para evitar complicaciones con los derechos de autor. Por consiguientes, luego de la aplicación de dichos filtros se consignaron 15 investigaciones en sumatoria de las diferentes plataformas revisadas.

De modo que, para facilitar que el investigador tenga un mayor entendimiento del análisis que se realizó, se utilizó el Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA) por medio del cual se hizo la elaboración del diagrama de flujo respectivo para la comprensión de la revisión (Page et al., 2020):

Figura 1

Diagrama de flujo según el modelo PRISMA.



Nota. El gráfico evidencia el proceso de selección y depuración de artículos en los períodos del 2018-2022.

Tabla 1*Base de datos siguiendo las fases de la revisión sistemática*

Base de datos	1. Identificación	2. Selección	3. Elegibilidad	4. Inclusión
Redalyc	6650	2124	500	2
Dialnet	154	110	50	3
Scielo	21	17	10	4
MDPI	1673	1377	480	3
Pubmed	5	4	3	3
Total	8503	3632	1043	15

Nota. En esta tabla se muestran las principales etapas y la cantidad de artículos por cada una de ellas.

En la tabla número 1 se muestra de manera horizontal las diferentes etapas a las que se sometió cada una de las bases de datos, y por ende a nivel vertical se encuentran las plataformas que fueron revisadas con cada uno de los números correspondientes a la cantidad de artículos por etapas.

3.7. Método de análisis de contenido

Para poder realizar la búsqueda en cada una de las bases de datos seleccionados, fue necesario utilizar algunas palabras específicas que sean sinónimas que nos permitan encontrar los trabajos más idóneos para nuestra revisión, de modo que, las palabras usadas se especifican en la siguiente tabla:

Tabla 2*Conceptos y sinónimos sobre redes sociales y ansiedad*

Conceptos	Sinónimos
Redes sociales	Redes sociales, redes, social media, social network, Internet, technology.
Ansiedad	Ansiedad, angustia, angustia patológica, ansiedad patológica, Anxiety, anguish, pathological anxiety.

Nota. Esta tabla evidencia los principales sinónimos que fueron utilizados en la búsqueda de artículos.

Una vez que definimos las palabras que nos ayudaron a buscar los artículos en base a ambas variables en conjunto, es importante mencionar que existieron algunos códigos basados en operadores booleanos que le indicaban a la plataforma de datos la sincronía que se esperaba de cada uno de los conceptos, como con el uso de: “AND” y “OR” (Avela y Toro, 2018), los cuales se explicarán a continuación: Cuando se trabaja con el operador OR, se entiende que su principal función se enfoca en hallar la conexión entre las palabras y sus sinónimos, de modo que, la plataforma se limite a buscar únicamente aquellos artículos que se hacen uso únicamente de esas palabras con el fin de establecer una delimitación. Por ende, según lo que se aprecia en la tabla 1, el código se consignaría de la siguiente manera: “Redes sociales” OR “redes” OR “social media” OR “Facebook” OR “Instagram” OR “WhastApp” OR “Tiktok”. Además, en cuanto al operador AND, su objetivo general es relacionar una palabra con otra, es decir, hacer la búsqueda de aquellos artículos que se relacionen con el concepto especificado previamente, de modo que se usaría como en el siguiente ejemplo: “Redes sociales” AND “Ansiedad”. En vista de esto, los códigos que fueron usados para la selección de los artículos se consignaron de la siguiente manera: (“Redes sociales” OR “redes” OR “social media” OR “Social network” OR “Internet” OR “Technology”) AND (“Ansiedad” OR “angustia” OR “angustia patológica” OR “ansiedad patológica” OR “Anxiety” OR “anguish” OR “pathological anguish” OR “pathological anxiety”).

3.8. Aspectos éticos

Para la elaboración de esta documentación se respetaron los protocolos establecidos en el Código de Ética de la Universidad César Vallejo, de modo que, principalmente se respetan el principio de competencia profesional y científica, por medio del cual se configura la importancia de la preparación de la autora. Asimismo, el principio de respeto a la propiedad intelectual, por medio de la cual se confirma la citación de cada uno de los autores revisados (Universidad César Vallejo, 2020).

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los artículos que cumplieron con los requisitos y los criterios de elegibilidad previamente determinados se encuentran consignados en el Anexo 01, por ende, se presenta un cuadro con las características más resaltantes de los estudios según: Título, autor, año, país, metodología, participantes, resultados y principal conclusión. La importancia de realizar esta diferenciación de las características de las investigaciones seleccionadas radica en que permitirá, en primera instancia identificar a los principales autores que han estudiado estas variables en conjunto. Asimismo, se resolverá la identificación de los principales países en los que se abordó este tema entre los adolescentes, de esta manera tendremos un sesgo poblacional que nos dará luces sobre las principales diferencias entre comunidades que existen y si eso es un factor de relevancia. Adicional a ello, se especifican las metodologías utilizadas en la evaluación de ambas variables, con el objetivo de poder ver si existe algún vacío científico que nos dé una luz sobre posibles investigaciones más adelante que involucre algo con mayor participación. De modo que, se especifican en los párrafos siguientes los principales hallazgos:

a. Según continentes y países

Al referirnos a continentes haremos nuestro primer análisis centrándonos en América Latina y España, que corresponden principalmente al idioma español debido a que nuestro estudio se enfocó en nuestro contexto. De esta manera es Chile el país bandera en nuestra región en estudiar acerca de la influencia de las redes sobre la salud mental de los adolescentes (Del Prete y Rendon, 2020; Urra et al., 2021; Molero et al., 2022). Hallando relaciones principales con la ansiedad y la depresión correspondiéndose esto a la cantidad de horas que se pasa en Internet y en especial en las redes sociales (Del Prete y Rendon, 2020; Urra et al., 2021). Se afirma de esta forma, que en este continente al menos, los adolescentes se centran en el uso de las redes sociales con el fin de buscar un sistema de socialización y que la preocupación excesiva por su apariencia física es uno de los factores primordiales en la aparición de la ansiedad entre esta población (Molero et al., 2022). En lo que corresponde al país español, los estudios se centran en el país emblema y en una ciudad llamada Zaragoza, donde se confirma que las redes más

usadas por los adolescentes son Facebook e Instagram, y que el uso de estos está asociado con problemas en la salud mental (De la Osa et al., 2021). Añadido a esto, se encontró en esta población que había diferencias de sexo para el desarrollo de síntomas ansiosos internos, y que esta diferenciación recae sobre las chicas principalmente (Bravo et al., 2022). Esto ha producido preocupación por conocer más del tema generándose escalas que permitan tener un sondeo más claro de la realidad (Peris et al., 2018). Asimismo, se puede evidenciar que las características obsesivas y el uso excesivo se encuentran vinculantes con el uso de las redes y la aparición de síntomas de ansiedad entre los adolescentes (Lozano et al., 2020). Y no solo eso, sino que, también se asocia con problemas para la regulación del sueño por la luz azul que emiten las pantallas.

Solo se encontraron tres artículos pertenecientes al continente asiático, realizados en China (Tu et al., 2022), Indonesia (Satkis et al., 2021) y Jordania (Abu et al., 2022) que nos facilitó el conocimiento de las variables estudiadas, donde se afirma que la forma en la que un individuo victimiza a otro es por medio de la generación de ansiedad social, donde el temor al juicio por parte de otro y el miedo a ser observado se convierte en un patrón de las víctimas que son el objeto de muchos acosadores por internet, siendo las redes sociales el principal medio por el cual se ejecuta su plan, lo que evidencia claramente la correlación existente entre las redes sociales y la ansiedad entre los adolescentes principalmente. Asimismo, existe evidencia para afirmar que la ansiedad que los niños y adolescentes presentan por las redes sociales y los celulares es una derivación de lo encontrado en sus padres (dependencia).

Finalmente, nos queda el continente europeo donde se encuentran principalmente el Reino Unido, donde se halló también una correlación existente entre la ansiedad y las redes sociales como trastorno, adicional a ello, se identificó relación entre la soledad y la calidad del sueño, hablando únicamente de adolescentes entre 16 y 19 años de edad (Zhari, 2022), y que las mujeres generalmente, están relacionados con la aparición de trastornos como parte de su obsesión por verse bien en sus redes (Bird et al., 2019).

Tabla 3*Porcentajes según continentes*

Continentes	Artículos %
América	27%
Europa	53%
Asia	20%
África	0
Oceanía	0
Total	100%

Nota. La tabla evidencia los porcentajes de artículos por cada uno de los continentes.

Como se puede apreciar en la Tabla 3, el porcentaje mayor en estudios seleccionados para la presente revisión corresponde al 53% de Europa, seguido por el 27% de América y finalmente un 20% correspondiente a Asia. Lo que permite evidenciar que hay dos continentes donde no se ha encontrado investigaciones que hayan abordado ambos constructos de manera relacional.

b. Según la metodología

Para seleccionar a los principales artículos en la investigación, se consideraron las diferentes tipologías que se usan para desarrollar investigaciones que corresponde a lo Cuantitativo, Cualitativo y Mixto, de modo que, se evidencia la amplitud con la que los constructos han sido evaluados en diferentes rubros de la ciencia. No obstante, es importante mencionar, que para el enfoque mixto no se hallaron investigaciones relevantes, por lo que no se seleccionó ninguna que cumpliera con los criterios de elegibilidad. Adicional a ello, se encontró una investigación principalmente Instrumental, por la elaboración de una escala, pero que hizo el análisis correlacional de las variables (Peris et al., 2018). Además, es importante mencionar que el enfoque cuantitativo ha sido el más utilizado para poder llegar a un análisis de las asociaciones entre estas variables, al ser correlacionales principalmente (Urra et al., 2021; De la Osa et al., 2021; Bravo et al., 2022; Lozano et al., 2020; Tu et al., 2022; Zhari et al., 2022; Sakis et al, 2021; Larissa et al., 2022; Cerrato et al., 2018; Peris et al., 2018; Abu et al, 2022). Y que lo cualitativo ha sido

enfocado en realizar un análisis de los resultados encontrados por otras fuentes, lo que nos da una luz sobre factores y posibles riesgos que promueve el uso de las redes sociales entre los adolescentes (Naslund, 2020; Molero, 2022; Del Prete, 2020).

Tabla 4

Porcentajes según metodología

Metodología	Artículos
Cuantitativo	79%
Cualitativo	13%
Mixto	0
Instrumental	8%
Total	100%

Nota. En el gráfico se aprecian los porcentajes de artículos según cada metodología.

En la Tabla 4, se puede apreciar que el 79% de la metodología corresponde principalmente al método cuantitativo, es decir, las variables han sido estudiadas de manera numérica. El método cualitativo ha sido abordado de una manera general en un 13% y lo relevante de nuestra investigación es el enfoque instrumental que se le da en un 8%, lo que permite evidenciar que se requieren mayores estudios que aborden los constructos de una manera más práctica.

c. Según los años

Los años que han sido seleccionados fueron utilizados según los criterios de antigüedad para las principales investigaciones en curso, es decir, solo una diferencia máxima de cinco años con el fin de presentar únicamente los resultados más actuales que se conocen de ambos constructos entre las variables. De este modo, las principales investigaciones se encuentran en el periodo del 2018 al 2020, han abordado más específicamente las variables consecuentes del uso continuo de las redes sociales y como esto afecta al adolescente en su futuro (Del Prete y Rendon, 2020; Urra et al., 2021; De la Osa et al., 2021; Bravo et al., 2022; Lozano et al., 2020; Molero et al., 2022; Tu et al., 2022; Zhari et al., 2022; Naslund, 2020;

Sakti et al., 2021 y Larissa et al., 2022). Adicional a ello, los periodos del 2018 y 2019, abordaron también las correlaciones desde el punto de vista teórico, es decir, si había o no una relación significativa entre las variables (Cerrato et al., 2018; Peris et al., 2018; Bird et al., 2019). Por ende, se evidencia que en los años posteriores el foco de estudio ha sido el porqué de las situaciones que se presentan hoy en día en nuestro contexto y entre la población estudiada.

Tabla 5

Porcentajes según años

Año de publicación	Artículos
2018	1%
2019	7%
2020	23%
2021	23%
2022	46%
Total	100%

Nota. En el siguiente gráfico se exponen todos los porcentajes de los artículos que fueron considerados según los años.

En la tabla 5, se puede apreciar que la mayor incidencia de estudios corresponde al 46% para el año 2022, es decir que las investigaciones seleccionadas son las más actuales, seguido por los años 2021 y 2020 en un 23% para evaluar ambos constructos a cabalidad, y solo el 2019 con un 7% y el 1% para el año 2018, por ende, se evidencia la importancia de ahondar un poco más en la evaluación de estas variables.

En vista de la presentación de los principales hallazgos de la presente revisión es importante discutir los resultados con la información que le antecede para así encontrar respuestas a las principales conjeturas que se realizaron al inicio de este estudio:

En lo que corresponde al objetivo general se planteó explicar la influencia de las redes sociales en la ansiedad de los adolescentes. De modo que, entre nuestros

resultados se encontró que la correlación entre ambos constructos es significativa (Urra et al., 2021; Lozano et al., 2020; Molero et al., 2022), en el abordaje directamente del tema de estudio y de los artículos seleccionados se evidencia que esta influencia se da de manera significativa entre los constructos. La explicación más coherente de esta influencia es la que brinda Deng et al. (2021) y está relacionada con la disminución del autoconcepto, es decir, con la poca capacidad que tiene el individuo para estar contento con la forma en la que es y principalmente por su aspecto físico. Debido a que se encontró que una de las razones por las que se presente esta ansiedad, específicamente la ansiedad social, está relacionada con el autoconcepto que se encuentra intrínsecamente vinculado con la autoimagen (Del Prete y Redon, 2020; Urra et al., 2020). Lo que se confirma cuando se habla de esta población, debido a que como parte de su proceso de desarrollo se encuentran en la búsqueda de identidad y que esta la generan y la moldean de acuerdo a las demandas del medio. Por ende, la presión social, se convierte en angustia social, cuando sobrepasa las exigencias del individuo y lo llevan a mantener una imagen que se ajuste a las expectativas de los demás, para esto se requiere un perfil adecuado real o irreal que cumpla con los criterios esperados (Del Prete y Redon, 2020). De modo que se infiere, que el principal uso de las redes sociales se centra en lo social (Díaz y Herrero, 2021).

En lo concerniente al primer objetivo específico que corresponde al uso de las redes sociales entre los adolescentes, es importante mencionar que se encontró que existe una diferencia significativa entre las personas que usan una hora de sus redes y las que usan más de cuatro horas (Urra et al., 2021; De la Osa et al., 2021) Y esta diferencia se incrementa aún más cuando se afirma la presencia de un tipo de adicción a las redes sociales (Lozano et al., 2020), donde la sospecha de la influencia es casi específica y confirmada. Adicional a ello, se evidencia que, las mujeres tienen mayor tendencia al uso de las redes sociales por su deseo de mantener un concepto y una imagen que cumpla los estereotipos de la sociedad (Bravo et al., 2020). Es importante tomar en cuenta esto, ya que las mujeres adolescentes universitarias latinoamericanas son más vulnerables a desarrollar trastornos mentales que los hombres (Robles, Bravo, La Riva y Suyo-Vega, 2020)

En medio de esto, también se encontró que las principales redes usadas por los jóvenes son Facebook e Instagram (De la Osa et al., 2021). Esto se explica por lo mencionado por Keles et al. (2020), quien menciona la naturaleza multifactorial de la relación entre los constructos estudiados, por ende, la ansiedad no es solo el único nexo con las redes sociales, se encuentran otros factores, otros usos y otras causas para su aparición. Adicional a ello, se evidencia una variedad de sintomatologías atribuidas a excesivo uso de las redes. De esta forma se confirma, que no necesariamente es malo el uso de ellas (Peris et al., 2018), porque se convierte en una fuente de ayuda para aquellos que mantienen fobias sociales marcadas por el componente presencial. Sin embargo, el abuso de ellas puede traer consecuencias nocivas para la persona y para los que le rodean (Lozano et al., 2020).

En lo que respecta al segundo objetivo específico sobre la ansiedad en los adolescentes como consecuencia del uso de las redes, se encontró principalmente que es la ansiedad social el subtipo que se repite en los diferentes artículos estudiados (Tu et al., 2022; Peris et al., 2018). Y que esta ansiedad está relacionada con la autoafirmación que le brindan los usuarios en las redes sociales (Del Prete y Redon et al., 2020). Así como, que Instagram se convierte en la primera red social considerada como mala para la salud mental por la ansiedad que genera sobre los usuarios (De la Osa et al., 2021). Adicional a ello, la edad se convierte en un factor significativo para la aparición de esta patología (Lozano et al., 2020). Y finalmente, que el turno escolar, no está asociado con la aparición de los síntomas ansiosos (Larissa et al., 2022). Esto se explica por lo mencionado por Ferreira et al. (2021), quien halló relaciones significativas entre la ansiedad y el uso de las redes sociales, como un nexo que debe ser evaluado por su asociación y por la peligrosidad latente entre los adolescentes. De esta manera lo corroborado se dispone con lo encontrado por Knowles y Olatuni (2021), quien menciona que el sexo femenino es más propenso a desarrollar estos síntomas y que la edad también es un factor de diferenciación, sabiendo que con el tiempo esa ansiedad por el aspecto físico y las demandas estereotipadas del contexto, van disminuyendo.

Por último, en lo que respecta al tercer objetivo específico, acerca de los factores más relevantes en medio de esta influencia, se destacan la depresión (Molero et

al., 2022), la soledad (Zhari et al., 2022, Sakti et al., 2021), la salud mental general (De la Osa et al., 2021), autoestima (Peris et al., 2018) y la cibervictimización (Bravo et al., 2022; Molero et al., 2022). Esto se confirma con lo encontrado por Ruiz et al. (2019) quien menciona que la cibervictimización este asociado con el uso de las redes sociales. Asimismo, se corresponde con lo encontrado por Hussain et al. (2020) y con Keles et al. (2020) quien encontró patologías generales asociados al uso de los medios sociales. Por ende, se confirma la afectación dinámica del uso excesivo de las redes sociales, atribuyéndose esta influencia a la baja autoestima que tienen los usuarios que se encuentran navegando en las redes y que, esto conlleva a que sean víctimas fáciles de los agresores y acosadores que se encuentran en las redes, usando la ansiedad social y el miedo a verse mal como la mejor arma para doblegar a su víctima y mantener poder sobre ella. Esto explica grandemente la forma en la que se opera por medio del ciberbullying, lo que viene a ser uno de los factores más relevantes y de gran preocupación como parte de protocolos de salud pública, y que se convierte en la causa por la que los adolescentes desarrollan altos grados de ansiedad, en especial, aquellos que son considerados como víctimas, conllevando a situaciones altas de estrés, depresión, baja autoestima.

V. CONCLUSIONES

1. En lo que corresponde al objetivo general se encontró que la correlación entre ambos constructos es significativa puesto que el uso excesivo de redes sociales puede crear una sensación de presión para presentar una imagen perfecta o idealizada de uno mismo a los demás. Esto puede llevar a la comparación constante con los demás y a sentirse insuficiente o inadecuado.
2. En lo que corresponde al primer objetivo específico en torno al uso de las redes sociales, se encontró que el tiempo de uso, la edad de los usuarios y el sexo son variables determinantes para poder desarrollar síntomas ansiosos entre los adolescentes. De modo que, más de cuatro horas en las redes, población adolescentes y mujeres, se convierten en el grupo de riesgo para esta afectación.
3. En lo que concierne al segundo objetivo específico, es importante mencionar que la ansiedad en las redes es de tipo social, es decir, el miedo a verse mal o ser percibido de manera negativa en el entorno social. Asimismo, se encontró que el turno escolar no es un factor relevante para la aparición de estos síntomas. Pero sí lo son la edad y el género de los usuarios los que los hacen más propensos.
4. Por último, en lo concerniente al tercer objetivo específico, respecto a los factores o variables relacionadas con esta influencia, se encuentran la depresión, la baja autoestima, la ciber victimización y el ciberacoso, siendo estas variables preocupantes por evidenciar los riesgos del uso excesivo de las redes sociales entre la población estudiada.

VI. RECOMENDACIONES

- Se recomienda consumir las redes sociales el tiempo prudencial, no excediendo la hora de uso para limitar la aparición de síntomas ansiosos que puedan perjudicar la salud de los usuarios y puedan conllevar a la aparición de otros trastornos de diversas índoles, inclusive la aparición de ideas suicidas. Adicional a ello, se debe procurar manejar de manera adecuada cuando se han identificado síntomas ansiosos, reportándolo debidamente a un terapeuta para la evaluación del caso.
- Se recomienda de igual modo a los padres mantener un cuidado sobre el uso que ellos les dan a las redes sociales, limitando su uso y procurando establecer mayor contacto e interacción directa con sus hijos. Adicional a ello, se recomienda que mantengan un sistema de control parental para que puedan estar al tanto de la situación que afrontan los menores en sus redes y la forma en la que lo están usando.
- Se recomienda a las adolescentes mantener un concepto adecuado de sí mismas, usando las redes de manera idónea para socializar, culturizarse e informarse, disminuyendo así los índices de ansiedad por completar las expectativas del resto. La mejor forma de mantener un alto autoconcepto es disminuyendo el tiempo frente a las pantallas y aumentando las salidas y la diversión en la vida real, con el fin de mantener su mente enfocada en lo que sucede de verdad en su entorno.
- Finalmente se recomienda a los futuros investigadores realizar estudios enfocados en la depresión, la baja autoestima y la cibervictimización que son variables actuales que se han repetido de manera continua a lo largo de nuestra investigación, y que requieren de igual atención que la ansiedad. Adicional a ello, la evaluación de prospectos que ayuden a regular el uso de las redes sociales entre los adolescentes cubriría un vacío científico que permita atender de manera adecuada este problema.

REFERENCIAS

- Abu, E., AlHadid, I, Masa'deh, R., Alkhaldeh, R., Khwaldeh, S. y Alrowwad, A. (2022). Factors Affecting the Use of Social Networks and Its Effect on Anxiety and Depression among Parents and Their Children: Predictors Using ML, SEM and Extended TAM. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 19(21), 1-27. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/21/13764/htm>
- Aguilar, L. y Otuyemi, E. (2020). Análisis documental: importancia de los entornos virtuales en los procesos educativos en el nivel superior. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 17, 57-77. <https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/485>
- Aguado, E., Becerril, A., y Chávez, S. (2019). Reflexión sobre la publicación académica y el acceso abierto a partir de la experiencia de Redalyc. *Palabra Clave (La Plata)*, 8(2), 67–80. <https://doi.org/10.24215/18539912e067>
- Alvarado, E., Ochoa, M., Ronquillo, G. y Sánchez, M. (2019). Importancia y uso de las redes sociales en la educación. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(2), 882-893. <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/481/556>
- Alvino, C. (2022, 08 octubre). Estadísticas de la situación digital de Perú en el 2021-2022. Branch. <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-peru-en-el-2021-2022/>
- Ardila, J. (2021). Fundación Dialnet (Dialnet foundation). Dialnet Database. *Renaissance and Reformation*, 43(4), 250–254. <https://doi.org/10.33137/rr.v43i4.36398>
- Avelar, D., & Toro, E. (2018). PubMed: Clinical Queries, Terminología MeSH y Operadores Booleanos. *Revista de Medicina Clínica*, 2(3), 96–100. <https://medicinaclinica.org/index.php/rmc/article/download/83/80>

- Astorga, C. y Schmidt, I. (2019). Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. *Revista Electrónica Educare*, 23(3), 1-24. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v23n3/1409-4258-ree-23-03-339.pdf>
- Barja, L. (2021, 08 octubre). Salud mental: ¿Cómo impactan las redes sociales en niños y adolescentes? RPP Noticias. <https://rpp.pe/vital/salud/salud-mental-como-impactan-las-redes-sociales-en-ninos-y-adolescentes-noticia-1362027>
- Barón, M., Duque, A., Mendoza, F. y Quintero, W. (2020). Redes sociales y relaciones digitales, una comunicación que supera el cara a cara. *Revista Internacional de Pedagogía e innovación educativa*, 1(1), 123-148. <https://editic.net/ripie/index.php/ripie/article/view/29/24>
- BBC Mundo (2017, 19 mayo) ¿Qué efectos tienen las 5 mayores redes sociales en la salud mental de los jóvenes? BBC Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-39974688>
- Beveridge, C. (2022, 28 marzo). 150 estadísticas de redes sociales relevantes para tu negocio en 2022. Hootsuite. <https://blog.hootsuite.com/es/125-estadisticas-de-redes-sociales/>
- Bravo, A., Córdova, F., Ortega, R. y Romera, E. (2022). Ciber-rumor y síntomas internalizantes en la adolescencia: efecto mediador de la resiliencia. *Psychology, Society and Education*, 14(1), 13-21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8397125>
- Bird, J., Evans, R., Waite, F., Loe, B. & Freeman, D. (2019). Adolescent Paranoia: Prevalence, Structure, and Causal Mechanisms. *Toro esquizofrénico*, 45(5), 1134-1142. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6737468/>
- Carvajal, A. y Carvajal, E. (2019). Producción científica en ciencias de la salud en los países de América Latina, 2006-2015: análisis a partir de

SciELO. *Revista interamericana de bibliotecología*, 42(1), 15–21.
<https://doi.org/10.17533/udea.rib.v42n1a02>

Centro Bonanova (2017, 16 julio). Salud mental y redes sociales. Centro Bonanova Médico Psicológico. <https://www.centrobonanova.com/salud-mental-y-redes-sociales/#:~:text=Se%20estima%20que%20la%20adicci%C3%B3n,en%20los%20%C3%BAltimos%2025%20a%C3%B1os.>

Cerrato, S., Martín, M. y Viñas, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Comunicar*, 26(56), 101-116.
<https://www.redalyc.org/journal/158/15855661012/15855661012.pdf>

Del Campo, A. (2020, 09 diciembre). Las redes sociales más utilizadas: cifras y estadísticas. IEBSchool. <https://www.iebschool.com/blog/medios-sociales-mas-utilizadas-redes-sociales.>

Del Prete, A. y Redon, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 1-11.
<https://www.scielo.cl/pdf/psicop/v19n1/0718-6924-psicop-19-01-86.pdf>

De la Osa, I., Gonzáles, L., Pinilla, M., Barrena, S., Loraque, M. y Barreu, C. (2021). Influencia de Instagram sobre la autoestima en los adolescentes. Intervención enfermera. (proyecto de investigación). *Revista Sanitaria de investigación*, 2(11), 60-85.
<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/influencia-de-instagram-sobre-la-autoestima-en-los-adolescentes-intervencion-enfermera-proyecto-de-investigacion/>

Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Silver, Z., Wong, Ch., Chang, O., Drakos, A., Zuo, Q. & Huang, E. (2021). The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Elsevier Public Health Emergency Collection*, 301, 1-20.

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0165178121001608?token=5235868BFD746F1101D65AF988072175625C54AB62231180866D23062E4A7922D515914CF6CA058DEC612BA2A104FDC8&originRegion=us-east-1&originCreation=20221031093455>

Díaz, J., Segado, F. y Fernández, E. (2021). Interacción y visualización. *Revista científica internacional*, 30(4), 1-17.
http://www.profesionaldelainformacion.com/contenidos/2021/jul/diaz-segado-fernandez_es.pdf

Díaz, K. y De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad. Revisión y Delimitación conceptual. *Summa Psicológica*, 16(1), 42-50.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>

Díaz, O. y Herrero, M. (2020) ¿Las redes sociales satisfacen las necesidades de comunicación personal? *Cosmovisión de la comunicación en redes sociales en la era postdigital (77-95)*. Mc Graw Hill. <https://up-pe.libguides.com/c.php?g=1043492&p=7612751>

Estrada, E. y Gallegos, N. (2020). Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes de educación secundaria de Puerto Maldonado. *Revista San Gregorio*, 40 (1), 101-117.
<http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rsan/n40/2528-7907-rsan-40-00101.pdf>

Faros (2021, 13 marzo). Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>

Fernández, R. (2022, 28 julio). Ranking mundial de redes sociales por número de usuarios en 2022. Statista.
<https://es.statista.com/estadisticas/600712/ranking-mundial-de-redes-sociales-por-numero-de-usuarios/>

- Ferreira, D., De Sousa, H., De Moraes, G., De Assis, S., Negreiros, F. & Diógenes, E. (2021). Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 11(3), 147-168. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/pcs/v11n3/1688-7026-pcs-11-03-99.pdf>
- Grijalva, P, Cornejo, G., Gómez, R., Real, K. y Fernández, A. (2019). Herramientas colaborativas para revisiones sistemáticas. *Revista ESPACIOS*, 40(25), 9–15. <http://www.revistaespacios.com/a19v40n25/19402509.html>
- Gil, V. y Quintero, C. (2018). La ansiedad y la depresión derivadas del uso de las redes sociales: un análisis relacional. *Universidad Católica Luis Amigó, Colombia*. https://www.researchgate.net/profile/Victor-Gil-Vera/publication/350499466_Anxiety_and_depression_resulting_from_the_abuse_of_social_networks_a_relational_analysis/links/606366e792851cd8ce7aca7b/Anxiety-and-depression-resulting-from-the-abuse-of-social-networks-a-relational-analysis.pdf
- Guevara, M., Pacheco, L., Velarde, L., Ruiz, K., Cárdenas, V. y Gutiérrez, J. (2021). Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en adolescentes Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de obesidad y sobrepeso en adolescentes. *Enfermería Clínica*, 31(3), 148-155. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862120305568>
- Gurrutxaga M. (2021). Lista de cotejo para evaluar la adecuación de trabajos académicos universitarios al formato de artículo científico. *IKASTORRATZA. e-Revista de Didáctica*, 27, 114-140. DOI: 10.37261/27_alea/5
- Hekimoglu, E, & Zuhail, M. (2020). Freud'dan Lacan'a Kaygi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 336-367. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1180081>
- Hussain, Z., Wegmann, E., Yang, H., & Montag, C. (2020). Social Networks Use Disorder and Associations with Depression and Anxiety Symptoms: A

Systematic Review of Recent Research in China. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00211>

lab (2022, 04 febrero). 40% de los menores de 14 años en Latinoamérica accede a las redes sociales sin supervisión. lab Colombia. <https://www.iabcolombia.com/40-de-los-menores-de-14-anos-en-latinoamerica-accede-a-las-redes-sociales-sin-supervision/#:~:text=Bogot%C3%A1%2C%20febrero%20de%202021.&text=Seg%C3%BAn%20cifras%20de%20Clout%2C%20la,es%20a%20los%207%20a%C3%B1os.>

INEI (2017). Hogares según cobertura de las tecnologías de información y comunicación. INEI. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1539/cap07.pdf

Keles, B., McCrane, N. y Grealish, A. (2020). Una revisión sistemática: la influencia de las redes sociales en la depresión, la ansiedad y el malestar psicológico en adolescentes. *Revista Internacional de Adolescencia y Juventud*, 25(1), 79-93. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02673843.2019.1590851?needAccess=true>

Knowles, K. & Olatunji, B. (2020). Specificity of Trait Anxiety in Anxiety and Depression: Meta-Analysis of the State-Trait Anxiety Inventory. *National Library of Medicine*, 82. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735820301161>

Larissa, F., Oliveira, A. & Ivanildo, R. (2022). Association between screen time exposure, anxiety, and sleep quality in adolescents. *Instituto Nacional de Psiquiatría*, 45(3), 125-133. <https://www.redalyc.org/journal/582/58272436005/58272436005.pdf>

- Linares, E., Hernández, J., Domínguez, E., Fernández, J., Hevia, J., Alcalde, B., y Padilla, M. (2018). Metodología de una revisión sistemática. *Actas Urológicas Españolas*, 42(8), 499–506. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0210480618300615>
- López, B. (2021). Redes sociales y el desarrollo empresarial, en el contexto del COVID-19. *Revista Científica Arbitrada de Investigación en Comunicación, Marketing y Empresa*, 4(7), 8-20. <http://reicomunicar.org/index.php/reicomunicar/article/view/33/74>
- Lozano, R., Latorre, C. & Quilez, A. (2020). Social Network Addiction and Its Impact on Anxiety Level among University Students. *Sustainability*, 12(13), 1-14. <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/13/5397/htm>
- Lucena, M., Barbosa, R., Buheji, M., Jahrami, H. y Da Costa, K. (2020). A systematic review of the prevalence of anxiety symptoms during coronavirus epidemics. *Journal Health Psychology*, 26(1), 115-125. <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/1359105320951620>
- Marín, V. (2019) Las redes sociales en educación: desde la innovación a la investigación educativa. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 25-33. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/87606/Las%20redes%20sociales%20en%20educacion.pdf?sequence=1>
- Martínez-Líbano, J. & Yeomans, M. (2021). Suicidal ideation and suicidal thoughts in university students during the covid-19 pandemic: a systematic review. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 30(2), 390–405. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.40>
- Marín, V. y Cabero, J. (2019). Las redes sociales en educación: desde la innovación a la investigación educativa. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 25-33.

<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/87606/Las%20redes%20sociales%20en%20educacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moghanibashi, A. (2020). Assessing the anxiety level of Iranian general population during COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 1-5. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1876201820301878?token=810478D2282C6B1550FF085C6CE2E3D6808FF5E65DF64D42A37BAEAB9448BCC96244294D00B3745D28D7D75104E96E68&originRegion=us-east-1&originCreation=20221026053302>

Molero, M., Martos, A., Barragán, A., Pérez, M. & Gázquez, J. (2022). Anxiety and Depression from Cybervictimization in Adolescents: A Metaanalysis and Meta-regression Study. *Revista Europea de Psicología Aplicada al Contexto Legal*, 14(1), 42-50. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1889-18612022000100005&script=sci_abstract&tlng=en

Montes, M., Pastor, Y., Martín, R. y Atuesta, J. (2020). Smartphone y redes sociales: una aproximación a los usos, vulnerabilidades y riesgos durante la adolescencia en España y Colombia. *Revista Espacios*, 41(48), 44-59. <http://dc.revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p04.pdf>

Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S., y Villanueva, J. (2018b). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Rev. Clin. Periodoncia Implantol. Rehabil. Oral*, 11(3), 184–186. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/piro/v11n3/0719-0107-piro-11-03-184.pdf>

Naslund, J. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Technology Comportamiento Sci*, 5(3), 245-257. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33415185/>

O'Bay, E. & Heimberg, R. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3(1), 1-13. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S245195882100018X?token=A7D>

C92DC80EE9F883482B548A9488324413C7199320C19BA7AE57540314
8632ED1A4EEEF341C6C23FA37C413C1766AF9&originRegion=us-east-
1&originCreation=20221022040259

- Ozdin, S. & Bayrak, S. (2022). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504-511. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0020764020927051>
- Panu, P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability*, 12. <https://www.mdpi.com/835170>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., & McGuinness, L. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Systematic Reviews*, 10(89)1-8. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01626-4>
- Peris, M., Maganto, C. y Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología clínica en niños y Adolescentes*, 5(2), 30-36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399729>
- Sakti, D., Kurnia, A., Marcel, V. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psychology Reflexion and Critical*, 34(5), 1-14. <https://prc.springeropen.com/articles/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Sánchez, C. y Álvarez, E. (2018). Actitudes nocivas y riesgos para los menores a través de los dispositivos móviles. *REXE: Revista de estudios y experiencias en educación*, 2(3), 147-161. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6479015>

- Suárez, N., Requeiro, R., Heredia, S. y Lara, D. (2022). Salud mental y usos de la tecnología en el contexto universitarios. Una revisión de la literatura. *Publicaciones*, 52(3), 187-205. <https://revistaseug.ugr.es/index.php/publicaciones/article/download/22272/21078/>
- Statista (2022, 23 junio). América Latina y Caribe: uso de redes sociales por país 2022. Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/1073796/alcance-redes-sociales-america-latina/>
- Strhole, A., Gensichen, J. y Domschke, K. (2018). The Diagnosis and Treatment of Anxiety Disorders, *Deutsches Arztblatt*, 115, 611-620. https://cdn0.scrvt.com/4d3e519fe5939342b95c7312343779ef/b11a4235475ca96b/1058c2c1e4f1/Str-hle_2018_The-Diagnosis-and-Treatment-of-Anxiety-Disorders.pdf
- Ríos, M. (2022, 21 abril). Las redes sociales preferidas por la generación con mayor comportamiento dual: los centennials. *Gestión*. <https://gestion.pe/tecnologia/las-redes-sociales-preferidas-por-la-generacion-con-mayor-comportamiento-dual-los-centennials-fluvip-peru-noticia/?ref=gesr>
- Robles, N., Bravo, L., La Riva, M. & Suyo-Vega, J. Document details - Mental health in Latin American university adolescents: *A systematic review*, *Frontiers in Sociology* 39(6), 689-695. <https://zenodo.org/record/4403731>
- Ruiz, A., Bono, R. y Magallón, E. (2019). Ciberacoso y ansiedad social en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista de psicología clínica con Niños y Adolescentes*, 6(1), 9-15. https://www.revistapcna.com/sites/default/files/01_0.pdf
- Toro, J. (2021, 24 abril). Acceso a redes sociales en América Latina aumentó a 82% en el año de la pandemia. *La República*. <https://www.larepublica.co/globoeconomia/acceso-a-redes-sociales-en->

america-latina-aumento-a-82-en-primer-ano-de-pandemia-3158549#:~:text=Instagram%2C%20es%20la%20segunda%20red,que%20tiene%2012%2C5%20millones.

- Tu, W., Jiang, H. & Liu, Q. (2022). Peer Victimization and Adolescent Mobile Social Addiction: Mediation of Social Anxiety and Gender Differences. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 19(1), 1-12. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/17/10978/pdf?version=1662115355>
- Urra, C., Vidal, R., Gómez, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera, M., Urzua, L., Cossio, M. y Méndez, J. (2021). Uso de las redes sociales, ansiedad, depresión, e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud y Ciencia*, 24(6), 338-344. <http://www.scielo.org.ar/pdf/siic/v24n6/1667-8990-siic-24-06-327.pdf>
- Van, J. (2016). La cultura de la conectividad: Una historia crítica de las redes sociales (1ª ed). Siglo Veintiuno Editores. http://catedratos.com.ar/media/La-cultura-de-la-conectividad_-Jose-Van-Dijck.pdf
- Zhari, A., Toms, Z., Pavlopoulou, G. & Esposito, G. (2022). Social media use in female adolescents: Associations with anxiety, loneliness, and sleep disturbances. *Acta Psicológica*, 229(10), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103706>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de cotejo de los artículos seleccionados.

N°	NOMBRE	PAÍS	AÑO	AUTORES	BUSCADOR	URL	PARTICIPANTES	DISEÑO DE ESTUDIO	RESULTADOS	CONCLUSIÓN
1	Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad	Chile	2020	Del Prete, A. y Redon, S.	SciELO	http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834	32 entrevistas y dos grupos focales realizados a estudiantes de secundaria (entre 12 y 16 años)	Cualitativa-Epistemología hermenéutica	La mayoría de las y los adolescentes entrevistados deciden utilizar las redes virtuales por entrar a formar parte del espacio de encuentro (...) Esta preocupación de automejora y autoafirmación puede provocar un cierto nivel de ansiedad ligada a la autopresentación (Grieve, & Watkinson, 2016), para adquirir la validación de otros y al mismo tiempo llevaría a una constante actualización del propio "estatus, provocado, lo que anteriormente se ha descrito como FoMO "Fear of Missing Out".	Esta preocupación de automejora y autoafirmación puede provocar un cierto nivel de ansiedad ligada a la autopresentación (Grieve, & Watkinson, 2016), para adquirir la validación de otros
2	Uso de las redes sociales, ansiedad, depresión, e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes	Chile	2021	Urra, C., Vidal, R., Gómez, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera, M., Urzua, L., Cossio, M., Méndez, J.	SciELO	http://www.scielo.org.ar/pdf/siic/v24n6/1667-8990-siic-24-06-327.pdf	148 adolescentes (70 varones y 78 mujeres)	Estudio descriptivo transversal	SE observa una asociación positiva y significativa entre el uso de las redes sociales y la ansiedad y depresión en adolescentes de ambos sexos. No hubo relación entre las redes sociales y la adiposidad en ambos sexos. Hay diferencias significativas entre los que usan redes sociales menos de 1 hora y los que la usan más de 4 horas.	Se concluye que la depresión y la ansiedad están relacionados con la adiposidad y con el uso de las redes sociales.
3	Influencia de Instagram sobre la autoestima en los adolescentes. Intervención enfermera. (proyecto de investigación).	Zaragoza	2021	De la Osa, I., Gonzáles, L., Pinilla, M., Barrena, S., Loraque, M., Barreu, C.	Dialnet	https://revistasanitariadeinvestigacion.com/influencia-de-instagram-sobre-la-autoestima-en-los-adolescentes-intervencion-enfermera-proyecto-de-investigacion/	los estudiantes del Instituto Leonardo de Calatayud comprendidos en las etapas de la E.S.O (Educación secundaria obligatoria)	Cuasi experimental	Además, los jóvenes que pasan más de dos horas al día en redes sociales como Facebook, Twitter o Instagram son más propensos a sufrir problemas de salud mental,	Instagram, es considerada hoy la peor red social para la salud mental de los adolescentes por su capacidad para generar ansiedad entre este grupo de edad tan vulnerable

N°	NOMBRE	PAÍS	AÑO	AUTORES	BUSCADOR	URL	PARTICIPANTES	DISEÑO DE ESTUDIO	RESULTADOS	CONCLUSIÓN
4	Peer Victimization and Adolescent Mobile Social Addiction: Mediation of Social Anxiety and Gender Differences	España	2022	Bravo, A., Córdoba, F., Ortega, R., Romera, E.	Dialnet	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8397125	En total participaron 558 estudiantes de educación secundaria (54.3% chicas), con edades entre 13 y 17 años	Cuantitativa, descriptiva correlacional	Los resultados de las pruebas t-Student mostraron diferencias entre sexos únicamente para los síntomas internalizantes, siendo mayores los niveles de las chicas que de los chicos. En la comparación de implicados y no implicados, las víctimas mostraron niveles mayores en los síntomas internalizantes y menores de resiliencia que los adolescentes no victimizados	El presente estudio subraya la importancia de definir el ciberacoso atendiendo a los distintos tipos de ciber conductas y la importancia de factores como el sexo y las características individuales al describir los niveles de depresión, ansiedad y estrés de los escolares, así como a la compleja variable que denominamos resiliencia.
5	La Adicción a las Redes Sociales y su Impacto en el Nivel de Ansiedad en Estudiantes Universitarios	España	2020	Lozano, R, Latorre, C., Quilez, A.	MDPI	https://www.mdpi.com/2071-1050/12/13/5397/htm	La muestra estuvo compuesta por 361 estudiantes de grado (2º, 3º y 4º), máster y doctorado de diferentes universidades españolas	Cuantitativa	Existió una correlación positiva significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad ($r = 0,232$, $p < 0,001$) y entre cada uno de los factores que componen la adicción y la ansiedad (F1: $r = 0,237$, $p < 0,001$; F2: $r = 0,230$, $p < 0,001$, F3: $r = 0,201$, $p < 0,001$); en todos los casos se trataba de una correlación baja-moderada (Cohen, 2013).	Se verifica la relación de la adicción a las redes sociales con el desarrollo de ansiedad, destacando los factores de obsesión y uso excesivo. Por otro lado, nuestro estudio encuentra que la población joven es susceptible de padecer esta comorbilidad, situando la edad como una de las variables influyentes en esta relación.
6	Anxiety and Depression from Cybervictimization in Adolescents: A Metaanalysis and Meta-regression Study	Chile	2022	Molero, M., Martos, A., Barragán, A., Pérez, M., Gázquez, J.	SciELO	https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1889-18612022000100005&script=sci_abstract&lng=en	Se evaluó el texto completo para verificar que los artículos cumplieran con los siguientes criterios: a) estudios transversales, b) estudios con muestras de adolescentes de 12 a 18 años, c) estudios que aportaron datos empíricos	Cualitativa	La Figura 2 muestra el diagrama de bosque de las relaciones entre ciber victimización y ansiedad. Un total de 13 estudios con un total muestra de 7, 348 fueron incluidos en el análisis. Los resultados de la metaanálisis mostró un significativo ($p < .001$, el IC del 95% no tiene 0, y el límite inferior del IC explica el 4% de la varianza), positivo y magnitud moderada ($r \approx .30$) correlación media entre ciber victimización y ansiedad, $r = .31$, IC 95% .20, .42].	Los resultados de este estudio, a pesar de las limitaciones, muestran una relación estadísticamente significativa entre ciber victimización y depresión y trastornos de ansiedad. Es decir, la mala gestión de El uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación puede conducir al desajuste psicológico y social de las personas con repercusiones negativas en su desarrollo.

N°	NOMBRE	PAÍS	AÑO	AUTORES	BUSCADOR	URL	PARTICIPANTES	DISEÑO DE ESTUDIO	RESULTADOS	CONCLUSIÓN
7	Peer Victimization and Adolescent Mobile Social Addiction: Mediation of Social Anxiety and Gender Differences	China	2022	Tu, W., jiang, H., Liu, Q.	MDPI	https://www.mdpi.com/1660-4601/19/17/10978/pdf?version=1662115355	Se incluyeron datos de 649 adolescentes en nuestro análisis formal. Entre estos participantes, 315 adolescentes (48,54%) eran niñas, y 334 eran niños (51,46%). La edad media de estos adolescentes fue de 14,48 años (SDedad = 1,82).	Cuantitativa	El último modelo de regresión de la adicción social móvil mostró el efecto de la victimización entre pares cuando se incluyó el mediador (ansiedad social). Después de controlar por edad y diariamente tiempo de uso del teléfono móvil, el coeficiente de ruta directa de la victimización entre pares a las redes sociales móviles la adicción en ausencia del mediador (ansiedad social) fue significativa ($\beta = 0,36$, $p < 0,001$).	La victimización entre compañeros se asoció positivamente con la adicción social móvil entre los adolescentes. La ansiedad social fue un mediador que explica cómo se asoció la victimización entre pares con adicción social móvil adolescente. El género fue un moderador que explica cuándo o para quienes la asociación entre la victimización entre pares y la adicción social móvil fue más potente. Los resultados proporcionarían sugerencias útiles para prevenir e intervenir en adicción social móvil entre los adolescentes.
8	Social media use in female adolescents: Associations with anxiety, loneliness, and sleep disturbances	Inglaterra	2022	Zhari, A., Toms, Z., Pavlopoulou, G., Esposito, G.	Pubmed	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35973307/	En total, se reclutaron para este estudio cuarenta y una adolescentes de 16 a 19 años ($M = 17,83$, $SD = 0,83$) de una Facultad de educación superior en East Anglia.	Cuantitativa	La primera hipótesis, que el Trastorno de las Redes Sociales (SMD) estaba positivamente relacionado con la ansiedad, la soledad y la calidad del sueño, se confirmó en parte.	En línea con la literatura actual, los usuarios con SMD reportaron mayor soledad y dormían menos en promedio y entre semana. Los resultados también mostraron que la publicación activa y frecuente en Facebook, pero no el uso general, se asoció con una peor calidad del sueño. Publicar en otras plataformas como Instagram, Twitter y Snapchat no se relacionó significativamente con la calidad del sueño.
9	Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice	No define	2020	Naslund, J.	pubmed	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33415185/	43 estudios en jóvenes	Cualitativa Epistemología hermenéutica	Las visitas más frecuentes y más número de plataformas de redes sociales se han relacionado con mayores síntomas depresivos, ansiedad y suicidio.	Esto puede deberse en parte a los efectos perjudiciales del tiempo de pantalla en la salud mental, incluida una mayor gravedad de la ansiedad y los síntomas depresivos, que han sido bien documentados.

N°	NOMBRE	PAÍS	AÑO	AUTORES	BUSCADOR	URL	PARTICIPANTES	DISEÑO DE ESTUDIO	RESULTADOS	CONCLUSIÓN
10	Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents	Indonesia	2021	Sakti, D., Kurnia, A., Marcel, V.	SciELO	https://www.scielo.br/ijprc/a/Ry bRTSnKCjTjhgCgsRLRZD/?lang=en	638 adolescentes indonesios de 16 a 24 años	Cuantitativa	El estudio encontró que participar en las redes sociales predice un mayor nivel de depresión, ansiedad y soledad.	La ansiedad se relaciona directamente con el uso de las redes sociales.
11	Association between screen time exposure, anxiety, and sleep quality in adolescents	BRASIL	2022	LARISSA, F., OLIVEIRA, A., Ivanildo, R.	Redalyc	https://www.redalyc.org/journal/582/58272436005/	La población objetivo estuvo compuesta por adolescentes de ambos sexos con edades comprendidas entre 14 y 19 años y matriculados en escuelas públicas secundarias de Caruaru-Pernambuco (PE).	Cuantitativa, observacional	El mayor uso de estos dispositivos se asocia con un mayor nivel de ansiedad (Moge & Romano, 2020; Zink et al., 2019), lo que puede perjudicar la calidad del sueño.	Se concluye que la exposición al tiempo de pantalla, específicamente aquellas con mayor interacción, como los videojuegos y las computadoras, puede tener un impacto negativo en la calidad del sueño, y esta relación solo se encontró en aquellos con mayor riesgo de ansiedad, independientemente del género, edad y turno escolar.
12	Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles	España	2018	Cerrato, S., Martín, M., Viñas, F.	Redalyc	https://www.redalyc.org/journal/158/15855661012/	Una población total de 5.365 estudiantes de ESO, bachillerato y formación profesional de la comarca del Alto Ampurdán en Gerona (España). La muestra final comprende 1.102 estudiantes	Cuantitativa	En segundo lugar, los resultados de este estudio corroboran los datos de investigaciones anteriores que identifican características de personalidad diferenciadas entre el grupo que hace un uso excesivo de redes sociales y el grupo normativo, presentando el primer rasgo de neuroticismo e impulsividad, lo que confirma su relación con conductas adictivas y problemáticas.	Formar parte del grupo de consumidores excesivos comporta pasar más tiempo usando redes sociales y puede convertirse en un riesgo potencial, afectando al día a día de los adolescentes; en este sentido, estudios recientes señalan que el uso intensivo de redes sociales en la adolescencia está relacionado con la adicción a Internet y la ansiedad psicológica

N°	NOMBRE	País	AÑO	AUTORES	BUSCADOR	URL	PARTICIPANTES	DISEÑO DE ESTUDIO	RESULTADOS	CONCLUSIÓN
13	Escala de sentimientos y emociones en las redes sociales e internet (SERSI): Fiabilidad y validez	España	2018	Peris, M., Maganto, C., Kortabarria, L.	Dialnet	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7109651	Según el Instituto Vasco de Estadística (2013-2014) la población de estudiantes desde la ESO hasta Grados Universitarios era 184.961.	Cuantitativa	Resulta también relevante la pertenencia a un grupo cultural sobre los estados emocionales positivos (Quiceno y Vinaccia, 2015), quedando claro que sus determinantes no son iguales en grupos culturales diferentes. También existe influencia de la cultura sobre la ansiedad	Las diferencias de sexo muestran que las mujeres obtienen puntuaciones superiores a los varones, concordando con algunos estudios que correlacionan tipo de emoción y sexo. Las mujeres se conectan más a las RSI con ánimo deprimido, mientras que los varones a mayor ansiedad mayor índice de conexión
14	Factors Affecting the Use of Social Networks and Its Effect on Anxiety and Depression among Parents and Their Children: Predictors Using ML, SEM and Extended TAM	Jordan	2022	Abu, E., AlHadid, I, Masa'deh, R., Alkhaldeh, R., Khwaldeh, S. y Alrowwad, A.	MDPI	https://www.mdpi.com/1660-4601/19/21/13764/htm	Adicionalmente, el perfil demográfico de los niños indicó que típicamente varones, entre 6 a menos de 9 y 12 a menos de 15 años.	Cuantitativa	Los resultados indican que la capacidad de las técnicas de ML, especialmente los métodos Bagging_REPTree y Random_Forest, para predecir la depresión y la ansiedad de los niños también se extiende desde la ansiedad y la depresión de los padres cuando usan las redes sociales.	Los efectos secundarios negativos, como la depresión, la ansiedad y la adicción, son evidentes en varios estudios asociados con la tecnología, como los teléfonos inteligentes, los juegos de computadora y las redes sociales, comparables con estudios como
15	Adolescent Paranoia: Prevalence, Structure, and Causal Mechanisms	Reino Unido	2019	Bird, J., Evans, R., Waite, F., Loe, B., Freeman, D.	Pubmed	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6737468/	Esto proporcionó una cohorte escolar transversal representativa de adolescentes de 11 a 15 años.	Cuantitativa	Los niveles promedio de ansiedad y depresión fueron consistentes con los datos normativos,20 aunque el 11 % (n = 91) puntuaron por encima del umbral clínico RCADS. Los adolescentes de este subgrupo clínicamente elevado (edad media = 13,5, SD = 1,05) eran predominantemente mujeres (n = 65, 71 %) y tenían puntuaciones de paranoia sustancialmente más altas (media = 31,2, SD = 18,7).	Sin embargo, la probable contribución causal del afecto negativo es consistente con la evidencia de adultos15,43 y los hallazgos previos de que la ansiedad, la preocupación y la depresión predicen persistencia de la paranoia en una muestra clínica de adolescentes.13 Esto sugiere que los procesos afectivos pueden ser objetivos de intervención particularmente prometedores para la paranoia adolescente.

Anexo 2: Evaluación de las investigaciones de acuerdo con los criterios de calidad de Dixon-Woods

CRITERIOS DE CALIDAD														
N°	Autor	¿Se especifican claramente los objetivos de la investigación?	¿El estudio fue diseñado para lograr estos objetivos?	¿Se describen adecuadamente los métodos y técnicas utilizados y se justifica su selección?	¿Se han medido adecuadamente las variables consideradas en la investigación?	¿Se describen correctamente los métodos de recolección de datos?	¿Se han descrito adecuadamente los datos recopilados?	¿Es claro el propósito del análisis de datos?	¿Se utilizan técnicas estadísticas adecuadas para analizar los datos?	¿Los resultados responden a los objetivos de la investigación?	¿Discuten los investigadores algún problema con la validez / confiabilidad de los resultados?	¿Se responden adecuadamente todas las preguntas de investigación?	¿Qué tan claros son los vínculos entre datos y conclusión?	Puntaje y Calificación
1	Del Prete, A. y Redon, S.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	12 – Alta Calidad
2	Urra, C., Vidal, R., Gómez, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera, M., Urzua, L., Cossio, M. y Méndez, J.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	12 – Alta Calidad
3	De la Osa, I., Gonzáles, L., Pinilla, M., Barrena, S., Loraque, M. y Barreu, C.	Si	Si	No	Si	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	10 – Alta Calidad
4	Bravo, A., Córdova, F., Ortega, R. y Romera, E.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	12 – Alta Calidad
5	Lozano, R, Latorre, C. y Quílez, A:	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	12 – Alta Calidad
6	Molero, M., Martos, A., Barragán, A., Pérez, M. y Gázquez, J.	Si	Si	No	Si	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	10 – Alta Calidad
7	Tu, W., jiang, H. y Liu, Q.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	12 – Alta Calidad
8	Zhari, A., Toms, Z., Pavlopoulou, G. y Esposito, G.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	12 – Alta Calidad
9	Naslund	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	12 – Alta Calidad
10	Sakti, D., Kurnia, A., Marcel, V.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	12 – Alta Calidad
11	Larissa, F., Oliveira, A., y Ivanildo, R.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	12 – Alta Calidad
12	Cerrato, S., Martín, M. y Viñas, F.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	12 – Alta Calidad
13	Peris, M., Maganto, C. y Kortabarría, L.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	12 – Alta Calidad
14	Abu, E., AlHadid, I, Masa'deh, R., Alkhaldeh, R., Khwaldeh, S. y Alrowwad, A.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	12 – Alta Calidad
15	Bird, J., Evans, R., Waite, F., Loe, B. y Freeman, D.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	12 – Alta Calidad

Nota. Esta tabla muestra los criterios de evaluación de la calidad que se tuvieron para cada uno de los artículos seleccionados.

Anexo 3

Matriz apriorística

Ámbito temático	Pregunta general	Objetivo general	Objetivos específicos	Categorías	Subcategorías
Influencia de las redes sociales en la ansiedad de los adolescentes	¿Cuál es la influencia de las redes sociales en la ansiedad de los adolescentes?	Explicar la influencia de las redes sociales en la ansiedad de los adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> – Identificar el uso de las redes sociales que influencia en la ansiedad de los adolescentes. – Describir el nivel de ansiedad de los adolescentes como consecuencia del uso de las redes sociales. 	Influencia de las redes sociales	Autor, título del artículo, año de publicación, tipo de estudio, instrumentos empleados, población, muestra, estadísticos utilizados, resultados, validez del estudio.
			<ul style="list-style-type: none"> – Identificar los principales factores que propician la influencia de las redes sociales sobre la ansiedad en los adolescentes. 	Ansiedad	Ansiedad, angustia, angustia patológica, ansiedad patológica.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MERINO HIDALGO DARWIN RICHARD, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Influencia de las redes sociales en la ansiedad de los adolescentes: Una revisión sistemática", cuyo autor es AGUILAR SALINAS TATIANA GUADALUPE, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 11.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 04 de Enero del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MERINO HIDALGO DARWIN RICHARD DNI: 18143841 ORCID: 0000-0001-9213-0475	Firmado electrónicamente por: DMERINOH el 04-01- 2023 09:15:40

Código documento Trilce: TRI - 0508681