



## Las Redes Sociales y su Impacto en la Calidad de Vida en Estudiantes de Secundaria

Lilibet Yance Silva<sup>1</sup>

### RESUMEN

Durante la pandemia del COVID-19 tanto docentes como estudiantes, tuvieron que hacer adaptaciones en los procesos de enseñanza aprendizaje a través de la tecnología, recurriéndose a plataformas virtuales, uso de redes, teléfonos

inteligentes, entre otros recursos; sin embargo, este hecho fomentó conductas adictivas en los adolescentes especialmente a las redes sociales, produciendo cambios en la calidad de vida de los jóvenes. El presente estudio, buscó describir cuales son los impactos del uso adictivo de las redes sociales en la calidad de vida de los jóvenes estudiantes de secundaria. Para ello, se realizó una

<sup>1</sup> Doctoranda en Psicología Empresarial, Universidad Americana de Europa, UNADE.

Revista de Investigación Multidisciplinaria Iberoamericana, RIMI © 2023 by Elizabeth Sánchez Vázquez is licensed under

revisión sistemática documental en bases de datos especializadas como Google Scholar, Redalyc, Scielo, sobre investigaciones realizadas en el período 2018 al 2024, se obtuvieron 110 estudios analizados con el modelo *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), seleccionándose 15 trabajos provenientes de Turquía, España, México, Colombia, Ecuador y Perú. Los resultados evidencian impactos en lo *biológico*, irritación de ojos, cansancio ocular, trastornos de conducta alimentaria; en lo *físico*, dolor dedos de manos, hombros, cuello, cabeza, espalda; en lo *psicológico*, adicción, ansiedad, baja autoestima, autoconcepto pobre y superficial, falta autocontrol de impulsos, rasgos de narcisismo y maquiavelismo. En el aspecto *social*, aislamiento, ausencia de comunicación familiar; en lo *académico*, procrastinación académica, bajo rendimiento escolar. Se concluye, las redes sociales como TikTok, Instagram, WhatsApp, YouTube, Facebook, Telegram y Twitter son ampliamente utilizadas por los jóvenes estudiantes, de manera ansiosa y altamente adictiva, afectando su calidad de vida.

**Palabras claves:** Conductas adictivas, Redes Sociales, Calidad de Vida, Jóvenes.

## ABSTRACT

During the COVID-19 pandemic, both teachers and students had to make adaptations in the teaching-learning processes through technology, resorting to virtual platforms, the use of networks, smartphones, among other resources; however, this fact encouraged addictive behaviors in adolescents, especially to social networks, producing changes in the quality of life of young people. The present study sought to describe the impacts of the addictive use of social networks on the quality of life of young high school students. To do this, a systematic documentary review was carried out in specialized databases such as Google Scholar, Redalyc, Scielo, on research carried out in the period 2018 to 2024, 110 studies were obtained analyzed with the Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA) model, selecting 15 works from Turkey, Spain, Mexico, Colombia, Ecuador and Peru. The results show impacts on the biological, eye irritation, eye fatigue, eating disorders; Physically, pain in fingers, shoulders, neck, head, back; psychologically, addiction, anxiety, low self- esteem, poor and superficial self-concept, lack of impulse control, traits of narcissism and Machiavellianism. In the social aspect, isolation, absence of family communication; academically, academic procrastination,

poor school performance. It is concluded that social networks such as TikTok, Instagram, WhatsApp, YouTube, Facebook, Telegram and Twitter are widely used by young students, in an anxious and highly

addictive way, affecting their quality of life.

**Keywords:** Addictive behaviors, Social Networks, Quality of Life, Young People.

## INTRODUCCIÓN

En la pandemia del COVID-19 el sistema educativo se vio inmerso en un espontáneo proceso transformativo con la inclusión tecnológica, como el medio más inmediato, oportuno para poder llevar a cabo los procesos de enseñanza aprendizaje a través de la distancia; se recurrió masivamente a emplear y hacer adaptaciones curriculares en plataformas virtuales, usar teléfonos inteligentes, la notabilidad de utilizar redes sociales para comunicarse y compartir, entre otros recursos. Según, Colonio Caro (2023) en dicho fenómeno, el empleo de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) tomó mayor relevancia y uso en la vida cotidiana de las personas, principalmente en los jóvenes; sin embargo, este hecho fomentó conductas adictivas con niveles altos a las redes sociales detectadas en el 75% de adolescentes latinoamericanos. Paredes Zambrano et al. (2024) mencionan que, el uso excesivo de estos medios tiene efectos desfavorables en niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Zavala Romero (2018) indica que el grado de uso de las TIC producen cambios en la calidad de vida de los adolescentes estudiantes, además, de potenciar adicciones y generar ansiedad.

En la actualidad, las redes sociales se han convertido en una parte esencial de la vida diaria, especialmente para los adolescentes. Menciona, Aguilar Rosero (2024) en la contemporaneidad digital se da un uso generalizado de las redes sociales en la vida de los adolescentes de bachillerato, quienes, buscando pertenencia, validación, satisfacciones, terminan sumergiéndose en una compleja intersección entre la adicción a las redes y los niveles

de ansiedad. Para los estudiantes de secundaria, las plataformas más empleadas, según, Espinel-Rubio et al. (2021) son WhatsApp, YouTube, Facebook; pero también son significativas Instagram, TikTok, Twitter, Telegram y Snapchat, cuyo acceso constante a estas plataformas es casi universal, moldeando no solo sus interacciones sociales, sino también su bienestar emocional, rendimiento escolar, hábitos personales. De acuerdo con, Zavala Romero (2018), esa persistencia y alto uso a las tecnologías, generan adicciones con impactos en la calidad de vida de los estudiantes, tanto biológicos, físicos, psicológicos; además, de sociales y académicos.

Por eso, este artículo hace una exploración en profundidad partiendo del interrogante ¿Cuál es el impacto de las redes sociales en la calidad de vida de los estudiantes de secundaria?, para ello, a través de una revisión sistemática, se realiza un análisis completo de estudios dados en diversos países sobre esta formulación; con el objetivo de describir cómo las redes sociales su uso excesivo impactan en el bienestar físico, social, psicológico, biológico, y académico de los adolescentes de educación secundaria.

## **ESTADO DEL ARTE**

En México, Zavala Romero (2018), realiza un estudio descriptivo para determinar como el grado de uso de las tecnologías tienen incidencia en la calidad de vida de los estudiantes; sus resultados confirman la presencia de la adicción y ansiedad, que provocan cambios significativos en la calidad de vida de los educandos, principalmente en el género femenino quienes pasan más de 7 horas con el teléfono móvil, lo que les produce dolores musculares, descuido de hábitos personales, bajo desempeño académico, y afectación en las relaciones familiares. Al respecto, sobre el uso de los teléfonos móviles, en Turquía, Kumcagiz (2019) encuentra que los estudiantes de secundaria, desde la salud física y psicosocial, así como la calidad de vida en general, se da una correlación de adicción a los teléfonos, con efectos temporales en las funciones cerebrales, afectando negativamente la inteligencia, la concentración, y perturbando las rutinas de sueño, además, de la distracción de su vida social, y la generación de sentimientos de soledad.

Por su parte, Perez Tafur (2019) en el Perú, asocia las nuevas tecnologías con la obesidad en la población infantil y adolescentes, evidencia la falta de controles de los padres en sus hijos en el uso de app móviles, los videojuegos, donde pasan mucho tiempo, provocando sedentarismo, escases de actividades físicas, que inciden en cambios de hábitos alimentarios al consumo de comida chatarra, conllevándolos a la obesidad, a problemas de *bullying*. Castillo

Johanson y Padilla Silva (2020) analizan la adicción de los adolescentes a las redes sociales para concluir que el uso excesivo a las redes los conlleva a efectos negativos de adicción, ansiedad, problemas en las relaciones intrapersonales, irritabilidad, difamación a través de estos medios, pérdida de control y tolerancia, reducción de actividades físicas, fomento a mentiras, privación del sueño, nomofobia. Alejandría Alvarado y López Rodríguez (2021) evidencian que las redes sociales tienen un impacto social y psicológico en los jóvenes, donde el ciberacoso se hace muy manifiesto con agresión a través del teléfono móvil y de internet, fundando pensamientos suicidas. Flores Gavilán (2021) determinan que los comportamientos impulsivos en los adolescentes surgen con el uso problemático de las plataformas virtuales, a las redes sociales y del teléfono móvil, produciéndoles ansiedad, la depresión, hostilidad, neuroticismo, maquiavelismo, narcisismo y baja Autoestima.

Martinez Mogollon (2022) demuestran que el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes a través de WhatsApp, que es la más usada para alcanzar conformidad de su propia imagen, adquirir comportamientos alimentarios, promover el cuerpo ideal siguiendo influencers, con consecuencias en la autoestima, hábitos inadecuados de alimentación, para concluir que las redes sociales tienen una fuerte influencia en los trastornos de la conducta alimenticia de los adolescentes. Según, Reyes Núñez (2022) se manifiesta la ansiedad se en los estudiantes de nivel medio en el 59.2%, y alto en un 31.7% de los educandos, concluye, a mayor ansiedad, mayor adicción. Yana, et al. (2022) asocia la relación de la adicción a las redes sociales con la procrastinación académica, cuyo uso de excesivo altera en el desarrollo psicosocial, bajo los niveles aprendizajes debido al comportamiento postergacionista.

En Colombia, Ibáñez Galván y Manzano Guaitero (2022) describen como el uso excesivo de la tecnología, en especial con las redes sociales mediante el empleo de los teléfonos móviles se relacionan con la presencia de ansiedad en los adolescentes. Mejía Montoya (2022) hacen análisis de los factores predisponentes en la afectación en la salud mental mediante el uso de las redes sociales de los jóvenes, encontrando que las más usadas en el mundo son Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, Twitter, que conlleva a situaciones de ansiedad, depresión, trastornos alimentarios, afectación de la salud mental, problemas conductuales, evidenciándose factores de riesgo como la baja autoestima, autoconcepto pobre y superficial, falta de autocontrol, imagen corporal distorsionada, ausencia de comunicación familiar, aislamiento social.

En España, Cuadrado Robledo (2023) ante el uso predilecto del teléfono móvil para la comunicación, la conectividad, interacción en redes, evidenciado el uso excesivo a estos medios, que les genera la ansiedad, trastornos de sueño, dolores musculares, problemas oculares, falta de concentración, obesidad, cansancio, síntomas depresivos, aumento de la soledad. En Perú, Aguilar Salinas (2023) encuentra que los jóvenes pasan mucho tiempo en las redes sociales buscando hacer socializaciones, afirmar apariencias físicas, con influencias en la salud mental, problemas de sueño, soledad y exposiciones a víctimas de acoso. Esto, según Colonio Caro (2023) tiene efectos negativos en la salud mental de los adolescentes. Por otra parte, en Ecuador, Campodónico y Encarnación Aucapiña (2024), evidencian que los adolescentes acuden a estas redes para tener entretenimiento, conexión social, pero su uso excesivo tiene efectos en la salud mental, la autoestima afectada por el *ciberbullying*.

## MARCO TEÓRICO

### Calidad de vida

De acuerdo con, Galván Bonilla (2016) la calidad de vida está en constante movimiento, es el resultado de la interacción que puede comprender distintos niveles visualizados en demandas biológicas, económicas, sociales y psicológicas de manera individual hasta el nivel comunitario. La OMS referenciada por el autor anterior, define la calidad de vida como las percepciones que tiene una persona en su existencia, lugar, contexto cultural, valores, relaciones, alcance de expectativas, normas. Desde lo individual, es sinónimo de bienestar social, de salud, de logros personales, alimentación sana, dado en sus contextos culturales y sociales. Según, el citado autor, comprende cinco campos: *físico*, relacionada con aspectos en la salud y seguridad física; *material*, contar con una vivienda digna, propia, disponibilidad de servicios básicos, alimentación, transporte; *educación*, recibir una educación de calidad para ampliar sus conocimientos; *emocional*, que le permite crecer e interrelacionarse eficazmente; *social*, desarrollo interpersonal en núcleos básicos como la familia, y círculos sociales.

Para, Suárez Caicedo et al. (2022) la calidad de vida es uno de los aspectos fundamentales en las actividades de la salud, aunque no se tiene una clara definición consensuada, se puede valorar en aspectos físicos, psicológicos, sociales, en la vida de una persona. De acuerdo con Schalock y Verdugo citados por el autor anterior, comprende el *bienestar* en sus estados físico, material, emocional; la *independencia*, con el desarrollo personal y la autodeterminación; la *participación social*, con las relaciones interpersonales, la inclusión social,



**y los derechos.**

## **Uso de las redes sociales en el mundo virtual**

Las redes sociales son sitios y aplicaciones dados en diversas plataformas para intercambiar información. Según, Merlos (2021) son todas aquellas aplicaciones dadas por medio de internet para la interacción e intercambio de información entre diversas personas. Se caracterizan por ser interactivas; permitir personalizaciones, es decir, construcciones y dirección de los mismos usuarios encargados del contenido que se halla en su red; hacer contenidos virales; información rápida e instantánea; ser masivas. Entre las principales redes sociales se encuentran: Facebook, WhatsApp, YouTube la red de videos, Instagram, Twitter, Tik Tok para crear videos cortos, Google+, Pinterest, Snapchat, Telegram, Signal, Linkedin. Merlos (2021) encuentra que las redes sociales mas usadas por los jóvenes en Latinoamérica, se da entre los 14 y 19 años, con YouTube, Facebook, Instagram, Tik Tok; no obstante, el comportamiento en estas redes, los jóvenes para preservar su privacidad publican información falsa en su perfil; lo que buscan al interactuar en estos medios, es popularidad, seguridad y confianza; sin embargo, el riesgo al que se pueden exponer por el uso inadecuado es, ciberbullying, grooming (acosador), sexting; riesgos psicológicos como ansiedad, depresión, no dormir bien, cuestionamiento de su imagen corporal, miedo a perderse de algo.

## **Conductas adictivas**

La conducta adictiva, según, Lucas-Vera et al. (2023) se refiere a los comportamientos repetitivos, compulsivos en la búsqueda, consumo de sustancias o en la realización de determinadas actividades o acciones, con efectos negativos y dañinos; se asocia a cambios químicos, neurobiológicos en el cerebro que influye en un sistema de recompensa y motivación; se caracteriza por la falta de control y desarrollo de dependencia psicológica o física a una sustancia o actividad, con consecuencias negativas en la vida personal, social, emocional y física. La adicción, es una enfermedad compleja multifactorial, que requiere de tratamientos integrales, como psicoterapia, apoyo social, medicación, cambios en los estilos de vida.

## **Estudiantes de secundaria**

En la educación, son un grupo de estudiantes, caracterizados por encontrarse en un nivel educativo de secundaria (Educación media), cuya edad puede oscilar entre los 14 a 18 años. De acuerdo con, Contreras Cázarez y Campa Álvarez (2017) en la actualidad estos estudiantes se caracterizan por sus procesos de socialización, como elemento integrador en la construcción de su identidad personal y grupal; son muy recurrentes a las tecnologías, el uso de redes sociales es

**importante para ellos, desde percepciones de desarrollo emocional, social.**

## **METODOLOGÍA**

Este trabajo investigativo siguió un enfoque cualitativo, donde se aplicó el método PRISMA siguiendo sus pasos de revisión sistemática; se emplea la técnica análisis documental, dado en una matriz de cotejo que comprende un conjunto de características que permitieron resumir los estudios seleccionados, y evaluarlos de acuerdo con los cinco criterios de calidad de Dixon-Woods, como son: propósitos y objetivos claramente definidos; diseño de la investigación especificado; los investigadores explican el proceso de sus hallazgos; suficientes datos de respaldo a interpretaciones y conclusiones; metodología de análisis explicada. En cuanto, a la revisión sistemática, según, Moreno et al. (2018) se caracterizan por describir un proceso de elaboración para recolectar, seleccionar, evaluar críticamente y resumir toda la evidencia disponible con respecto a la efectividad de diagnósticos, tratamientos, etc. Por lo general, parte de un planteamiento o pregunta estructura, una búsqueda en base de datos, selección de artículos, extracción de datos, y análisis.

### **Categorías, subcategorías**

La determinación de categorías y subcategorías de este trabajo investigativo, permitieron distribuir los temas de estudio o análisis, para organizar y recopilar información; en este caso, se estableció como categoría uso adictivo de las redes sociales; y como subcategoría, impacto en la calidad de vida estudiantes de secundaria.

### **Procedimiento**

Para la búsqueda de la información, se determinaron los escenarios bases académicas especializadas como: Google Scholar, Redalyc, Scielo, en consideración de palabras claves dadas en la ecuación: (ansiedad\* OR angustia\* OR ansia\* OR inquietud\* OR intranquilidad\* OR preocupación) AND (adicción a tecnologías\* OR redes sociales) AND (Influencia calidad de vida OR impacto estados de bienestar\*) AND (estudiantes OR \*alumnos\*) AND (educación secundaria\* OR bachillerato\*). Asimismo, se instituyeron criterios de inclusión y exclusión para demarcar la elección literaria científica para asegurar la pertinencia de los estudios encontrados.

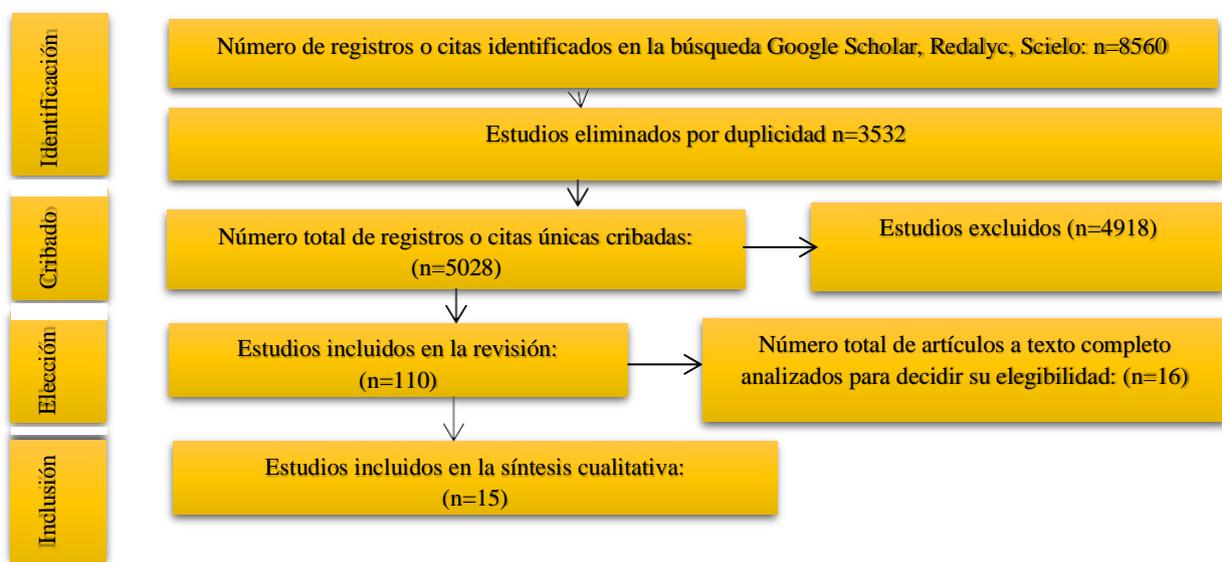
### **Criterios de inclusión y exclusión**

Se establecieron como criterios de *inclusión*: estudios que tuviesen como mínimo seis años de antigüedad, es decir, comprendidos desde el año 2018 hasta la actualidad (2024); estudios científicos aceptados por una comunidad académica; investigaciones donde la población de estudio fueran jóvenes, adolescentes, en edades comprendidas entre los 11 a 25

años, estudiantes de secundaria; trabajos investigativos dentro de la familia temática ciencias sociales, salud, humanidades, psicología; escritos en español o inglés. Los criterios de exclusión: duplicidad en las investigaciones; estudios restringidos con solo acceso al resumen; trabajos no claros o incompletos; no estar afín con las categorías y subcategorías de análisis propuestas en este trabajo. De este modo, aplicada la ecuación de búsqueda o palabras claves, se llevó a cabo la revisión sistemática, y la ejecución metodológica PRISMA, siguiendo sus pasos de identificación, cribado, elección, inclusión para obtener la información (Figura 1).

**Figura 1**

*Modelo PRISMA-Diagrama de Flujo*



*Nota.* El diagrama evidencia el proceso de selección y depuración de artículos, período 2018-2024.

## RESULTADOS

Es de mencionar, que las investigaciones seleccionadas, componen el estado del arte de este artículo. A continuación, se presentan los hallazgos relevantes de la revisión sistemática, en un primer cuadro se exponen las características generales de las publicaciones seleccionadas (Tabla 1); y en el segundo, el resumen de los estudios elegidos (Tabla 2).

**Tabla 1**

*Matriz de Cotejo Características Generales de las Publicaciones Seleccionadas*

N.	Autor/año	País	Tipo/Diseño	Instrumento	Muestra/ Participantes	Características participantes
----	-----------	------	-------------	-------------	------------------------	-------------------------------

<b>1</b>	Zavala Romero (2018)	México	Briones, Descriptivo	Cuestionario	140 estudiantes	Edades entre los 17-25 años. De diversas partes del país. Secundaria
<b>2</b>	Kumcagiz (2019)	Turquía	Correlacional	Inventario calidad vida	352 estudiantes	
<b>3</b>	Pérez Tafur (2019)	Perú	Revisión sistemática	Lista de Cotejo	10 artículos	Población infantil y adolescentes

**Tabla 1 (Continuación)**

N.	Autor/año	País	Tipo/Diseño	Instrumento	Muestra/ Participantes	Características participantes
4	Castillo Johansony Padilla Silva (2020)	Perú	Básica diseño teórico revisión sistemática		15 artículos, con 12.141 participantes	Población adolescente, de India, España, México, Guatemala y Perú.
5	Alejandría Alvarado y López Rodríguez (2021)	Perú	Teórica de diseño revisión sistemática		4 artículos, con 5.534 participantes.	Jóvenes entre los 12 y 18 años de edad
6	Flores Gavilán (2021)	Perú	Básico teórico diseño revisión sistemática		10 estudios.	Jóvenes de China, Italia, Alemania, España, y México.
7	Martinez Mogollon (2022)	Perú	Cualitativo descriptivo diseño revisión sistemática		10 artículos con 2.955 participantes.	Jóvenes entre los 12 y 18 años.
8	Reyes Núñez (2022)	Perú	Cuantitativo de diseño no experimental y correlacional.	Encuesta	120 estudiantes	Secundaria.
9	Yana, et al.(2022)	Perú	Cuantitativo de diseño correlacional	Cuestionario	1.255 estudiantes	Edad entre los 12 a 17 años
10	Ibáñez Galván y Manzano Guaitero (2022)	Colombia	Cuantitativa, de diseño descriptivo corte transversal	Cuestionario estado-rasgo (STAIC)	28 estudiantes	Edad entre los 14 y 17 años.
11	Mejía Montoya (2022)	Colombia	Cualitativa de tipo documental y alcance descriptivo		30 estudios con 4.550.000 de participantes	México, Colombia, Brasil, EE. UU, España, Ecuador, Perú, Costa Rica, Argentina.
12	Cuadrado Robledo (2023)	España	Revisión narrativa y sistemática.		24 artículos con 1.166.116 participantes.	Estudiantes de primaria, secundaria de Singapur, Japón, Australia, Portugal, Suiza, España, Corea, Italia, EE. UU, Inglaterra, China, Kuwait.
13	Aguilar Salinas (2023)	Perú	Cualitativa, revisión sistemática.		15 artículos	Jóvenes entre los 12 y 25 años de Chile, España, Indonesia,

Jordania, Reino Unido.

14	Colonio Caro (2023)	Perú	Sustantiva revisión sistemática.	10 estudios con 22.791 participantes	Adolescentes latinoamericanos.
15	Campodónic o y Encarnación Aucapiña (2024)	Ecuador		10 artículos con 1470 participantes.	Edades entre los 12 y 22 años.

Continuando con el análisis documental, en la Tabla 2 se resumen los estudios seleccionados, de donde se resaltan, extraen los principales hallazgos y conclusiones del impacto de las redes sociales en la calidad de vida de los estudiantes de secundaria.

**Tabla 2**

*Matriz de cotejo resumen de los estudios seleccionados.*

N.	Autor/año	Objetivo general	Principales resultados	Conclusiones
1	Zavala Romero (2018)	Evidenciar los cambios que ocurren en la calidad de vida, vinculados con la adicción y ansiedad de los estudiantes.	Cambios importantes en la calidad de vida, con impactos <i>biológicos</i> como vista cansada, ojos irritados; <i>físicos</i> , dolores de cabeza, espalda, hombros, cuello, malestares en los dedos; <i>psicológicos</i> , con adicciones, ansiedad; <i>sociales</i> , relaciones y hábitos personales descuidados, sin afectos familiares; <i>académicos</i> , bajo rendimiento	El género femenino de mayor adicción y ansiedad, debido al alto grado de uso de las TIC, como las redes sociales.

**Tabla 2 (Continuación)**

<b>N.</b>	<b>Autor/año</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Principales resultados</b>	<b>Conclusiones</b>
2	Kumcagiz(2019)	Investigar la calidad de vida (CV) como predictor del riesgo de adicción a los teléfonos inteligentes entre los adolescentes turcos.	Las ondas de los teléfonos móviles tienen impactos biológicos temporales en las funciones cerebrales afectando negativamente la inteligencia, la concentración; perturbación rutinas de sueño, afectación del oído, incrementa sensaciones de hormigueo, distanciamiento vida social, y sentimientos de soledad.	Las dimensiones de la salud física y psicosocial, así como la calidad de vida general, se correlacionaron negativamente con la adicción a los teléfonos inteligentes.
3	Pérez Tafur (2019)	Conocer la obesidad infantil y su asociación con las nuevas tecnologías.	El uso excesivo de las tecnologías genera sedentarismo, poco ejercicio físico, cambios de hábitos alimentarios al consumo de comida chatarra, obesidad.	Falta de control de los padres en los hijos en el uso de app móviles, tablets, computadoras, a los videojuegos.
4	Castillo Johanson y Padilla Silva (2020)	Analizar la realidad existente sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes.	Uso excesivo a las redes sociales con impactos negativos de adicción, ansiedad, problemas en las relaciones intrapersonales, irritabilidad, difamación a través de estos medios, pérdida de control y tolerancia, reducción de actividades físicas, fomento a mentiras, privación del sueño, nomofobia.	El uso excesivo a las redes sociales genera adicciones en los estudiantes.
5	Alejandra Alvarado y López Rodríguez (2021)	Comprender la relación entre el ciberacoso y la ideación suicida.	Agresión a través del teléfono móvil, de internet, las redes sociales, generando pensamientos suicidas, con impacto social y psicológico mediante el ciberacoso.	Relación significativa entre el ciberacoso y la ideación suicida en los adolescentes.
6	Flores Gavilán (2021)	Determinar los factores de riesgo asociados al comportamiento impulsivo en el uso problemático de las plataformas virtuales en jóvenes.	Encuentra factores ansiedad, depresión, hostilidad, neuroticismo, maquiavelismo, narcisismo y baja Autoestima.	la impulsividad es asociada con el uso problemático de plataformas virtuales, con impactos en la conducta manifestadas

agresivamente.

7	Martinez Mogollo (2022)	Analizar en la literatura las consecuencias de la influencia de redes sociales en los trastornos de conducta alimentaria en adolescentes.	Uso de las redes sociales para alcanzar conformidad de su propia imagen, seguir comportamiento alimentario alejado de la realidad, con impacto en la autoestima.	Las redes sociales tienen una fuerte influencia en los trastornos de la conducta alimenticia de los adolescentes.
8	Reyes Núñez (2022)	Determinar la relación que existe entre la ansiedad y adicción a los videojuegos en estudiantes del nivel secundario.	La ansiedad se manifiesta en el 59.2% de los estudiantes en nivel medio, el 31.7% lo experimenta en un nivel alto.	La adicción se hace evidente en todos los estudiantes, a mayor ansiedad, mayor adicción a los videojuegos.
9	Yana, et al. (2022)	Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en tiempos de coronavirus (COVID-19) en los estudiantes de educación básica regular.	Una correlación alta y muy significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ( $r=0.710$ ; $p=0.01$ ). Alto comportamiento postergación,	El uso de excesivo a las redes sociales crea alteración con impactos en el desarrollo psicosocial con adicción, disminución en los aprendizajes, procrastinación.
10	Ibáñez Galván y Manzano Guaitero (2022)	Describir la relación entre el uso excesivo de la Tecnología y niveles de Ansiedad Estado Rasgo en los adolescentes de décimo grado.	Aumento excesivo de medios tecnológicos, como el teléfono celular, correos electrónicos, y las redes sociales.	No se encuentran aumentos en la ansiedad estado-rasgo.

**Tabla 2 (Continuación)**

<b>N.</b>	<b>Autor/año</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Principales resultados</b>	<b>Conclusiones</b>
<b>11</b>	Mejía Montoya (2022)	Analizar cuáles son los factores predisponentes para la afectación en la salud mental que cumplen el rol de factor de riesgo psicológico en desarrollo cognitivo en el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes.	Demasiado tiempo de uso de las redes sociales empleadas en búsqueda de aceptación en grupo sociales pares, generan situaciones de ansiedad, depresión, trastornos alimentarios, afectación de la salud mental, adicción, retos en redes, problemas conductuales.	Los factores de riesgo como la baja autoestima, autoconcepto pobre y superficial, falta de autocontrol, imagen corporal distorsionada, ausencia de comunicación familiar, aislamiento social.
<b>12</b>	Cuadrado Robledo (2023)	Conocer el impacto del teléfono móvil en la adolescencia y diseñar una propuesta de intervención enfermera dirigida a las familias para favorecer un correcto manejo del teléfono móvil.	El uso excesivo del teléfono móvil produce impacto con la ansiedad, la alteración del sueño, dolores de cabeza, cuello, problemas oculares, falta de concentración, obesidad, cansancio, síntomas depresivos, aumento de la soledad, adicciones a videojuegos, problemas en las redes sociales.	Un uso inadecuado puede producir problemas importantes con impactos en la salud tanto a nivel físico como psicológico.
<b>13</b>	Aguilar Salinas (2023)	Explicar la influencia de las redes sociales en la ansiedad de los adolescentes.	Altas horas dedicadas a las redes sociales, donde buscan socializaciones, con impactos en las apariencias físicas, problemas de regulación de sueño, temores de juicios, acoso, soledad.	El uso excesivo de las redes sociales tiene un alto impacto psicológico con la aparición de síntomas de ansiedad en los adolescentes, y la salud mental.
<b>14</b>	Colonio Caro (2023)	Analizar manifestación de adicción a las redes sociales.	Niveles medios y altos de adicción a las redes sociales en más del 50% de la muestra.	Impacto, con efectos negativos en la salud mental de los adolescentes.

15

**Campodónico y Encarnación Aucapiña(2024)**

Analizar cómo los cambios tecnológicos influyen en las percepciones y conductas de los adolescentes a través del uso de redes sociales.

Se acude a las redes sociales por entretenimiento, conexión social; pero presentan mayor ansiedad, estrés traumático, bajo rendimiento académico, menor empatía, malestar personal, tendencia fantasiosa, alteración de la conducta, el comportamiento, aumento del ciberacoso

El empleo prolongado a las redes sociales tiene un impacto significativo afectando la salud mental, la autoestima por el ciberbullying en los adolescentes.

Al respecto, sobre los principales resultados y hallazgos de los investigadores expuestos en la tabla anterior, permiten extraer los principales impactos de las conductas adictivas al uso de las redes sociales, con afectaciones a nivel biológico, psicológico, físico, social y académico. Los cuales, en la Tabla 3 se describen de acuerdo con la categoría relacionada, uso adictivo de las redes sociales, y la subcategoría de análisis establecidas para esta investigación, Impacto en la calidad de vida de los estudiantes de secundaria; evidenciándose que, el impacto psicológico es uno de las más participes mencionados por los investigadores que afectan a los educandos en su comportamiento conductual, con el maquiavelismo, narcisismo, la baja autoestima.

**Tabla 3**

*Matriz de Cotejo Impacto del uso adictivo de las redes sociales en la calidad de vida de los estudiantes*

<b>Categoría: uso adictivo de las redes sociales</b>					
<b>Subcategoría: impacto en la calidad de vida de los estudiantes de secundaria</b>					
<b>Principales impactos encontrados:</b>					
<b>Biológico</b>	<b>Psicológico</b>	<b>Físico</b>	<b>Social</b>	<b>Académico</b>	
Zavala Romero (2018) destaca vista cansada, ojo sirritados. Kumcagiz (2019) encuentra la afectación temporal en las funciones cerebrales, del oído, e incremento de sensaciones de hormigueo. Pérez Tafur (2019), Martínez Mogollon (2022) y Mejía Montoya (2022) coinciden con afectaciones de trastornos alimentarios.	Zavala Romero (2018), Kumcagiz (2019), Pérez Tafur (2019), Castillo Johanson y Padilla Silva (2020), además, de Reyes Núñez (2022), Yana, et al. (2022), Mejía Montoya (2022), Cuadrado Robledo (2023), Colonio Caro (2023), concuerdan que la adición a las redes sociales presente en los jóvenes, básicamente esta ocupa el primer lugar de las investigaciones. Kumcagiz (2019) encuentra afectación emocional con sentimientos de soledad. Castillo Johanson y Padilla Silva (2020) destacan la pérdida de control y tolerancia. Alejandría Alvarado y López Rodríguez (2021) hallan efectos con pensamientos suicidas. Flores Gavilán (2021) encuentra estudiantes con depresión, hostilidad, neuroticismo, maquiavelismo, narcisismo y baja autoestima. Aguilar Salinas (2023), resalta la aparición de la ansiedad y afectación salud mental.	Zavala Romero (2018) mencionan efectos como dolores de cabeza, espalda, hombros, cuello, malestares en los dedos. Pérez Tafur (2019), Castillo Johanson y Padilla Silva (2020), Cuadrado Robledo (2023) hallan que la falta de ejercicio conlleva a los estudiantes a la obesidad. Cuadrado Robledo (2023) destaca los problemas oculares. Kumcagiz (2019) encuentra impactos con la perturbación de las rutinas de sueño, al	Zavala Romero (2018) encuentra afectaciones de las relaciones y hábitos personales descuidados, carencias de afectos familiares. Kumcagiz (2019) resalta el distanciamiento de la vida social. Campodónico y Encarnación Aucapiña (2024) observan un aumento del ciberacoso. Castillo Johanson y Padilla Silva (2020), los jóvenes sufren o hacen difamación a través de las redes sociales. Mejía Montoya (2022) búsqueda de aceptación en grupo sociales pares, generan situaciones de ansiedad. Aguilar Salinas (2023), temores de juicios, acoso,	Yana, et al. (2022) halla que el uso adictivo a las redes sociales contribuye a la procrastinación académica y al bajo rendimiento escolar. Cuadrado Robledo (2023) falta de concentración.	

Campodónico y Encarnación Aucapiña (2024) muestran alteraciones de la conducta en los educandos. igual que impactos estereotipados en apariencias físicas. Castillo Johanson Padilla (2020), Cuadrado Robledo (2023) y Aguilar Salinas (2023).

## DISCUSIÓN

Los resultados de la investigación que hace una revisión de diversos estudios entre el año 2018 y 2024 de diversos autores, describe los impactos del uso excesivo y adictivo de las redes sociales en los jóvenes estudiantes, cuyos hallazgos evidencian afectaciones a nivel biológico, psicológico, físico, social y académico. En el *impacto biológico*, se clasifica a Kumcagiz (2019) quien expone un efecto muy importante como es la afectación temporal en las funciones cerebrales, del oído; este hallazgo tienen gran connotación, dado que el cerebro es el soporte de las funciones cognitivas, que implican acciones para planificar, el control inhibitorio, las sensaciones somáticas con la capacidad de percibir la imagen corporal y el espacio extrapersonal; la audición en los procesos de aprendizaje, que se pueden ver afectados debido al uso excesivo de las redes sociales, donde el estudiante puede perder temporalmente la noción de tiempo y espacio, además de no prestar atención a hechos que ocurren en su entorno. En el *impacto físico*, de acuerdo a las investigaciones analizadas, se asocian con el

uso prolongado de dispositivos móviles, como teléfonos inteligentes y la cantidad de tiempo que pasan interactuando los estudiantes en las redes sociales, que provocan dolores de cabeza, cuello, muscular, como lo expuso Zavala Romero (2018); evidentemente una persona al pasar mucho tiempo en un dispositivo móvil, interactuando en movimientos repetitivos al navegar o digitar a través de las redes sociales, genera cansancio ocular, de cuello, al estar por largo tiempo en una misma posición, y limita el ejercicio físico. En el *impacto psicológico*, la adicción a las redes sociales genera efectos como ansiedad, como lo evidenció Aguilar Salinas (2023); baja autoestima, depresión, maquiavelismo, narcisismo, según, Flores Gavilán (2021); y falta de control sobre los impulsos de acuerdo con Castillo Johanson y Padilla Silva (2020). En el *impacto social*, la interacción en redes sociales, aunque en principio parece facilitar la conexión social, acaba afectando negativamente las relaciones interpersonales y familiares de los jóvenes. Las plataformas que fomentan la interacción social y la validación externa exacerban estos problemas, especialmente en adolescentes que son más vulnerables a la comparación social y la necesidad de aprobación, como lo indicó Martínez Mogollón (2022). El uso excesivo de redessociales promueve el aislamiento social, la falta de comunicación familiar, como lo evidenció Mejía Montoya (2022). En el *impacto académico*, la procrastinación es otro fenómeno que se hace presente en los estudiantes, que debido al tiempo que pasan interactuando en estos mediotecnológicos, terminan postergando sus actividades académicas, de acuerdo a lo encontrado por Yana, et al. (2022). Así, el estado del arte revisado refuerza la idea de que el acceso constante a redes como TikTok, Instagram, WhatsApp y Facebook no solo moldea los hábitos de consumo y comunicación, sino que también tiene consecuencias graves en la salud mental y física de los adolescentes. Estudios de diversos países (México, Turquía, Perú, entre otros) muestran resultados consistentes que confirman estos efectos. De este modo, se ve afectada la calidad de vida que acuerdo con Galván Bonilla (2016) que implica aspectos biológicos, económicos, sociales, psicológicos, físicos, emocionales, educacionales, debido a las conductas adictivas por comportamientos compulsivos y repetitivos según Lucas-Vera et al. (2023).

## CONCLUSIONES

A partir de los hallazgos presentados en el documento, se puede concluir lo siguiente:

1. El uso excesivo de redes sociales tiene un impacto negativo en la calidad de vida de los estudiantes de secundaria; afectan su bienestar físico, mental y social, dado que estas plataformas interactivas de comunicación fomentan una adicción que incrementa los niveles de ansiedad, afectan la autoestima y reduce el autocontrol en los jóvenes.
2. El uso excesivo a estas

redes tiene efectos físicos con problemas de postura, fatiga ocular. 3. Tiene impactos

psicológicos que conducen a la ansiedad, la baja autoestima, y la depresión. 4. En lo social, estos efectos son especialmente preocupantes debido a la vulnerabilidad de los adolescentes frente a la validación social y la presión de la imagen corporal en plataformas visuales como Facebook, Instagram y TikTok. Además, del aislamiento social y la falta de comunicación familiar son impactos que emergen del uso adictivo de redes, debido a que los jóvenes pasan más tiempo en línea, lo que reduce su interacción presencial con familiares y amigos cercanos, afectando negativamente sus relaciones interpersonales. 5. Académicamente, el uso prolongado de redes sociales contribuye a la procrastinación y el bajo rendimiento, lo que sugiere que las redes pueden desviar la atención de los estudiantes de sus responsabilidades académicas, incrementando la procrastinación. 6. Hay una correlación fuerte de los teléfonos inteligentes, el internet y las redes sociales que son los más usados por los jóvenes estudiantes, cuyas edades oscilan entre los 11 y 25 años. En conclusión, es evidente que el uso adictivo de redes sociales tiene consecuencias severas en la calidad de vida de los estudiantes de secundaria, con impactos psicológicos, físicos, biológicos, sociales y académicos. Se recomienda, que es crucial la implementación de estrategias para educar a los jóvenes y sus familias sobre el uso responsable de estas plataformas de las redes sociales, cuyas intervenciones deben centrarse en promover un equilibrio entre el uso de la tecnología y el bienestar físico y emocional de los estudiantes.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar Rosero, A. B. (2024). *Adicción a Redes Sociales y Ansiedad en los Estudiantes del Bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana Sánchez y Cifuentes de la Ciudad de Ibarra*. Universidad de Santander: <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/16288/2/05%20FECYT%204621%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Aguilar Salinas, T. G. (2023). *Influencia de las redes sociales en la ansiedad de los adolescentes: Una revisión sistemática*. Universidad César Vallejo: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/111585>
- Alejandría Alvarado, M. N., y López Rodríguez, K. D. (2021). *Ciberacoso e ideación suicida en adolescentes: Una revisión sistemática*. Universidad César Vallejo: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62856/Alejandr%c3%ada\\_AMN-L%c3%b3pez\\_RKDP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62856/Alejandr%c3%ada_AMN-L%c3%b3pez_RKDP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Campodónico, N., y Encarnación Aucapiña, I. E. (2024). Revisión Sistemática sobre la Influencia de las Redes Sociales en la Autoestima de los Adolescentes. *Revista Psicología UNEMI, Vol. 8, Núm. 015*, pp.73-87. DOI: <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss15.2024pp73-87p>.

Castillo Johanson, S. A., y Padilla Silva, M. D. (2020). *Revisión sistemática sobre las características de la adicción a las redes sociales en adolescentes en publicaciones latinoamericanas*. Universidad César Vallejo: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/50484>

Colonio Caro, J. D. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>.

Contreras Cázarez, C. R., y Campa Álvarez, R. (2017). Caracterización del Perfil de los Estudiantes de Secundarias en el Acceso y Uso de Internet a Partir de las TIC. *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, Núm. 61, pp.1-21. [https://www.researchgate.net/publication/321580936\\_Caracterizacion\\_del\\_perfil\\_de\\_los\\_estudiantes\\_de\\_secundarias\\_en\\_el\\_acceso\\_y\\_uso\\_de\\_Internet\\_a\\_partir\\_de\\_las\\_TIC/fulltext/5a29d8b40f7e9b63e5353691/Caracterizacion-del-perfil-de-los-estudiantes-de-](https://www.researchgate.net/publication/321580936_Caracterizacion_del_perfil_de_los_estudiantes_de_secundarias_en_el_acceso_y_uso_de_Internet_a_partir_de_las_TIC/fulltext/5a29d8b40f7e9b63e5353691/Caracterizacion-del-perfil-de-los-estudiantes-de-)

Cuadrado Robledo, N. (2023). *Impacto del Teléfono Móvil en la Adolescencia*. Universidad Pública de Navarra: <https://academica-e.unavarra.es/server/api/core/bitstreams/fef32440-412-4fc4-ba67-eb756248cc05/content>

Espinel-Rubio, G. A., Hernández-Suárez, C. A., y Prada-Núñez, R. (2021). Usos y gratificaciones de las redes sociales en adolescentes de educación secundaria y media: de lo entretenido a lo educativo. *Encuentros, Vol. 19 (01)*, pp. 137-156. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3699592>.

Flores Gavilán, J. E. (2021). *Factores de riesgo asociados al comportamiento impulsivo en el uso de plataformas virtuales en jóvenes: Una revisión sistemática*. Universidad César Vallejo: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/83642>

Galván Bonilla, M. A. (2016). *¿Qué es Calidad de Vida?*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>

Ibáñez Galván, L. K., y Manzano Guaitero, L. J. (2022). *Uso excesivo de la tecnología y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de décimo grado de una Institución Educativa del municipio de Girón, Santander*. Universidad Autónoma de Bucaramanga - UNAB: <http://hdl.handle.net/20.500.12749/16734>

Kumcagiz, H. (2019). Quality of Life as a Predictor of Smartphone Addiction Risk Among Adolescents. *Tech Know Learn, 24*, pp.117-127. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10758-017-9348-6>.

Lucas-Vera, K. N., Maldonado-Mero, G. L., y Murillo-Zavala, A. M. (2023). Conductas adictivas y prevención en adolescentes de Ecuador. *Journal ScientificMQR Investigar, Vol.7- Núm. 4*, pp. 294-313. <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/708/2802>.

Martinez Mogollon, D. E. (2022). *Influencia de las redes sociales en los trastornos de conducta alimentaria en adolescentes, una revisión sistemática*. Universidad César Vallejo: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/111623>

Mejía Montoya, I. D. (2022). *Factores de riesgo para la afectación en la salud mental del uso de redes sociales en adolescentes*. Corporación Universitaria Minuto de Dios: <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/17539>

Merlos, E. (2021). *Los Jóvenes y las Redes Sociales*. Latinoamerica Hanns Seidel Stiftung: [https://latinamerica.hss.de/fileadmin/user\\_upload/Projects\\_HSS/Latin\\_America/Centroamerica/Audio\\_Video/youtu be/2019/Manual\\_Red\\_Sociales\\_vf.pdf](https://latinamerica.hss.de/fileadmin/user_upload/Projects_HSS/Latin_America/Centroamerica/Audio_Video/youtu be/2019/Manual_Red_Sociales_vf.pdf)

Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S., y Villanueva, J. (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista clínica de periodoncia, implantología y rehabilitación oral, Vol.11 Núm. 3*, pp.184-186. <https://www.scielo.cl/pdf/piro/v11n3/0719-0107-piro-11-03-184.pdf>.

Paredes Zambrano, J. L., Herrera Ojeda, M. M., Guerrero Hernández, Á. S., y Zambrano Cruz, N. S. (2024). Tecno-adicción: una revisión sistemática de literatura desde la visión pedagógica

con enfoque en el mejoramiento del proceso enseñanza – aprendizaje. *ConcienciaDigital*, 7(1), pp.28-58. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v7i1.2876>.

Perez Tafur, A. D. (2019). *Revisión crítica: la obesidad infantil y su asociación con las nuevas tecnologías*. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo:

[https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2329/1/TL\\_PerezTafuAngelica.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2329/1/TL_PerezTafuAngelica.pdf)

Reyes Núñez, Y. V. (2022). *Ansiedad y adicción a los videojuegos en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Chancay, 2022*. Universidad César Vallejo : <https://hdl.handle.net/20.500.12692/97353>

Suárez Caicedo, M. N., Arosteguí Hurtado, S. A., Remache Chicango, E. G., y Rosero Arboleda, C. K. (2022). Calidad de Vida: El Camino de la Objetividad a la Subjetividad en Población General y Grupos como: Niños y Jóvenes, Personas con Discapacidad y Adultos Mayores . *Revista Médica Vozandes Vol. 33, Núm. 1*, pp.61-68. [https://revistamedicavozandes.com/wp-content/uploads/2022/07/11\\_RL\\_01.pdf](https://revistamedicavozandes.com/wp-content/uploads/2022/07/11_RL_01.pdf).

Yana, M., Adco, D., Alanoca, R., y Casa-Coila, M. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), pp.129-143. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>.

Zavala Romero, E. Á. (2018). La adicción y ansiedad vinculadas a las tecnologías de la información y comunicación, incidencia en la calidad de vida de los estudiantes. *Científica*, Vol. 22, Núm. 1, pp.29-39. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=61458000004>.