

Intervenciones para la mejora integral del bienestar a lo largo del ciclo vital



DYKINSON EBOOK

José Manuel Aguilar Parra
Rubén Trigueros Ramos
Rocío Collado Soler

Coordinador

INTERVENCIONES PARA LA MEJORA INTEGRAL DEL BIENESTAR A LO LARGO DEL CICLO VITAL

Coordinación

JOSÉ MANUEL AGUILAR PARRA

RUBÉN TRIGUEROS RAMOS

ROCÍO COLLADO SOLER

Este libro ha sido sometido a evaluación por parte de nuestro Consejo Editorial
Para mayor información, véase www.dykinson.com/quienes_somos

Los autores declaran haber recibido el siguiente apoyo financiero para la autoría y/o publicación de este libro: Plan Propio de Investigación y Transferencia de la Universidad de Almería, financiado por la Consejería de Universidad, Investigación e Innovación dentro del programa 54ª “Investigación Científica Cofinanciado” por el Programa Operativo FEDER Andalucía. 2021-2027 dentro del Objetivo Específico RS011 “ Desarrollar y mejorar las capacidades de investigación e innovación y asimilar tecnologías avanzadas” (Proyecto Ref: P_FORT_GRUPOS_2023/05).

Proyectos de Innovación Docente de la Universidad de Almería
(Ref: 24/25-1-41C)



*Este ebook se encuentra registrado bajo licencia Creative Commons.
Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)
Para más información, consulte la web:
<https://creativecommons.org/share-your-work/licenses/>*

© Copyright by
Los autores
Madrid, 2025

Editorial DYKINSON, S.L.
Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid
Teléfono (+34) 915442846 - (+34) 915442869
e-mail: info@dykinson.com
<http://www.dykinson.es>
<http://www.dykinson.com>

ISBN: 979-13-7006-456-3
DOI: <https://doi.org/10.14679/4264>

Preimpresión:
Realizada por los autores

ÍNDICE

CAPÍTULO 1. EL JUEGO Y EL APRENDIZAJE COOPERATIVO COMO OPORTUNIDAD PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES DESDE LA INNOVACIÓN DOCENTE: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

MARINA ALFÉREZ-PASTOR Y JOSÉ MANUEL AGUILAR-PARRA 7

CAPÍTULO 2. INNOVACIÓN DOCENTE MEDIANTE UNA PROPUESTA DE GAMIFICACIÓN PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN EL ALUMNADO

MARINA ALFÉREZ-PASTOR Y JOSÉ MANUEL AGUILAR-PARRA 20

CAPÍTULO 3. ENTRENAMIENTO EN COMPRENSIÓN DE TEORÍA DE LA MENTE Y TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA: UN ESTUDIO DE CASO

NOELIA NAVARRO GÓMEZ Y RUBÉN TRIGUEROS-RAMOS 29

CAPÍTULO 4. INNOVACIÓN DOCENTE: MOTIVACIÓN HACIA LA ASIGNATURA “EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN EDUCATIVA ANTE LOS TRASTORNOS DE LA AUDICIÓN Y EL LENGUAJE” TRAS UNA PROPUESTA GAMIFICADA

ROCÍO COLLADO-SOLER 39

CAPÍTULO 5. PROYECTO DE INTERVENCIÓN ESCOLAR. RECREOS ACTIVOS PARA FOMENTAR EL BIENESTAR DEL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y DE EDUCACIÓN ESPECIAL

VANESA JIMÉNEZ-FÁBREGA 45

CAPÍTULO 6. CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES HACIA LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE EN UNA MUESTRA DE DOCENTES Y ESTUDIANTES DE MAGISTERIO

DEBORAH NEGRÍN-PERAZA Y GONZALO PEÑA-MUÑANTE..... 52

CAPÍTULO 7. ANÁLISIS DE LA ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA MEDIANTE UN MODELO DE RASCH EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

GONZALO PEÑA-MUÑANTE Y DEBORAH NEGRÍN-PERAZA 61

CAPÍTULO 8. EL MÉTODO 5L: LA COMPRENSIÓN LECTORA COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO Y REDUCIR LA ANSIEDAD HACIA EL APRENDIZAJE MATEMÁTICO

VANESA MUÑOZ MEIZOSO 72

CAPÍTULO 9. LA SALUD MENTAL DE LOS PROFESIONALES QUE TRABAJAN CON PERSONAS CON TEA

Mª DEL MAR MEGÍAS TORRES..... 77

CAPÍTULO 10. PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA EN ESO: AULA HOGAR

Mª DEL MAR MEGÍAS TORRES..... 88

CAPÍTULO 11. EL ESPEJO DISTORSIONADO DE LOS ADOLESCENTES. NUEVOS MEDIOS DE RELACIÓN DIGITAL	
HUGO ANTONIO MARTÍNEZ CAÑESTRO	96
CAPÍTULO 12. ¿NO LE DAS SENTIDO A TU VIDA? EL SUICIDIO NO ES LA SOLUCIÓN	
HUGO ANTONIO MARTÍNEZ CAÑESTRO	107
CAPÍTULO 13. METODOLOGÍAS ACTIVAS Y SU IMPACTO EN LA PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN: CONTEXTOS MARGINALES DE ÉTNICA GITANA	
ISABEL DAMIANA ALONSO LÓPEZ	119
CAPÍTULO 14. MOTIVACIÓN Y DESARROLLO EMOCIONAL EN EL CONTEXTO ACADÉMICO	
ISABEL DAMIANA ALONSO LÓPEZ	127
CAPITULO 15. EL PAPEL DEL DESARROLLO PROFESIONAL DOCENTE EN LA EDUCACIÓN FINANCIERA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA	
RUBÉN TRIGUEROS RAMOS Y TALÍA TRIGUEROS RAMOS	137
CAPITULO 16. JUEGOS DE MESA PARA EL DESARROLLO SENSORIAL EN LA INFANCIA CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL	
PAULA RODRÍGUEZ RIVERA Y ANA MANZANO LEÓN	159
CAPITULO 17. REVISIÓN DE LA LITERATURA SOBRE PREOCUPACIÓN, MIEDO A LA EVALUACIÓN NEGATIVA, AUTOEFICACIA Y SOPORTE SOCIAL EN LOS PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN SOCIAL	
FRANCISCO NARCISO ENCISO VELASCO, JOSÉ MANUEL AGUILAR PARRA, JERÓNIMO JAVIER GONZÁLEZ BERNAL Y EVA URBÓN LADRERO.....	167
CAPITULO 18. COMPETENCIA DIGITAL DOCENTE Y PROTECCIÓN DE DATOS EN EL CONTEXTO EDUCATIVO	
RAFAEL MARTÍNEZ EGEA	178

CAPÍTULO 11

EL ESPEJO DISTORSIONADO DE LOS ADOLESCENTES. NUEVOS MEDIOS DE RELACIÓN DIGITAL

Hugo Antonio Martínez Cañestro

Universidad de Almería

DOI: <https://doi.org/10.14679/4275>

1. INTRODUCCIÓN

Las redes sociales pueden generar comportamientos adictivos. Para autores como Ortiz et al. (2021), este fenómeno puede provocar una distorsión entre lo que es real y lo que pertenece al ámbito digital. La actual cultura digital en adolescentes representa un riesgo potencial, por lo que resulta fundamental proporcionarles herramientas y recursos que les permitan conocer, comprender y utilizar los medios digitales de manera consciente y adecuada.

Según Villegas y Cortés (2016), la adicción a las redes sociales está condicionada por la personalidad del individuo, lo cual implica que algunas personas presentan un riesgo mayor que otras. Frente a la pregunta: ¿son adictivas las redes sociales?, los estudios de Marín-Díaz et al. (2015), centrados en el alumnado universitario, muestran que estos sujetos no se perciben como adictos, especialmente en el caso de las mujeres. Sin embargo, estos resultados se contraponen a la literatura científica, como lo evidencian los estudios de Romero y Blas (2017), también en población universitaria, donde sí se observa una relación entre conductas adictivas en redes sociales y tendencias depresivas.

Estos hallazgos justifican la pertinencia de seguir profundizando en esta temática. A pesar de no tratarse de un tema nuevo en la literatura científica, continúa siendo relevante debido a los cambios constantes en el entorno digital y al uso intensivo que hacen los jóvenes de los dispositivos electrónicos. Los medios digitales, el acceso a internet y el uso generalizado de teléfonos móviles y tabletas se han convertido en herramientas fundamentales a través de las cuales los adolescentes se relacionan y comprenden el mundo, aunque este entorno no está exento de riesgos.

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) están transformando múltiples dimensiones de la vida: individual, familiar, social e incluso empresarial. Estas nuevas formas de interacción modifican profundamente nuestra manera de comunicarnos y transmitir información. Aunque son recursos necesarios e integrados en la vida cotidiana, su uso inadecuado puede derivar en consecuencias perjudiciales, siendo los adolescentes el grupo más vulnerable al encontrarse en situación de desarrollo. Como señalan Vergara y Carranza (2016), los jóvenes utilizan estos medios de manera natural para relacionarse, lo que a su vez moldea y transmite una nueva cultura digital.

Este estudio se vincula estrechamente con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), establecidos por las Naciones Unidas en la Agenda 2030, publicada el 25 de septiembre de 2015 (Naciones Unidas, s. f.). De manera transversal, se relaciona con el ODS número 3, referido a la salud y el bienestar, un objetivo clave en todas las etapas de la vida, y especialmente durante la adolescencia. Asimismo, se

conecta con el ODS número 9, que promueve la innovación y el uso responsable de la tecnología, y se integra también con las áreas de la educación, las ciencias sociales y la psicología.

Desde la perspectiva educativa, el uso inadecuado de las redes sociales puede afectar negativamente tanto las relaciones interpersonales como el rendimiento académico. En este sentido, se vuelve necesario implementar programas de prevención y de intervención desde los entornos educativos. Amador-Ortiz (2021) señala que la adicción a redes sociales puede influir negativamente en el desempeño escolar.

A nivel psicológico, los efectos pueden manifestarse en la autoestima, la ansiedad y la depresión, llegando incluso a desencadenar cuadros clínicos de alto riesgo. Como afirman Romero y Blas (2017), la adicción a las redes sociales se asocia con síntomas depresivos.

En el ámbito de las ciencias sociales, el uso intensivo de estos medios puede condicionar las relaciones entre iguales, generar desigualdades en el acceso a la tecnología, y promover la normalización de comportamientos dependientes. Según Vergara y Carranza (2016), a mayor adicción a las redes sociales, menor es la competencia en habilidades de socialización.

Es por tanto que este estudio se centra principalmente en la adicción a las redes sociales y a lo largo del documento veremos los objetivos, hipótesis, preguntas de investigación, la metodología empleada, los resultados y su análisis. Todo ello enmarcado dentro de un estudio metodológico cualitativo bajo la metodología PRISMA.

2. OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

2.1. Objetivos:

Objetivo general:

- Conocer sobre la problemática de la adicción a las redes sociales.

Objetivos específicos:

- O01: Indagar sobre las habilidades sociales de los adolescentes adictos a las redes sociales.
- O02: Analizar aspectos protectores de las redes sociales.
- O03: Detectar algunos riesgos o consecuencias ante la adicción a las redes sociales.
- O04: Descubrir el uso habitual de los dispositivos móviles.
- O05: Determinar si los jóvenes son supervisados en el uso de los dispositivos digitales.
- O06: Definir la percepción de los jóvenes sobre la adicción.

2.2. Hipótesis:

Hipótesis general:

- El mal uso de las redes sociales afecta a diferentes aspectos de nuestra vida cotidiana.

Hipótesis específica:

- H01: Las habilidades sociales de los adolescentes son menores cuanto mayor sea la adicción a las redes sociales.
- H02: Las redes sociales sirven para compensar carencias individuales.
- H03: El fracaso escolar es una de las consecuencias negativas de la adicción a las redes sociales.
- H04: El móvil se usa más para entretenimiento.
- H05: Los jóvenes no son supervisados generalmente en el uso de sus dispositivos.
- H06: Los jóvenes no perciben que sean adictos al uso de redes sociales.

2.3. Preguntas de investigación:

Pregunta de investigación general:

- ¿La adicción a las redes sociales afecta en nuestro entorno más cercano?

Preguntas específicas:

- P01: ¿Tiene menos amigos las personas más adictas?
- P02: ¿Las redes sociales pueden ayudar a socializar?
- P03: ¿La adicción a las redes sociales puede estar condicionada por factores ambientales?
- P04: ¿El móvil se usa principalmente para uso educativo?
- P05: ¿Quieren compartir su entorno virtual con adultos?
- P06: ¿Los adolescentes perciben su adicción?

3. ESTADO DE LA CUESTIÓN

3.1. Adicción a las redes sociales

Desde una perspectiva etimológica, la adicción se entiende como un trastorno conductual duradero y repetitivo, caracterizado por un escaso control de la conducta y la persistencia de la misma a pesar de sus consecuencias negativas (Arosemena, 2024). Por su parte, las redes sociales son estructuras digitales organizadas para la transmisión de información, generada a partir del perfil creado por el propio usuario, que permiten conectar con otras personas con intereses similares (Boyd y Ellison, 2007). En este sentido, la adicción a las redes sociales, según Escurra Mayaute y Salas Blas (2014), se define como un uso desmedido e inadecuado que interfiere de manera negativa en diversas áreas de la vida del individuo.

Amador-Ortíz (2021) identifica distintos grados de intensidad en esta adicción: bajo, medio y alto. En su análisis, señala que el nivel bajo representa el 57 % de los casos, el medio el 36 %, y el nivel alto tan solo el 7 %, concluyendo que, aunque existe adicción, su prevalencia más común se sitúa en los niveles bajos y medios.

3.2. Consecuencias y factores de riesgo de la adicción a las redes sociales.

La adicción y sus consecuencias presentan una naturaleza multidimensional. Para Ortiz et al. (2021), estas consecuencias pueden ser negativas y abarcar distintas esferas: a nivel educativo, pueden manifestarse en fracaso escolar o falta de atención; a nivel social, en aislamiento; y a nivel individual, en distorsión de la realidad, depresión, ansiedad o problemas de salud.

Como apunta Odriozola (2012), entre los factores de riesgo más relevantes, especialmente en la población joven, destacan la presión del grupo, un entorno familiar inadecuado, el estrés individual y la fragilidad psicológica.

En los estudios de Vergara y Carranza (2016), se encuentra una asociación entre la adicción a las redes sociales y la presencia de habilidades sociales deficitarias. En relación con las dimensiones del uso excesivo, la falta de control y la obsesión, Araujo Robles (2016) observa que los varones presentan puntuaciones ligeramente más altas en obsesión por las redes sociales. Estas conclusiones coinciden con las investigaciones de Villegas y Cortés (2016), quienes señalan que los individuos con un perfil más introverso tienden a mostrar mayor propensión a la adicción que aquellos con un perfil extroverso, lo que impacta significativamente en los ámbitos familiar, social y escolar.

Romero y Blas (2017) también encuentran una relación entre la adicción a las redes sociales y la presencia de síntomas depresivos. En muchos casos, este uso inadecuado busca compensar carencias como una baja autoestima, habilidades sociales reducidas, aislamiento o depresión, lo que refuerza el carácter cíclico del problema.

A nivel educativo, si bien los índices de adicción no son elevados, aquellos estudiantes con un uso excesivo y obsesivo presentan una mayor probabilidad de suspender asignaturas. Por tanto, se puede concluir que la adicción a las redes sociales puede afectar negativamente al rendimiento académico (Amador-Ortíz, 2021).

3.3. Medidas protectoras.

Ortiz et al. (2021) subrayan que las medidas protectoras deben iniciarse tanto desde el entorno familiar como desde la escuela. La familia representa el primer medio desde el cual el adolescente accede a la información, mientras que las instituciones educativas deben ofrecer los recursos necesarios para el desarrollo de competencias digitales adecuadas. En este sentido, Buck (2013) señala la necesidad de una colaboración conjunta entre el Estado, los proveedores de servicios, la sociedad en general y el propio usuario, quien debe autorregularse y garantizar la protección de su intimidad y privacidad.

Aunque las redes sociales implican riesgos que se incrementan con su uso frecuente y obsesivo, autores como Romero y Blas (2017) consideran que estas plataformas también pueden convertirse en un recurso compensatorio frente a dificultades personales como la baja autoestima, la depresión o las limitaciones en habilidades sociales.

De igual modo, Odriozola (2012) destaca la importancia de contar con una red familiar de apoyo como un factor protector, así como el desarrollo de estrategias de afrontamiento y un entorno saludable.

Existen diversas barreras protectoras frente a las adicciones, aunque muchas de ellas están tradicionalmente orientadas al consumo de sustancias. La Comunidad de Madrid (s. f.) ofrece una página web con recursos dirigidos a adolescentes, familias y profesionales, centrados en la prevención, sensibilización, formación y orientación. Esta web se complementa con materiales como folletos, guías y talleres. Asimismo, la Junta de Andalucía proporciona información y recursos para promover el uso responsable de las nuevas tecnologías.

En particular, la Junta de Andalucía (s. f.) a través de la Consejería de la Presidencia, Interior, Diálogo Social y Simplificación Administrativa, ha publicado información accesible sobre el uso adecuado de los medios digitales. Además, en 2024 se ha editado la “Guía de intervención: Uso positivo de las TIC (12-18 años)”, la cual incluye múltiples recursos dirigidos a profesorado, alumnado y familias. Esta guía tiene como objetivo promover buenas prácticas en el uso de redes sociales, la construcción de la identidad digital, el cuidado de la privacidad y el desarrollo de un uso saludable de las tecnologías, contemplando los factores de riesgo y las estrategias preventivas.

3.4. Cuestionarios relacionados.

Se han identificado algunos cuestionarios validados que abordan la problemática relacionada con la frecuencia de uso, el abuso o la falta de control sobre las redes sociales. Este carácter específico, como se ha señalado a lo largo del estudio, puede complementarse con otras escalas y dimensiones, en función del enfoque principal o secundario de la investigación, tales como las conductas agresivas, la autoestima, el ajuste escolar, la depresión, entre otras.

A continuación, se mencionan algunos instrumentos específicos orientados a la medición de la adicción a las redes sociales:

- Cuestionario sobre Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Ecurra Mayaute y Salas Blas (2014), basado en los criterios de adicción a sustancias del DSM-IV-TR. Utiliza una escala tipo Likert de 0 (nunca) a 4 (siempre). Este cuestionario está compuesto por treinta y un ítems distribuidos en tres dimensiones: uso excesivo, falta de control y obsesión.
- Cuestionario de Actitudes hacia las Redes Sociales, desarrollado por Zapata y Labrador (2011), compuesto por cuarenta ítems con escala de respuesta tipo Likert que va de 1 (totalmente en desacuerdo) a 4 (totalmente de acuerdo).
- Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (TARS) de Monje et al. (2013), integrado por treinta y seis ítems con formato de respuesta tipo Likert, que incluye dimensiones similares como la obsesión por las redes sociales.

LA VIDA DIGITAL es adictiva si su uso no es el adecuado.

CONSECUENCIAS

Las adicciones a las redes sociales puede suponer tener menos habilidades sociales. (Vergara y Carranza, 2016)

Las redes sociales para compensar: Este uso inadecuado intenta compensar la baja autoestima, las pocas habilidades sociales, el aislamiento y como se ha mencionado la depresión. (Romero y Blas, 2017)

Suicidio. (Herruzo et al., 2023)

PROTECCIÓN

- Disponer de un entorno sano (Odrizola, 2012).
- Usar adecuadamente las RRSS pueden permitir compensar carencias del sujeto (Romero y Blas, 2017)
- La familia y la escuela (Ortiz et al., 2021).
- Es necesaria una colaboración conjunta del Estado, de los que ofrecen el servicio, de la sociedad y del propio sujeto que se autorregula garantizando su propia intimidad de sus datos, protección y privacidad (Buck, 2013).

Nosotros mismos podemos ser la llave para autorregularnos

900 845 040

Teléfono contra las adicciones.
Junta de Andalucía.

5%

El 5% de los jóvenes está en riesgo. El 95% lo usa para conectarse a las redes sociales y son las mujeres las que más sienten nomofobia. (Rey-Brandariz et al., 2023 y León-Mejía et al., 2021)

¿QUÉ ES LA ADICCIÓN?

La adicción es un trastorno conductual negativo que implica la continuación de una actividad a pesar de perjudicarnos (Arosemena, 2024)

Las redes sociales son plataformas de intercambio de información entre sujetos con los mismos intereses. (Boyd y Ellison, 2007)

La adicción a las redes sociales, es un uso obsesivo, frecuente y que supone una falta de control, que implica aspectos negativos a diferentes aspectos de nuestra vida. (Escurra Mayaute y Salas Blas, 2014)

Para Amador-Ortiz, (2021), la adicción a las redes sociales puede ser de diferentes grados de intensidad y en sus estudios refleja:

- Bajo (57 %)
- Medio (36 %)
- Alto (7 %)

La solución es comunitaria y hay que:

- Sensibilizar
- Prevenir
- Informar
- Formar
- Intervenir

4. METODOLOGÍA, INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS

4.1. Metodología

Se ha empleado la metodología PRISMA, estableciendo una fórmula de búsqueda que combina términos en inglés y español para maximizar la recuperación de estudios relevantes sobre adicción a las redes sociales. La fórmula aplicada fue la siguiente:

((("social media addiction" OR "social network* addiction" OR "problematic social media use" OR "compulsive social networking" OR "adicción a redes sociales" OR "uso problemático de redes sociales" OR "dependencia a redes sociales") OR ("internet addiction" OR "smartphone addiction" OR "nomophobia" OR "adicción a internet" OR "adicción al móvil" OR "miedo a estar sin móvil")) AND (("adolescent*" OR "teen*" OR "youth" OR "young people" OR "adolescente*" OR "jóvenes" OR "12-18 years" OR "high school student*" OR "estudiante* secundaria")))

Esta búsqueda se llevó a cabo en tres bases de datos científicas de relevancia: ProQuest, SciELO y Web of Science (WOS). Los criterios de inclusión fueron los siguientes: facilidad de acceso, disponibilidad del texto completo, idioma español, artículos publicados en los últimos cinco años y que fueran artículos científicos. Como criterios de exclusión se consideraron: artículos de pago, con dificultad de acceso, falta de rigor científico o aquellos cuya temática presentaba una saturación excesiva.

4.2. Instrumento

La herramienta metodológica PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) permite establecer protocolos estructurados y rigurosos. Este enfoque incluye un diagrama de flujo que guía el proceso de búsqueda, selección, exclusión e inclusión de estudios, favoreciendo la transparencia y calidad del trabajo científico.

A partir del protocolo, se identificaron inicialmente 30 artículos científicos, lo que representa el 100% de la búsqueda realizada. De estos, se revisaron 22 documentos (73,33%) y se seleccionaron 14 estudios (46,67%) que cumplieron con todos los criterios establecidos para su inclusión en el análisis.

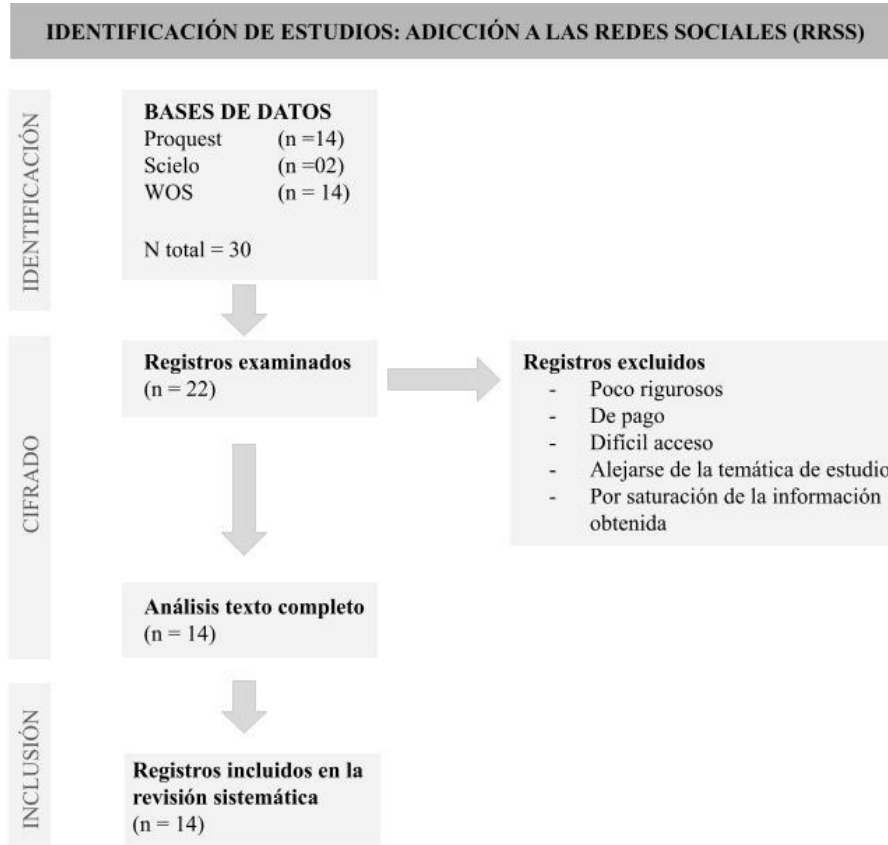


FIGURA 2. Diagrama de flujo. Instrumento de procedimiento PRISMA.

4.3. Procedimiento

En primer lugar, se delimitó la temática del estudio, centrada en la adicción a las redes sociales en adolescentes. A partir de ello, se realizó una búsqueda preliminar que permitió afinar y precisar los objetivos, formular las hipótesis y establecer las preguntas de investigación. Posteriormente, se diseñó una fórmula de búsqueda que fue aplicada en diversas bases de datos con el fin de ajustar los criterios de inclusión y exclusión y garantizar la rigurosidad del proceso.

Una vez completada la fase exploratoria, se procedió a construir la estructura del presente trabajo de investigación, organizando de forma coherente cada uno de los apartados que lo componen. Este procedimiento metodológico permitió sistematizar la búsqueda documental y asegurar la calidad de los estudios seleccionados.

A continuación, se presenta la tabla resumen con los detalles del proceso, que incluye las bases de datos utilizadas, la fórmula aplicada, los filtros y los criterios de inclusión y exclusión empleados:

TABLA 1

Tabla de procedimiento prisma. Recopilación de bases de datos, fórmula de búsqueda, criterios de inclusión y exclusión y número de documentos encontrados, revisados y seleccionados.

PROCEDIMIENTO: BASES DE DATOS EMPLEADA						
Base de datos	Fórmula de búsqueda	Filtros aplicados	Criterios generales de inclusión y exclusión	ARTÍCULOS		
				Encontrados Total = 30	Revisados Total = 22	Utilizados Total = 14
				100%	73,33%	46,67%
Proquest	(("social media addiction" OR "social network* addiction" OR "problematic social media use" OR "compulsive social networking" OR "adicción a redes sociales" OR "uso problemático de redes sociales" OR "dependencia a redes sociales") OR ("internet addiction" OR "smartphone addiction" OR "nomophobia" OR "adicción a internet" OR "adicción al móvil" OR "miedo a estar sin móvil") AND ("adolescent*" OR "teen*" OR "youth" OR "young people" OR "adolescente*" OR "jóvenes" OR "12-18 years" OR "high school student*" OR "estudiante* secundaria"))	Fecha: 2020-2025	Inclusión: Por facilidad de acceso, temática de interés y conveniencia Exclusión: - Por ser de difícil acceso, de pago, poco rigurosos o por información similar (saturación de los resultados obtenidos)	14	13	9
Scielo		Idioma: Español		2	2	2
WOS		Acceso: Gratuito		14	7	3
		Texto: Completo				
		Tipo de documento: Artículo				

Nota: Tabla de elaboración propia.

5. RESULTADOS

Para Rey-Brandariz et al. (2023), nuestra vida está rodeada por el uso habitual de internet, cuyo uso disfuncional puede derivar en conductas de riesgo. Aunque la mayoría de las personas utiliza redes sociales y el 95 % de los menores de 45 años accedió a internet en el último mes, solo el 1 % presenta un uso problemático. No obstante, en los jóvenes este porcentaje asciende a más del 5 % (16–24 %), lo que posiciona a este grupo como el más vulnerable, siendo un fenómeno en crecimiento.

Uno de los principales accesos a internet es a través de los dispositivos móviles. Según León-Mejía et al. (2021), las mujeres adolescentes (12–15 años) son más propensas a experimentar miedo al no utilizar el móvil, fenómeno conocido como nomofobia. Otros estudios realizados con universitarios señalan que, aunque no se detecta una elevada adicción, sí existe una coincidencia con la presencia de nomofobia (Boté-Vericad et al., 2023). La cultura de internet y sus efectos se analizan en función de la forma en que se comunica, se valora y se utiliza, lo cual puede influir directamente en la aparición de conductas adictivas, manifestadas en una frecuencia excesiva de uso, falta de control y presencia de problemas psicológicos y/o emocionales. Por tanto, resulta fundamental trabajar desde la prevención del uso de internet (Panova et al., 2021).

Según Hernández-Ortega y Rayón-Rumayor (2021), el móvil es utilizado por los adolescentes principalmente para intercambiar información a través de redes sociales, así como para consumir contenido audiovisual y editar imágenes y videos, siendo poco empleado como herramienta educativa o para el almacenamiento de información. El foco de atención en este grupo etario se centra cada vez más en la imagen que se proyecta en redes sociales.

Este problema se intensifica en jóvenes menores de 22 años que presentan alguna discapacidad, ya que el uso problemático de internet (particularmente en redes sociales y con fines lúdicos) puede acarrear consecuencias de tipo psicológico, emocional, afectar el funcionamiento cotidiano e incluso derivar en autolesiones (Osuna et al., 2023).

La exposición constante al contenido digital está configurando la cultura juvenil, incrementando los riesgos en cuatro áreas críticas conocidas como “las cuatro P en internet”: permisos, plagio, piratería y porno. Estos riesgos se ven condicionados por factores como el lugar de residencia, el sexo y la edad del adolescente, lo cual puede distorsionar la calidad de la comunicación entre iguales (Sánchez y Goia, 2023).

La tendencia a compararse con otros, sumada a una autoestima deficiente, lleva a que los adolescentes busquen en las redes sociales una forma de gratificación para compensar sus carencias personales y emocionales, lo cual conduce a un uso intrusivo e inadecuado de plataformas como Instagram (Rivas Herrero, 2020). El contenido generado en estas redes está, en muchos casos, manipulado o cargado de populismo, por lo que es apremiante fomentar la alfabetización mediática, el pensamiento crítico y la detección de noticias falsas entre los jóvenes, especialmente en contextos educativos. Según Sánchez et al. (2024), la mediación familiar no tiene tanta influencia como sí lo tiene la edad y el grado de competencia digital. El uso de redes se da muchas veces sin supervisión, con interacciones entre iguales, en contextos informales donde se observan situaciones agresivas que no suelen compartirse con el profesorado. Esta dinámica lleva al descuido de otras actividades importantes como el estudio, la socialización presencial o el ocio offline, con un impacto negativo a nivel psicológico (Álvarez-de-Sotomayor et al., 2021).

El uso problemático de internet (UPI) puede estar vinculado incluso con conductas suicidas, dado que la adicción a las redes sociales se asocia a depresión y aislamiento, siendo el riesgo mayor en hombres que en mujeres (Herruzo et al., 2023), en línea con los hallazgos de González Angulo et al. (2021).

Más de la mitad de los jóvenes evaluados mostraron adicción al uso de dispositivos móviles, y un 35 % presentaron adicción específica a las redes sociales. Esta problemática no varía significativamente con la edad, pero sí con el sexo, siendo las mujeres quienes reportan mayores niveles de adicción (Issa et al., 2021).

A pesar de los beneficios que pueden ofrecer los medios digitales, los riesgos asociados a su uso adictivo suelen pasar desapercibidos para los propios jóvenes, lo que limita su capacidad de autopercepción y autorregulación. En este sentido, es crucial fomentar la conciencia sobre estos riesgos y trabajar en la comprensión y aceptación de los mismos (Valencia-Ortiz et al., 2023).

6. CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN

Este estudio ha realizado una revisión sistemática bajo la metodología PRISMA en torno a la adicción a las redes sociales en población adolescente. La investigación ha permitido alcanzar los objetivos propuestos, contrastar las hipótesis formuladas y responder a las preguntas de investigación mediante un análisis riguroso del estado del arte y el uso estructurado del protocolo PRISMA. A continuación, se presentan las principales conclusiones y reflexiones organizadas en función de los objetivos de investigación.

En relación con el primer objetivo, “Indagar sobre las habilidades sociales de los adolescentes adictos a las redes sociales”, estudios como los de Vergara y Carranza (2016) revelan que a mayor adicción a las redes sociales, peores son las habilidades sociales. Este hallazgo verifica la primera hipótesis y da respuesta a la primera pregunta de investigación. Esto podría interpretarse en dos sentidos: por un lado, que los adolescentes con habilidades sociales deficientes recurren a las redes como mecanismo de compensación; y por otro, que el uso excesivo de redes sociales inhibe el desarrollo de habilidades interpersonales en contextos presenciales.

Respecto al segundo objetivo, “Analizar aspectos protectores de las redes sociales”, autores como Romero y Blas (2017) argumentan que, ante carencias individuales como depresión, baja autoestima o escasas habilidades sociales, las redes pueden funcionar como una válvula de escape. Estos resultados respaldan la segunda hipótesis y responden a la segunda pregunta de investigación. Así, las redes sociales, si bien pueden representar un riesgo, también tienen un potencial efecto protector al posibilitar la conexión con otros, la creación de redes de apoyo y el refuerzo emocional en contextos virtuales.

En cuanto al tercer objetivo, “Detectar riesgos o consecuencias derivadas de la adicción a las redes sociales”, estudios como los de Ortiz et al. (2021) evidencian consecuencias como fracaso escolar, aislamiento, depresión y ansiedad. Asimismo, Odriozola (2012) señala el papel del entorno familiar disfuncional como factor de riesgo; Vergara y Carranza (2016), la falta de habilidades sociales; y Villegas y Cortés (2016), la introversión. Romero y Blas (2017) también vinculan el fenómeno con la depresión. En conjunto, estos hallazgos permiten verificar la tercera hipótesis y responden a la tercera pregunta de investigación, evidenciando que la adicción es un fenómeno multicausal, influido tanto por factores individuales como ambientales.

Sobre el cuarto objetivo, “Descubrir el uso habitual de los dispositivos móviles”, los estudios de Hernández-Ortega y Rayón-Rumayor (2021) reflejan que el uso principal de estos dispositivos es lúdico, para redes sociales y edición multimedia, más que para fines educativos o de almacenamiento. Esto verifica la cuarta hipótesis y responde a la cuarta pregunta de investigación. Se observa que el acceso temprano a dispositivos móviles, junto con tarifas asequibles, facilita su uso cotidiano desde edades tempranas. Por tanto, es esencial fomentar un uso educativo, ético y productivo desde los contextos escolares, personales y laborales, promoviendo una mayor conciencia sobre la privacidad, el contenido compartido y el impacto digital.

En relación con el quinto objetivo, “Determinar si los jóvenes son supervisados en el uso de dispositivos digitales”, Álvarez-de-Sotomayor et al. (2021) muestran que los adolescentes suelen utilizar los dispositivos fuera del horario escolar, sin supervisión adulta, y rechazan la intervención de los adultos en sus espacios digitales. Esto confirma la quinta hipótesis y responde a la quinta pregunta de investigación. Este hallazgo subraya la necesidad de promover en los jóvenes la autorreflexión crítica sobre el impacto de su huella digital, los riesgos asociados a la sobreexposición y la importancia del uso responsable de las redes.

En cuanto al sexto objetivo, “Definir la percepción de los jóvenes sobre la adicción”, Valencia-Ortiz et al. (2023) evidencian que los adolescentes no se reconocen como adictos, lo que dificulta el abordaje del problema. Esta normalización del uso excesivo, debido a la alta frecuencia entre sus pares, impide detectar el carácter problemático de sus hábitos digitales. Este resultado apoya la sexta hipótesis y responde a la sexta pregunta de investigación. Se concluye que existe una necesidad urgente de alfabetización digital que permita a los jóvenes discernir entre un uso saludable y uno inadecuado de los dispositivos digitales.

7. LIMITACIONES Y LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN

Como toda revisión sistemática, esta investigación presenta ciertas limitaciones. La metodología PRISMA, aunque rigurosa, puede estar sujeta a sesgos derivados de los intereses del investigador y de las bases de datos seleccionadas. Por ello, se recomienda realizar revisiones por pares y complementar este estudio cualitativo con metodologías cuantitativas que permitan contrastar y generalizar los resultados a través de análisis estadísticos.

Este estudio sienta las bases para futuras investigaciones orientadas al diseño de planes de intervención efectivos, especialmente en contextos educativos y familiares. Asimismo, se sugiere ampliar el análisis de la adicción a las redes sociales en su relación con variables como autoestima, ajuste escolar, agresividad, ideación suicida y adicción a las nuevas tecnologías en general.

8. AGRADECIMIENTOS Y FINANCIACIÓN

Se expresa un profundo agradecimiento a la Universidad de Almería, al Departamento de Didáctica de las Ciencias Sociales, al equipo de investigación HUM-878 y al Plan Propio de Investigación y Transferencia de la Universidad de Almería. Este trabajo se enmarca dentro de la Consejería de Universidad, Investigación e Innovación, como parte del Programa 54A “Investigación Científica Cofinanciada”. Esta iniciativa forma parte del Programa FEDER Andalucía 2021-2027, en el marco del Objetivo Específico RSO11: “Fortalecer y mejorar las capacidades en investigación e innovación, así como la integración de tecnologías avanzadas”.

9. REFERENCIAS

- Álvarez-de-Sotomayor, I. D., Carril, P. C. M., & Sanmamed, M. G. (2021). Hábitos de uso de las redes sociales en la adolescencia: desafíos educativos. *Revista fuentes*, 23(3), 280-295.
- Amador-Ortíz, C. M. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *CienciaUAT*, 16(1), 62-72.
- Araujo Robles, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 10(2), 48-58.
- Arosemena, M. (2024). Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adultos. *REDES*, 1(16), 41-53.
- Boté-Vericad, J. J., Palacios-Rodríguez, A., Gorchs-Molist, M., & Cejudo-Llorente, C. (2023). Comparison of the teaching of digital competences between health science faculties in Andalusia and Catalonia. *Educación Médica*, 24(2), 100791.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship*. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Buck, A. V. D. (2013). La autorregulación en redes sociales como forma de garantizar los derechos de intimidad, privacidad y protección de datos personales. *Derecom*, (13), 10.
- Comunidad de Madrid. (s.f.). *Servicio psicopedagógico de intervención especializada en adicciones a las nuevas tecnologías a adolescentes y sus familias*. <https://www.comunidad.madrid/servicios/servicios-sociales/servicio-psicopedagogico-intervencion-especializada-adicciones-nuevas-tecnologias-adolescentes-familias>
- Escurrea Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.
- González Angulo, P., Salazar Mendoza, J., Castellanos Contreras, E., Camacho Martínez, J. U., Enríquez Hernández, C. B., & Conzatti Hernández, M. E. (2021). El sentido de la vida como mediador entre la autoestima y la adicción al internet en adolescentes. *Enfermería Global*, 20(64), 506-531.
- Hernández-Ortega, J., & Rayón-Rumayor, L. (2021). Teléfonos móviles, redes sociales y praxis en adolescentes. *Educatio Siglo XXI*, 39(3), 135-156.
- Herruzo, C., Sánchez-Guarnido, A. J., Pino, M. J., Lucena, V., Raya, A. F., & Herruzo, F. J. (2023). Suicidal behavior and problematic internet use in college students. *Psicothema*, 35(1), 77.
- Issa, T., Alqahtani, S. G. B., Al-Oqily, I., Goktalay, S. B., Köse, U., Issa, T., ... & Almufaraj, W. K. (2021). Use of social networking in the Middle East: student perspectives in higher education. *Heliyon*, 7(4).
- Junta de Andalucía. (2024). *Guía de intervención: Uso positivo de las TIC (12-18 años)*. <https://www.juntadeandalucia.es/sites/default/files/inline-files/2024/01/Guia%2012-18%20Uso%20positivo%20TIC.pdf>
- Junta de Andalucía. (s.f.). *Menores y nuevas tecnologías*. Consejería de la Presidencia, Interior, Diálogo Social y Simplificación Administrativa. <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/presidenciainteriordialogosocialysimplificacionadministrativa/areas/tecnologias-informacion/menores.html>
- León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J. M., & González-Cabrera, J. (2021). Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones*, 33(2), 137.
- Marín-Díaz, V., Sampedro Requena, B., & Muñoz González, J. M. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios?.

- Monje, J. B., Robles-Fernández, A., Juarros-Basterretxea, J., & Pedrosa, I. (2013). Adicción a las redes sociales: creación y validación de un instrumento de medida. *Revista de Investigación y Divulgación en Psicología y Logopedia*, 1, 2-8.
- Naciones Unidas. (s.f.). *Objetivos de desarrollo sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Odriozola, E. E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 4, 435-48.
- Ortiz, R. V., Almenara, J. C., Ruiz, U. G., & Robles, B. F. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, (18), 99-125.
- Osuna, M. J. P., Pino, C. H., Jurado, V. L., & Cabrera, J. H. (2023). Uso problemático de Internet y problemas psicológicos entre estudiantes universitarios con discapacidad. *Adicciones*, 35(2), 177.
- Panova, T., Carbonell, X., Chamarro, A., & Puerta-Cortés, D. X. (2021). La investigación del internet Addiction Test desde una perspectiva intercultural: España, Estados Unidos y Colombia. *Adicciones*, 33(4), 307.
- Rey-Brandariz, J., Candal-Pedreira, C., ISOLINA, S. P., Varela-Lema, L., Ruano-Ravina, A., MALVAR-PINTOS, A. L. B. E. R. T. O., & Pérez-Ríos, M. (2023). Uso y abuso de Internet en la población adulta de Galicia: Prevalencia y características asociadas. *Adicciones*, 35(4).
- Rivas Herrero, B. (2020). Los jóvenes se sumergen en Instagram. Un estudio desde la perspectiva de los usos y gratificaciones.
- Romero, C. P., & Blas, J. O. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 2(1), 47-53.
- Sánchez, L., Baselga, S. V., & Faure-Carvalho, A. (2024). Ideología política, populismo, alfabetización informacional y pensamiento crítico: desafíos para el futuro profesorado. *Revista Latina de Comunicación Social*, (82).
- Sánchez, S. L. C., & Goia, I. E. (2023). Las cuatro P en Internet: Pornografía, plagio, piratería y permisos. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, (76), 85-96.
- Valencia-Ortiz, R., Garay-Ruiz, U., & Cabero-Almenara, J. (2023). Uso problemático de las redes sociales: el caso de estudiantes mexicanos. *Alteridad. Revista de Educación*, 18(1), 23-33.
- Vergara, J. A. D., & Carranza, J. Y. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y representaciones*, 4(2), 5.
- Villegas, N. E. M., & Cortés, S. R. (2016). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 46-52.
- Zapata, A., & Labrador, E. (2011). Desarrollo de una escala de actitudes hacia redes sociales en selección de personal. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 4(2), 35-40.