

El impacto de los medios y redes sociales en la salud mental de la población. Estudio de revisión

Héctor Hugo Sánchez-Carlessi

Orcid: 0000-0002-3680-6271

hugo.sanchezc@urp.edu.pe

Carlos Reyes Romero

Orcid: 0000-0001-7446-9467

creyes@urp.edu.pe

Katia Mejía Sáenz

Orcid: 0000-0001-9000-1610

katia.mejia@urp.edu.pe

Luana Nole Enciso

Orcid:

201810401@urp.edu.pe

Gustavo Galván Ayala

Orcid:

202011167@urp.edu.pe

Universidad Ricardo Palma

RESUMEN

Estudio de revisión bibliográfica orientado a identificar las investigaciones empíricas que permitan conocer en qué medida el uso frecuente de medios digitales y sobre todo de las redes sociales pueden afectar la salud mental de la población. Para llevar a cabo el estudio se recopiló información de artículos científicos de publicaciones realizadas en el Perú y en el extranjero, de aquellas revistas que están registradas en base de datos de alto impacto como son Scielo, Scopus y WoS. Se consideraron publicaciones realizadas antes de la pandemia, las publicadas durante la pandemia por el COVID-19 y las publicadas post pandemia. En todos los casos se encontró que el uso frecuente del internet y en especial de las redes sociales como Instagram, WhatsApp, Face Book y Twitter (X) han trastocado la salud mental en especial de los niños y jóvenes sobre todo los nacidos en pleno siglo XXI en donde se expandió el uso de las redes sociales por la aparición de los teléfonos inteligentes. Estos cambios han incidido mayormente en un incremento en los niveles de ansiedad, depresión, estrés, trastornos del sueño entre los más importantes. Esta afectación es tan grave que algunos países han empezado a restringir o prohibir el uso de los celulares inteligentes por parte de los niños menores de 16 años.

PALABRAS CLAVE: Medios digitales, redes sociales, salud mental, Smartphone,

The impact of the media and social networks on the mental health of the population. review study

ABSTRACT

Literature review study aimed at identifying empirical research that allows us to know to what extent the frequent use of digital media and especially social networks can affect the mental health of the population. To carry out the study, information was collected from scientific articles from publications published in Peru and abroad, from those magazines that are registered in high-impact databases such as Scielo, Scopus and WoS. Publications made before the pandemic, those published during the COVID-19 pandemic and

those published post-pandemic were considered. In all cases, it was found that the frequent use of the Internet and especially social networks such as Instagram, WhatsApp, Face Book and Twitter (X) have disrupted the mental health, especially of children and young people, especially those born in the middle of the century. XXI where the use of social networks expanded due to the appearance of smartphones. These changes have mainly influenced an increase in levels of anxiety, depression, stress, and sleep disorders, among the most important. This impact is so serious that some countries have begun to restrict or prohibit the use of smart cell phones by children under 16 years of age.

KEYWORDS: Digital media, social networks, mental health, Smartphone

Introducción

En las últimas décadas, la utilización de los medios de comunicación y las redes sociales ha crecido de forma acelerada, integrándose de manera fundamental en la vida diaria de millones de personas alrededor del mundo (Pérez-Wiesner, 2014; Giménez, 2023). En el Perú, y sobre todo en Lima, esta tendencia no es diferente; los ciudadanos mayormente consumen noticias y contenidos a través de diversas plataformas digitales, lo que ha transformado la forma en que se informa y se comunica a la población (Statista, 2024).

Para muchos estudiosos científicos sociales y dentro de ellos, psicólogos sociales y educativos, (Khalaf et al., 2023; Burnell et al., 2024) constituye un hecho real, la fuerza del aprendizaje “o poder”, que ejerce la presencia de manera permanente de los medios de comunicación social sobre la población de todo un país, entre ellos, los medios tradicionales tal como la prensa escrita, la radio, y la televisión, y sobre todo en el presente siglo, la presencia del Internet y en especial las redes sociales como WhatsApp, Facebook, Twitter (X), Instagram, TikTok y otros.

Todavía en el año 2024, el uso de los medios de comunicación tradicionales sigue siendo significativo a nivel mundial. La televisión convencional (no a través de Internet) tiene una tasa de penetración global del 68.1%, lo que equivale a aproximadamente 5.52 mil millones de espectadores (Kemp, 2024). Por otro lado, el uso de los medios de comunicación tradicionales en Perú, especialmente la TV, sigue siendo significativo, aunque ha experimentado cambios debido al aumento de la penetración digital y el impacto de la pandemia. Principalmente los peruanos siguen considerando a la televisión como una fuente importante de noticias (Cueva, 2021).

En cuanto al uso de las redes sociales en el Perú, entre los años 2020 y 2021, se estimó que entre el 78% y el 80% de la población peruana de 18 a 70 años se conectaba a Internet principalmente para usar redes sociales, conversar mediante chats y estudiar. Estos altos porcentajes son debido a que durante la cuarentena por el COVID-19 el Internet y las redes sociales se volvieron esenciales para la educación, el trabajo y el entretenimiento, especialmente para los estudiantes debido al apren-

dizaje virtual y el cierre de instituciones educativas. Debido a estos altos porcentajes, en comparación con el resto de países de América Latina, Perú destaca por su alto alcance en redes sociales (Otero, 2024).

Como se puede apreciar, en los últimos años, la utilización de los medios de comunicación y las redes sociales ha crecido de manera exponencial, convirtiéndose en un componente esencial de la vida cotidiana de millones de personas en todo el mundo. En Lima, esta tendencia no es diferente; los ciudadanos consumen noticias y contenidos a través de diversas plataformas digitales, lo que ha modificado la manera en que se informa y se comunica a la población. Los resultados del estudio de Huamán et al., (2017) muestra que la mayoría de los estudiantes acceden a Internet a través de sus teléfonos móviles, utilizando principalmente redes sociales como Facebook y WhatsApp para comunicarse y obtener información. Aproximadamente un 70% de los encuestados indicó que pasan más de dos horas al día en redes sociales, lo que sugiere una alta dependencia de estas plataformas (Huamán et al., 2017), y según Otero et al. (2024) durante la cuarentena, las plataformas más utilizadas fueron WhatsApp, Facebook y YouTube, respaldando y manteniendo las conclusiones previas de Huamán Flores (2017) pero en el contexto del COVID-19.

En el ámbito global, se ha reportado que los niños de entre 6 y 14 años tienen un tiempo de pantalla promedio de aproximadamente 2.77 horas al día, con una tendencia creciente desde la pandemia de COVID-19 (Qi, et al., 2023). Y en Perú, un estudio reciente indicó que el 46.4% de los niños en edad escolar pasan más de dos horas al día frente a pantallas, una cifra que también se ha visto afectada en su crecimiento desde el inicio de la pandemia (Qi, et al., 2023). Debido a la cuarentena obligatoria para frenar los contagios de COVID-19, los niños incrementaron significativamente su uso diario de teléfonos inteligentes, con una prevalencia de adicción al smartphone del 53.3% en niños de primaria y 51.4% en adolescentes de secundaria (Mokhtarinia, et al., 2022; Sohn et al., 2019).

De otro lado, las nuevas generaciones cada año han prescindido del uso de los medios impresos, tales como los periódicos, así como los medios radiales y televisivos. En el caso de las personas que consumen estos medios de comunicación, suelen centrarse de manera específica en la información de su preferencia e interés, dejando de lado aquellas que culturalmente pueden ser más favorecedoras para su crecimiento personal y profesional (Benaissa, 2019; Catalina-García et al., 2019; Newman, 2024).

Los programas educativos y culturales en televisión prácticamente han desaparecido y presentan programas en su mayoría “Reality shows”, así como telenovelas y enlatados (programas de televisión que se producen para ser distribuidos masivamente en otros países distintos del lugar de origen donde son producidos, generalmente de mala calidad y realizados con bajo presupuesto), que solo sirven para crear falsas ilusiones al televidente (García, 2022; Peiro, 2011).

Después del confinamiento producido por la presencia del COVID-19 los niveles de estrés, ansiedad, depresión, temores y de incertidumbre se elevaron preocupantemente lo cual ha sido corroborado por numerosos estudios. Uno de ellos, realizado entre estudiantes universitarios peruanos reveló que más de la mitad presentaba entre tres y seis indicadores de ansiedad, y el 45% de los participantes mostraba el mismo número de indicadores de depresión (Egoavil et al., 2021). A ello se ha sumado la inseguridad ciudadana, el incremento de la delincuencia en la forma de bandas organizadas las cuales actúan de la forma más inhumana posible y que en muchas ocasiones terminan en asesinatos de muchos ciudadanos. La presencia desmedida y preocupante de la delincuencia en el Perú ha causado que desde al año 2010, este sea el principal problema del país, quedando por encima de la pobreza, el desempleo y la corrupción. (Huaytalla, 2015)

La mayoría de los robos cotidianos se llevan a cabo a través del teléfono inteligente o celular el cual usa diariamente el ciudadano volviéndolo así una herramienta necesaria para él, día a día. Es a través del celular donde se conocen las noticias y lo que transmiten los medios de comunicación tradicionales sería sólo una repetición de lo que la mayoría de la población ya ha tomado conocimiento por medio de las redes sociales (INEI, 2024)

De una forma u otra, los medios refuerzan los temores en la población al difundir y repetir en cada noticiero lo mismo y a pesar de su función social evidente, los medios suelen seleccionar y transmitir la información de acuerdo con su propia agenda editorial, la cual no siempre coincide con los intereses de la mayoría de ciudadanos (Ribas, 2002). De la Cruz Rojas (2023) menciona al igual que Ribas que los medios tienen la capacidad de establecer la agenda pública, definiendo qué temas se discuten y cuáles se consideran importantes, llegando así, a manos de todos los peruanos, información, noticias, programas, etc., bajo selección por intereses de las personas a cargo.

Por el lado virtual, las redes sociales no son excepción al momento de propagar información que podría afectar al usuario. La evolución tecnológica, particularmente la penetración generalizada de teléfonos móviles con cámaras de vídeo integradas ha revolucionado la forma en que documentamos y compartimos eventos de manera espontánea en la sociedad contemporánea. Este fenómeno se ha erigido como una poderosa herramienta de comunicación, permitiendo la captura instantánea y la difusión rápida de acontecimientos relevantes en todo momento y lugar (Fernández, 2019). Bueno (2020) define este fenómeno como “contenido generado por el usuario (CGU)” y destaca que las redes sociales, como Facebook, Twitter (X), YouTube, y LinkedIn, permiten a los usuarios crear y compartir información, la cual a menudo tiene relevancia periodística. Este contenido generado por usuarios (CGU) puede ser una fuente valiosa de información para los medios de comunicación. Sin embargo,

existe el riesgo de que algunos usuarios difundan información falsa, conocida como «fake news», lo cual tiende a viralizarse rápidamente debido a su sensacionalismo y formato similar al de las noticias legítimas.

En función a lo expuesto en el presente estudio de revisión se plantea el siguiente objetivo: Mostrar los estudios realizados sobre impacto de los medios de comunicación y las redes sociales en la salud mental de la población.

Se reconoce que la investigación sobre el impacto de los medios de comunicación en el comportamiento de la población tiene larga data, destacándose tanto su uso educativo y de promoción cultural como sus efectos negativos moldeando e influyendo interesadamente en los comportamientos sociales. Asimismo, desde su aparición, el uso de las redes sociales está siendo objeto de estudio disciplinario e interdisciplinario.

Resultados

El impacto de las noticias transmitidas por los medios de comunicación y las redes sociales en la salud mental de las personas es significativo y multifacético. Diversos estudios han evidenciado que el consumo excesivo y desregulado de noticias, especialmente aquellas de naturaleza negativa o alarmista, puede llevar a un aumento en los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

A través de los medios de comunicación y las redes sociales se transmite una diversidad de información a los usuarios y en la actualidad muy especialmente a través de los celulares o teléfonos inteligentes; es muy conocido que muchos niños de corta edad se han convertido en asiduos usuarios, casi permanentes, quienes sin saberlo, están siendo condicionados por el tipo de información que reciben, volviéndolos dependientes, hasta llegar, en algunos casos, a la adicción (Rizzo & Alparone, 2024; Saikia et al., 2019; Favini et al., 2024; Yang et al., 2021).

Los estudios sobre el impacto de la televisión constituyen un gran ejemplo en el que la mayor parte del tiempo al aire se transmite información en la que mayormente se contempla violencia, accidentes, asesinatos, robos, asaltos, sicariato, etc.; la frecuencia y persistencia de aparición en la televisión pueden generar situaciones de inseguridad, incertidumbre y temores en la población, por ende, claras y persistentes conductas de estrés y ansiedad son de larga data (González-Fernández, 2017). En la recolección de datos por parte de Reuters Institute for the Study of Journalism se encontró que un 63% de los encuestados reportaron seguir usando la televisión para informarse. Sin embargo, los periódicos impresos han sufrido una disminución significativa, con solo el 28% de los encuestados informando que los leen para obtener noticias (Cueva Chacón, 2021).

Además de los medios de comunicación modernos, el uso de los videojuegos constituye un claro ejemplo, que a través de juegos de competencias- agresivos y con contenido de violencia- operan como claros moldeadores de la conducta del niño y del adolescente (Coyne & Stockdale, 2020; Przybylski & Weinstein, 2020).

Contreras et al. (2024) realizaron un estudio para examinar cómo el aislamiento social provocado por la pandemia de COVID-19 afectó los hábitos de consumo de los medios de comunicación en Perú. Utilizando un diseño descriptivo simple, la muestra estuvo conformada por 3618 personas de entre 18 y 69 años. Se aplicó un cuestionario con 36 ítems clasificados en seis dimensiones. Los hallazgos indicaron un impacto positivo en los hábitos de consumo de los medios de comunicación, destacando especialmente un aumento en el uso de medios online (62,2%). Los participantes valoraron más la utilidad de los medios de comunicación (59,1%) y la necesidad de información sobre COVID-19 (47,7%). El estudio concluyó que el aislamiento social durante la pandemia tuvo un efecto positivo en los hábitos de consumo de medios en la población peruana. El uso de los medios online también incrementó, incluso considerando que el primer trimestre del 2020, el 59,9 % de los hogares del Perú, en su mayoría población rural, no tenía acceso a internet.

Otero-Carrillo, et al. (2024) llevaron a cabo un estudio para determinar la asociación entre la adicción a las redes sociales y las consecuencias en la salud mental de los estudiantes de medicina humana en una universidad privada de Lima durante el año 2021. Este estudio de tipo observacional y analítico transversal incluyó una muestra de 454 estudiantes, seleccionados aleatoriamente a partir de una población de 1681 estudiantes matriculados en los años de primero a quinto. La investigación reveló que el 49,1% de los participantes presentaron un nivel medio de adicción a las redes sociales, el 41% un nivel bajo y el 9,9% un nivel alto. Además, el estudio encontró que el 40,5% de los estudiantes reportaron mala salud mental, con un 57,5% presentando síntomas de depresión, un 56,4% ansiedad, un 70,5% estrés y un 77,3% mala calidad del sueño. En cuanto a la relación familiar, el 18,5% de los estudiantes reportó una mala relación con sus padres y el 17,7% con sus hermanos. Las redes sociales más utilizadas fueron WhatsApp (93%), Instagram (70%) y YouTube (64%).

Marciano et al. (2024) realizaron una revisión sistemática y un meta-análisis para evaluar la relación entre el uso de medios digitales y la salud mental de los adolescentes durante la pandemia de COVID-19. Analizaron 30 estudios publicados hasta septiembre de 2021, utilizando ocho bases de datos académicas. Las variables de uso de medios digitales incluyeron redes sociales, tiempo frente a la pantalla y adicción a los medios, mientras que las de salud mental abarcaron bienestar, malestar, bienestar social, hábitos de vida y estrés relacionado con el COVID-19. Los resultados mostraron una asociación positiva entre el malestar y el uso de redes sociales ($r = 0.171$, $p =$

0.011) y la adicción a los medios ($r = 0.434$, $p = 0.024$), aunque no todos los tipos de uso de medios digitales tuvieron efectos adversos. En particular, la comunicación individualizada, la auto-revelación en amistades en línea y las experiencias positivas en internet ayudaron a reducir la soledad y el estrés. El estudio subraya la importancia de aumentar la conciencia sobre los efectos negativos del uso adictivo de los medios digitales, como la comparación social, el miedo a perderse algo y la exposición a contenidos negativos, que se intensificaron durante el aislamiento social y el confinamiento. Además, la mayoría de los estudios indicaron un aumento en el tiempo frente a las pantallas durante la pandemia, especialmente en actividades de entretenimiento en línea, visualización de televisión, consumo de noticias y navegación

Jonathan Haidt (2024) propone que se consideren los últimos años de la década de 1980 como el comienzo de la transición desde una “infancia basada en el juego” a una “infancia basada en el teléfono”, considerando el uso de todos los dispositivos electrónicos con conexión a Internet. El autor sostiene que la generación ansiosa corresponde a los niños nacidos a partir del año 1995 y crecieron bajo las dos tendencias: la sobreprotección en el mundo real “ y la “infra protección en el mundo virtual”. El deterioro de la salud mental se manifiesta en un aumento de las tasas de ansiedad, depresión y autolesiones a partir del año 2010, afectando mayormente a las chicas o mujeres jóvenes.

Haidt (2024) asevera que, en el caso de los Estados Unidos, la oleada (aumento de enfermedades mentales), se concentra en la Generación Z y alcanza a los Millenials más jóvenes. La ansiedad está relacionada con el miedo, pero no es lo mismo. El Manual Diagnóstico de Psiquiatría (DSM-5-TR) define el miedo como la reacción emocional a una amenaza inminente percibida o real, mientras que la ansiedad surge cuando se espera una futura amenaza, Según Haidt (2024) la ansiedad y sus trastornos asociados parecen ser las enfermedades que definen a los jóvenes de hoy.

Haidt (2024) comenta que se basa en el libro *iGen* de Jean Twenge (2017) para aseverar que los adolescentes empezaron a deprimirse más desde que empezaron a usar iPhone. El autor reporta que un estudio del año 2022 realizado con más de 37 000 estudiantes de secundaria en Wisconsin determinó el aumento de la prevalencia de la ansiedad, la que pasó del 34% en 2012 al 44% en el 2018, el que afectó sobre todo a las niñas y adolescentes LGBTQ.

El autor también afirma que las tasas de suicidio de chicas adolescentes empezaron a aumentar en el año 2008. Entre el 2010 y el 2021 la tasa aumentó en 167%.

Según Twenge (2024), la generación “iGen” es una generación más hogareña, más inmadura y propensa a problemas de salud mental. Esta generación es el resultado de la combinación de teléfonos inteligentes y redes sociales; pasan su tiempo libre esencialmente en Internet, redes sociales, jugando videojuegos, dedican poco o

casi nada de tiempo a leer, salir con amigos o descansar y dormir; así mismo Twenge (2024) considera que crecen más lentamente.

En su libro *Generations: The Real Differences Between gen z, Millennials, gen x, Boomers, and Silents—And What They Mean for America'S Future*, J. Twenge (2023) realiza una primera aproximación sobre cómo los actuales miembros de la *iGen* -los niños, adolescentes y jóvenes adultos nacidos a mediados de la década de 1990 - son muy diferentes de sus predecesores llamados Millenials, así como de cualquier otra generación. Dadas estas brechas, los padres, educadores y empresarios necesitan acercarse, conocer y comprender a la generación de adolescentes y jóvenes adultos que está surgiendo hoy en día. Son los nacidos entre mediados de los noventa y mediados de los dos mil hacia adelante; la *iGen* es la primera generación que crece y desarrolla toda su adolescencia en la era del teléfono inteligente. Realizan las actividades de manera virtual a través de las redes sociales y los mensajes de texto; la *iGen* pasa menos tiempo con sus amigos teniendo muy poco roce social en persona; la autora considera que tal vez por eso están experimentando niveles sin precedentes de ansiedad, depresión y soledad.

Aucapiña y Campodónico (2024) analizaron cómo los cambios tecnológicos influyen en las percepciones y conductas de los adolescentes a través del uso de las redes sociales “especialmente cuando se utilizan como medios de comparación física, ideológica, económica y racial. Usaron una metodología descriptiva, utilizando unidades de análisis cualitativo de revisión sistemática. Se recopilieron datos de fuentes primarias y secundarias, incluyendo SNRD, SCIELO, Dialnet, Redalyc y revistas de psicología, con un total de 574.271 muestras para el análisis, de las cuales se filtraron y escogieron solo diez.

Luego de la pandemia del Covid-19, la globalización y el avance de la tecnología de la información, los adolescentes han accedido a nuevas herramientas informáticas avanzadas de última generación, lo que les ha permitido estrechar la comunicación a nivel global. Esto les permite formar percepciones sobre popularidad virtual, lo que los aleja de las relaciones reales o presenciales. Para los adolescentes, las redes sociales representan una forma sin límites de comunicarse, no hay limitaciones de tiempo ni distancia, ni edad ni género.

Los autores concluyen que las plataformas digitales actúan no como vitrinas, sino que moldean la identidad de los adolescentes. Consideran que se debe profundizar en las dinámicas psicológicas y sociales que existen entre las redes sociales y la autoestima.

Los hallazgos muestran la necesidad de abordar intensiva e integralmente los impactos psicológicos y emocionales que las redes sociales puedan tener en la juventud.

Sus estudios muestran que los adolescentes han mostrado mayor ansiedad y estrés, así como tendencia a fantasear, afectándose el optimismo y la autoestima.

Algunos de los hallazgos consistieron en que la ciber comunicación genera que los adolescentes tengan un distanciamiento afectivo con sus padres y que presenten problemas de autoestima.

Afirma que el inadecuado uso de las redes sociales en adolescentes está asociado con depresión, déficit de atención e hiperactividad, insomnio, dolor corporal, cambios y agresividad de la personalidad y bajo manejo del estrés.

Las adolescentes pueden ser víctimas de ciberacoso, extorsión y por ende, desarrollan miedo, tensión, estrés y baja autoestima; sienten mucha necesidad de verse bellas y acercarse a modelos y cánones de belleza/ felicidad – en un imaginario juvenil, mostrado y exhibido en películas, podcasts, etc.

El trabajo de la referencia se llevó a cabo en localidades de España, Chile, Colombia y Argentina, contando con 1230 adolescentes hombres y mujeres con edades comprendidas entre 12 y 22 años.

Por otro lado, los autores concluyen que la red Instagram es una de las más nocivas en cuanto a afectación de la salud mental de los adolescentes, generándoles ansiedad y baja autoestima, cuando perciben su imagen distante al estándar editado de belleza, con filtros.

Jean Twenge (2023) precisa que las diferencias entre generaciones no solamente corresponden a la coyuntura y el entorno, tiempo y espacio histórico en el que viven los niños (guerras, revoluciones, crisis financieras, epidemias), sino que además se deben incluir los cambios en la tecnología que usaron en su momento esos niños usuarios (Radio, TV, PC, Internet, iPhone, etc.)

La presencia constante de noticias relacionadas con la delincuencia y la violencia en los medios de comunicación ha suscitado una creciente preocupación en la sociedad. La saturación informativa sobre crímenes, conflictos y eventos violentos puede tener un impacto profundo en la percepción de la seguridad ciudadana y, por ende, en la salud mental de la población. La exposición constante a relatos sensacionalistas y gráficos explícitos a través de diversos canales mediáticos, incluyendo las redes sociales, podría contribuir a la generación de temores, ansiedades y desconfianzas en la comunidad. Esta situación plantea interrogantes acerca de cómo la información sobre la delincuencia y la violencia se difunde y llega a los peruanos, cómo es percibida por la población, y cuál podría ser su relación con la salud mental de quienes consumen estas noticias (Molina, 2014, Tejedor et al., 2022).

Espinoza Guillén B. y Chávez Vera M.D. (2021) trabajaron una muestra de 218 jóvenes en edades entre 15 y 24 años. Se aplicó el cuestionario sociodemográfico y de adicción a las redes (ARS), en Portoviejo, Ecuador. Los resultados revelaron que los hombres usan las redes sociales en mayor medida que las mujeres y ambos sexos las usan en promedio 3-4 horas por día. El estudio mostró que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables género, uso de las redes sociales, rela-

ciones familiares y amigos, mientras que se encontró asociación negativa entre las variables horas de uso de redes sociales, el para qué se las usa y la negligencia académica.

Los autores citan a Valencia Ortiz et al (2020) quienes señalan que las mujeres prefieren WhatsApp, porque la usan con fines de comunicación, mientras que los hombres prefieren Facebook, porque la usan para el ocio y juegos en línea y revisan contenido audiovisual.

Ellos indican que la parte positiva de las redes sociales es que permiten mantenerse en contacto con familiares y amigos y son una herramienta que ayuda a las actividades académicas, pero que pueden traer como consecuencia vivencias afectivas negativas, las que pueden generar inseguridad, baja autoestima, depresión, distorsión realizar tareas y trabajos de forma rápida, dinámica y creativa.

La parte negativa es que las redes sociales inciden en forma inadecuada, ya que, en vez de realizar las tareas, los estudiantes tienden a procrastinar, perdiendo concentración. A pesar de que algunos adolescentes comprenden que el celular inteligente los distrae de sus actividades académicas, no dejan de revisarlo y consultarlo permanentemente

Zambrano M. Ana y Cuenca D.M. (2020) afirman que el uso inadecuado de las redes sociales en los jóvenes puede traer como consecuencia, vivencias afectivas negativas, las que pueden provocar inseguridad, baja autoestima, depresión, distorsión de la identidad, insatisfacción con su propio cuerpo, adicción; esto los lleva al aislamiento y abandono de sus obligaciones y responsabilidades.

El permanecer conectados durante horas se afecta las relaciones interpersonales, se alejan de la realidad y puede afectar el desarrollo de su personalidad. El aspecto positivo de las redes sociales se amengua si el uso intensivo de ellas no se realiza de la mano de un tutor o un guía adulto.

Mejía et al. (2020) realizaron un estudio observacional, transversal-analítico y multicéntrico para evaluar la percepción de exageración y miedo transmitida por los medios de comunicación en la población peruana durante la pandemia de COVID-19. La muestra incluyó 4009 participantes oriundos de varias ciudades del Perú. Los resultados revelaron que las redes sociales fueron vistas como las más exageradas, seguidas por la televisión y los periódicos/diarios. En cuanto al miedo, la televisión fue identificada como la principal fuente de temor, seguida por las redes sociales, y los periódicos/diarios.

Meza-Gómez et al. (2020) llevaron a cabo una revisión sistemática sobre la desinformación en redes sociales, específicamente en el contexto de noticias falsas durante la pandemia de COVID-19 en la región de Arequipa. La metodología aplicada en este estudio se basa en los estándares PRISMA. Se consultaron tres bases de datos relevantes: una biblioteca digital (IEEE Xplore) y dos bases de datos documentales (Scopus y Web of Science). Los resultados indicaron que la pandemia de COVID-19

exacerbó los problemas de desinformación que produjo dos problemas principales para la seguridad pública: la propagación de información errónea y la infodemia (entendida como propagación rápida y masiva de información, tanto verdadera como falsa, que genera confusión y dificulta la toma de decisiones).

En su libro *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy —and Completely Unprepared for Adulthood— and What That Means for the Rest of Us*, Twenge (2017) argumenta que la tecnología y las redes sociales han creado nuevas formas de identidad y autoexpresión, y que estas formas pueden ser tanto liberadoras como restrictivas, ya que los usuarios pueden expresarse, opinar y debatir a nivel global, a través de las plataformas digitales. Considera que los motores de búsqueda no cambian las relaciones colectivas, pero que las redes sociales sí lo hacen, generando un modo distinto de conectarnos.

A través de estas plataformas, es posible crear una imagen pública de uno mismo, construyendo una identidad que a menudo no está vinculada a la realidad, sino que se adapta o se mimetiza con la presencia de moda, on line. Por ello, la tecnología y las redes sociales podrían tener un efecto distorsionante en la identidad.

La autora afirma que los síntomas depresivos han aumentado en 60% en cinco años, con índices de autolesiones y que el suicidio se ha duplicado entre los adolescentes.

Son los nacidos entre mediados de los noventa y mediados de los dos mil hacia adelante; la *iGen* es la primera generación que crece y desarrolla toda su adolescencia en la era del teléfono inteligente. Realizan las actividades de manera virtual a través de las redes sociales y los mensajes de texto; la *iGen* pasa menos tiempo con sus amigos teniendo muy poco roce social en persona; la autora considera que tal vez por eso están experimentando niveles sin precedentes de ansiedad, depresión y soledad.

Antes del año 2009, la primera utilidad de las redes sociales era mantener contacto con amigos y familiares. La inclusión de los botones “me gusta” y “compartir” dinamizaron la comunicación social, de manera viral.

El siguiente boom fue la aparición de teléfonos inteligentes o Smartphones con cámaras para que los usuarios se fotografiasen y subieran sus fotos a las redes, siendo un éxito entre las adolescentes.

La generación Z se volvió adicta a los selfis en las redes buscando ser vistas y obtener aprobación en el mundo virtual.

La autora considera que esa generación fue una especie de sujeto de prueba de una nueva y radical forma de crecer e interactuar; sus relaciones y contacto personal pasó a ser virtual.

A través de estas plataformas, es posible crear una imagen pública de uno mismo, construyendo una identidad que a menudo no está vinculada a la realidad, sino que se adapta o se mimetiza con la presencia de moda, on line. Por ello, la tecnología y las

redes sociales podrían tener un efecto distorsionante en la identidad. La autora afirma que los síntomas depresivos han aumentado en 60% en cinco años, con índices de autolesiones y que el suicidio se ha duplicado entre los adolescentes. Ella propone limitar el uso de las redes sociales a un máximo de dos horas al día, lo que queda para la discusión de usuarios y padres o tutores, maestros y expertos.

Jonathan Haidt y Greg Lukianoff (2019), en base a mediciones de las encuestas estandarizadas por las universidades norteamericanas, reportaron que en el año 2018 ocurrió un aumento de la ansiedad del 134%, tomando de base el año 2010. “El segundo cambio generacional es el rápido aumento de las tasas de ansiedad y depresión; las jóvenes sufren mayores tasas de depresión y ansiedad que los jóvenes varones”. La tasa de suicidios e intentos de suicidio varían por sexos: las jóvenes lo intentan más, pero los varones se causan más veces la muerte porque tienden a usar métodos irreversibles”. Sin embargo, los autores afirman que “en comparación con el principio de la década del 2000, casi el doble de las chicas adolescentes acaba ahora con su vida”. En cuanto a la Depresión, los autores afirman que el aumento fue del 108% desde el año 2010 así mismo aseveran que las tasas de suicidio en ambos géneros han aumentado, siendo más afectadas las niñas. Explican que esto se debe a que se sienten más presionadas en cuanto a la apariencia física, y el ideal de belleza que se exhibe en las redes sociales. Las niñas miran imágenes hermosas y eso les genera más inseguridad en relación a su propia apariencia. Los pre adolescentes prefieren quedarse en casa consumiendo contenidos para adultos, interactuando con adultos, jugando videojuegos. Al no haber control parental o de los maestros, los usuarios tienen libertad para incursionar en espacios que podrían ser perjudiciales.

Ramón Santacana (2017) comenta el trabajo de Jean Twenge y comparte su opinión en cuanto a la correlación directa entre el número de horas de exposición a las pantallas y la intensidad de las conductas exhibidas por los usuarios. Santacana (2017) afirma que ya se ha podido establecer correlaciones directas entre el número de horas de exposición a las pantallas y la intensidad de las conductas detalladas. La magnitud de las cifras es alarmante y algunos estudios realizados por instituciones no sólo en Estados Unidos o Japón, sino en otros países como Australia parecen corroborar la dirección de estos cambios. Para hacer esta afirmación, cita a Elle Hunt (2017) *The Guardian* (30 de mayo de 2017). Teenagers’ sleep quality and mental health at risk over late-night mobile phone use

Santacana (2017), comenta además que los estudios observan fuertes cambios en el comportamiento social de los adolescentes, a partir del año 2012, año en el que en EEUU se sobrepasó la cuota del 50% de Smartphones sobre población total.

Dichos cambios, bien documentados en investigaciones a base de macroencuestas realizadas por fiables instituciones, muestran una generación con los siguientes rasgos:

- Sale menos de casa.
- Interactúa menos con la gente; se encuentra menos con amigos
- Es menos autónoma (conducir, viajar, etc.).
- Es menos propensa a buscar trabajos eventuales para cubrir sus gastos.
- Es menos propensa a la actividad sexual (declive de embarazos adolescentes).
- Es menos propensa a consumir excesivamente alcohol y tiende menos a la delincuencia.
- Tiene menos horas de sueño (y con más sueño en horas diurnas).
- Es más propensa a sentir angustia y tiende a la soledad.
- Es más propensa a conductas asociadas al suicidio.
- Al separar por sexos, las jóvenes tienden a sufrir con más intensidad los fenómenos de ansiedad, soledad, ciberacoso, etc.

Huamán et al. (2015) llevaron a cabo un estudio para analizar el comportamiento de los estudiantes de quinto de secundaria de colegios públicos en la región Piura, Perú, en relación con su uso de Internet. La investigación, realizada con un enfoque cuantitativo mediante encuestas a una muestra de 465 alumnos. Se reveló que estos estudiantes consideran Internet como una herramienta esencial en sus vidas, conectándose casi a diario, principalmente a través de sus teléfonos móviles. Facebook se destacó como la red social más popular entre ellos, y los contenidos más consumidos incluyen tecnología, series y películas. Más de la mitad (52%) afirma que no puede pasar más de una semana sin conectarse, y el 61% revisa su cuenta de Facebook u otra red social al menos una vez al día. En cuanto a los dispositivos, el smartphone es el preferido, con el 55% de los alumnos utilizándolo para acceder a Internet debido a su portabilidad y la facilidad de conexión mediante Wi-Fi. Respecto a la frecuencia de conexión, el 34% de los estudiantes se conecta a Internet todos los días, mientras que el 49% lo hace casi a diario. Solo el 15% se conecta solo los fines de semana, y un 2% afirma no conectarse en absoluto. La mayoría de los estudiantes prefiere conectarse por la noche, entre las 7 p.m. y las 11 p.m. (55%), y un pequeño porcentaje (8%) lo hace regularmente después de medianoche. Además, un número notable de estudiantes se conecta durante el horario escolar, con un 8% conectándose por la mañana y un 29% por la tarde.

Austin y Strange (2012) realizaron un estudio en el cual se analizó cómo los medios de comunicación, especialmente la televisión y los periódicos, pueden afectar la memoria de las personas mediante la manipulación de narrativas, el uso de imágenes y la repetición de información, lo que conlleva errores en la monitorización de la realidad. Se descubrió que la televisión, al combinar elementos visuales y verbales, facilita la comprensión, pero puede generar más errores de memoria debido a su naturaleza continua y la división de atención. En cambio, los periódicos, al permitir

un procesamiento más controlado, resultaron en una mayor precisión en el reconocimiento de información. Los participantes que leyeron las noticias en periódicos recordaron mejor las declaraciones que aquellos que las vieron en televisión, lo que sugiere que el formato del medio influye en la precisión de la memoria.

Conclusiones

Los diversos estudios analizados en la presente investigación han evidenciado que el consumo excesivo y desregulado de noticias, videos y fotos, pueden acarrear cambios en los usuarios, especialmente los jóvenes adolescentes. Las noticias repetitivas presentadas a través de los medios de comunicación virtuales y redes sociales, de manera continua -especialmente aquellas de naturaleza negativa o alarmista-, pueden llevar a un aumento en los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

El aislamiento social durante la pandemia generada por el COVID 19 tuvo un efecto altamente significativo en los hábitos de consumo de medios de comunicación de manera on line en la población,

En los diversos estudios se han encontrado correlaciones elevadas entre el uso y adicción a las redes sociales y las consecuencias en la salud mental de estudiantes. En especial en mayores índices de depresión, ansiedad, estrés y calidad del sueño.

La presencia y uso de medios digitales de manera frecuente y adictiva (Teléfonos inteligentes y redes sociales), viene formando, a partir del presente siglo, una generación de personas: ansiosas, depresivas, estresantes, con problemas de sueño e inclinación al suicidio, esto último afecta más a las mujeres jóvenes.

Los trabajos analizados tienen en común que sus hallazgos muestran que los adolescentes de la era digital han mostrado déficit de atención, hiperactividad, mayor ansiedad e inadecuado manejo del estrés, así como tendencia a fantasear, afectándose el optimismo y la autoestima, distorsión de la identidad y aislamiento

Los trabajos analizados abordan la necesidad de considerar que se debe profundizar en las dinámicas psicológicas y sociales que existen entre las redes sociales y la autoestima. Los hallazgos muestran la necesidad de abordar intensiva e integralmente los impactos del uso de los medios y las redes sociales.

Referencias

- Abbouyi, S., Bouazza, S., El Kinany, S. et al. Depresión y ansiedad y su asociación con el uso problemático de las redes sociales en la región MENA: una revisión sistemática. Egipto *J Neurol Psychiatry Neurosurg* 60, 15 (2024). <https://doi.org/10.1186/s41983-024-00793-0>
- Alania Contreras, R. D., de la Cruz, M. R., Márquez Álvarez, G. L., Quinte Rodríguez, S. L., & Ríos Cataño, C. (2021). Impacto del aislamiento social por COVID-19 en los hábitos de consumo de los medios de comunicación en Perú. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*, 32(3). Recuperado en marzo, 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-21132021000300004&lng=es&tlng=pt
- Aucapiña, E., & Campodónico, N. M. (2024). Revisión sistemática sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes. *Revista de Psicología UNEMI*, 73-87. <https://pure.udem.edu.mx/es/publications/revisi%C3%B3n-sistem%C3%A1tica-sobre-la-influencia-de-las-redes-sociales-en> <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss15.2024pp73-87>.
- Ávalos Torres, M. B., Culqui Medina, A. M., & Erazo Rodríguez, M. E. (2020). Medios tradicionales vs. medios digitales: impacto de la sociedad digital en los hábitos de consumo de jóvenes universitarios. *GIGAPP: Estudios Working Papers*, 7(166-182), 716-729.
- Barraza, A.; Arreola, G. (2022). *Infoxicación. Los efectos del exceso de información en internet*. Benessere: Centro de Intervención para el Bienestar Físico y Mental A.C.
- Benaissa Pedriza, S. (2019). Medios impresos versus digitales: de la agónica lectura de periódicos a los nuevos consumos de información digital. *El Argonauta español* [En línea], 16 | 2019, Publicado el 30 septiembre 2019, consultado el 02 noviembre 2024. <http://journals.openedition.org/argonauta/3855>; DOI: 10.4000/argonauta.3855
- Burnell, K., Fox, K.A., Maheux, A.J. et al. (2024). Social Media Use and Mental Health: A Review of the Experimental Literature and Implications for Clinicians. *Curr Treat Options Psych*, 11, 1–16 (2024). <https://doi.org/10.1007/s40501-024-00311-2>
- Coyne, S. M., & Stockdale, L. (2020). *Growing Up with Grand Theft Auto: A 10-Year Study of Longitudinal Growth of Violent Video Game Play in Adolescents*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24 (1), 11–16. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0049>
- Cueva Chacón, L M. (2021). Digital News Report: Peru. Reuters Institute for the Study of Journalism. <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2021/peru>
- De La Cruz Rojas, D. (2023). La influencia de los medios de comunicación en el Perú: ¿Información o manipulación? *Revista del Observatorio de la Educación Peruana*. Recuperado de <https://revistadecomunicacion.com/article/view/2892/2409>
- Espinoza Guillén Borys y Chávez vera María Dolores (2021), El uso de las redes sociales: una perspectiva de género. *Maskana*, 12, (2), 19-24, <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/maskana/article/view/3880> doi: 10.18537/mskn.12.02.03

- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2020). Problematic smartphone use and depression among university students: A longitudinal study. *Psychiatry Research*, 289, 113112. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113112>
- Favini, A., Culcasi, F., Cirimele, F., Remondi, C., Plata, M. G., Caldaroni, S., Virzi, A. T., & Luengo Kanacri, B. P. (2024). Smartphone and social network addiction in early adolescents: The role of self-regulatory self-efficacy in a pilot school-based intervention. *Journal of Adolescence*, 96(3), 551–565. <https://doi.org/10.1002/jad.12263>
- González-Fernández, S. (2017). *El fenómeno de la violencia en televisión: características y formas de representación*. *Sphera Publica*, 2, (17), 111-124.
- Griffiths, M. (1995, February). Technological addictions. In *Clinical psychology forum* (pp. 14-14). Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Griffiths, M. (2017). Behavioural addiction and substance addiction should be defined by their similarities not their dissimilarities. *Addiction*, 112(10), 1718-1720. <https://doi.org/10.1111/add.13828>
- Haidt Jonathan (2024); La generación ansiosa; porqué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes. Ediciones DEUSTO https://www.google.com.pe/books/edition/La_generaci%C3%B3n_ansiosa/Orz6EAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&printsec=frontcover
- Haidt Jonathan y Lukianoff Greg (2019). La transformación de la mente moderna, DEUSTO; <https://www.crisol.com.pe/libro-la-transformacion-de-la-mente-moderna-9789584288035?srsId=AfmBOoqp5OcrChtKkTRTu0Iz5LmMltFO8UOjzXRSwQW546Kcd5M5XE5>
- Hunt Elle (2017). The Guardian (30 /05/2017). Teenagers' sleep quality and mental health <https://www.generationnext.com.au/2017/06/teenagers-sleep-quality-mental-health-risk-late-night-mobile-phone-use/>
- Khalaf A M, Alubied A A, Khalaf A M. (2023) The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults. *A Systematic Review*. *Cureus* 15(8): e42990. doi:10.7759/cureus.42990
- Kuss, D., y Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lubens, Pauline (2015). "Journalists and public health professionals: Challenges of a symbiotic relationship". *Disaster medicine and public health preparedness*, v. 9, n. 1, pp. 59-63. <https://doi.org/10.1017/dmp.2014.127>
- Lukianof Greg y Haidt Jonathan (2018), The coddling of the American Mind. <https://www.amazon.com/Coddling-American-Mind-Intentions-Generation/dp/0735224897>

- Malaeb, D., Salameh, P., Barbar, S., Awad, E., Haddad, C., Hallit, R., ... & Hallit, S. (2021). Problematic social media use and mental health (depression, anxiety, and insomnia) among Lebanese adults: Any mediating effect of stress?. *Perspectives in psychiatric care*, 57(2), 539-549.
- Mamani Calcina, J. G., Meza-Gómez, P., García-Tejada, J. E., Vera-Vasquez, C. G., Mamani-Berrios, N., & Ortiz-Esparza, M. A. (2022). Disinformation in social networks: a systematic review on fake news in times of pandemic. <https://hdl.handle.net/20.500.12867/6900>
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 9, 2208. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8848548/>
- Marttila, E., Koivula, A., y Räsänen, P. (2021). Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telematics and Informatics*, 59, 101556.
- Mejía, C. R., Rodríguez-Alarcón, J. F., Garay-Ríos, L., Enríquez-Anco, M. D. G., Moreno, A., Huaytan-Rojas, K., ... & Curioso, W. H. (2020). Percepción de miedo o exageración que transmiten los medios de comunicación en la población peruana durante la pandemia de la COVID-19. *Revista cubana de investigaciones biomédicas*, 39(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002020000200001&script=sci_arttext
- Mokhtarinia, H.R., Torkamani, M.H., Farmani, O., Biglarian A. & Gabel, C. H. (2022). Smartphone addiction in children: patterns of use and musculoskeletal discomfort during the COVID-19 pandemic in Iran. *BMC Pediatr* 22, 681 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03748-7>
- Molina J., I. (2014). Miedo al crimen y medios de comunicación: una revisión de la literatura. *Revista Criminalidad*, 56(3), 9-23.
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00094-8>
- Newman, N. (2024). *Journalism, Media, and Technology Trends and Predictions 2024*. Reuters Institute for the Study of Journalism. Consultado 21 02 de noviembre de 2024. <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/es/periodismo-medios-y-tecnologia-tendencias-y-predicciones-para-2024>
- Otero Carrillo, F. A. ., Picoy Romero, P. R., & Espinoza Rojas, R. . (2024). Impacto de la adicción a redes sociales en la salud mental de los estudiantes de medicina humana, en tiempos de COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(4), 62–72. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i4.5920>

- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2020). Social Media and Video Game Use and Adolescent Mental Health: *A Registered Report. Journal of Youth and Adolescence*, 49(6), 1106–1121. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01145-1>
- Qi, J., Yan, Y. & Yin, H. (2023). Screen time among school-aged children of aged 6–14: a systematic review. *Global Health Research and Policy* volume 8, Article number: 12 (2023). <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>
- Rizzo, A., & Alparone, D. (2024). “Surfing Alone: From Internet Addiction to the Era of Smartphone Dependence.” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(4), 436.
- Saikia, A. M., Das, J., Barman, P., & Bharali, M. D. (2019). Internet Addiction and its Relationships with Depression, Anxiety, and Stress in Urban Adolescents of Kamrup District, Assam. *Journal of family & community medicine*, 26(2), 108–112. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_93_18
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2021). *Metodología y diseños en la investigación científica* (H. Sánchez, Ed.; 6th ed., Vol. 1).
- Santacana R. (2017) La iGen : la generación del Smartphone. En *ambit maria corral d'investigació y difusió*. Recuperado de <https://ambitamariacorral.org/2017/11/laigen-la-generacio-del-smartphone>
- Sohn, S.Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry* 19, 356 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>
- Tejedor, S., Cervi, L., & Tusa, F. (2022). Periodismo en contextos de violencia: principales problemas y desafíos en América Latina. *Revista de Comunicación*, 21(2), 1-15.
- Terán Villegas, O. R., & Aguilar Castro, J. L. (2018). Modelo del proceso de influencia de los medios de comunicación social en la opinión pública. *Educere*, 22(71), 179-191. <https://www.redalyc.org/journal/356/35656002014/35656002014.pdf>
- Twenge J. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us*. Atria Books. <https://www.amazon.com/iGen-Super-Connected-Rebellious-Happy-Adulthood/dp/1501151983>
- Twenge Jean (2023). Generations: The Real Differences Between gen z, Millennials, gen x, Boomers, and Silents And What They Mean for America'S Future”, J. Twenge (2023) Atria Books. <https://www.abebooks.com/9781982181611/Generations-Real-Differences-Gen-Millennials-1982181613/plp>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2023). Advisory on Social Media and Youth Mental Health. *Retrieved from*. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

- Vallejos-Flores, M., Copez-Lonzoy, A., y Capa-Luque, W. (2018). Is there anyone online?: Validity and reliability of the Spanish version of the Bergen Facebook addiction scale (BFAS) in university students. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 18(2), 175-184.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & McCauley Ohannessian, C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-169. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Wagner, R. (1982). Los efectos de la televisión sobre la lectura. *Lectura y Vida*, 3(2), 3-10
- Yang, X., Hu, H., Zhao, C., Xu, H., Tu, X., & Zhang, G. (2021). A longitudinal study of changes in smart phone addiction and depressive symptoms and potential risk factors among Chinese college students. *BMC psychiatry*, 21(1), 252. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03265-4>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Zambrano M.A., Cuenca Díaz M. (2020), influencia de las redes sociales en los jóvenes del Bachilleratos de la Concordia MIKARIMIN. *Revista Científica Multidisciplinaria*, vol.6, Núm.1 (2020) Enero-Abril.<https://revista.uniandes.edu.ec>