

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay**

ISSN en línea: 2789-3855, 2026

**Adicción a las redes sociales en adolescentes de
escuela secundaria**

Social media addiction in high school students

Juan Blas Ignacio

2009664x@umich.mx

<https://orcid.org/0009-0001-0680-4080>

Universidad Michoacana de San Nicolás de
Hidalgo

Morelia, Michoacán – México

Azucena Lizalde Hernández

azucena.lizalde@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0002-7709-7141>

Universidad Michoacana de San Nicolás de
Hidalgo

Morelia, Michoacán – México

Ruth Esperanza Pérez Guerrero

ruth.perez@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0002-8991-0494>

Universidad Michoacana de San Nicolás de
Hidalgo

Morelia, Michoacán – México

Josefina Valenzuela Gandarilla

josefina.valenzuela@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0002-3886-4977>

Universidad Michoacana de San Nicolás de
Hidalgo

Morelia, Michoacán – México

Cirila Dimas Palacios

cirila.dimas@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0002-7384-4621>

Universidad Michoacana de San Nicolás de
Hidalgo

Morelia, Michoacán – México

Laura Nelly Rodríguez Cantú

nelly.rodriguez@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0003-4173-2171>

Universidad Michoacana de San Nicolás de
Hidalgo

Morelia, Michoacán – México

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i1.5427>


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos


LATAM

Revista Latinoamericana de
Ciencias Sociales y Humanidades

Artículo recibido: 24 de octubre de 2025.

Aceptado para publicación: 27 de febrero de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

VOLUMEN VII

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i1.5427>

Adicción a las redes sociales en adolescentes de escuela secundaria

Social media addiction in high school students

Juan Blas Ignacio

2009664x@umich.mx

<https://orcid.org/0009-0001-0680-4080>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
Morelia, Michoacán – México

Azucena Lizalde Hernández¹

azucena.lizalde@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0002-7709-7141>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
Morelia, Michoacán – México

Ruth Esperanza Pérez Guerrero

ruth.perez@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0002-8991-0494>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
Morelia, Michoacán – México

Josefina Valenzuela Gandarilla

josefina.valenzuela@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0002-3886-4977>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
Morelia, Michoacán – México

Cirila Dimas Palacios

cirila.dimas@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0002-7384-4621>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
Morelia, Michoacán – México

Laura Nelly Rodríguez Cantú

nelly.rodriguez@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0003-4173-2171>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
Morelia, Michoacán – México

Artículo recibido: 24 de octubre de 2025. Aceptado para publicación: 27 de febrero de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El excesivo uso de las redes sociales por adolescentes prevé serios problemas de salud mental y otros. Esta investigación tuvo como objetivo conocer el nivel de adicción a las redes sociales de adolescentes en secundaria pública de Michoacán. Fue un estudio cuantitativo, diseño correlacional, observacional, y transversal. La población fueron adolescentes estudiantes de secundaria pública, se utilizó un muestreo probabilístico obteniendo una muestra de (n = 348) adolescentes seleccionados con un muestreo por conglomerados y posteriormente con muestreo aleatorio simple. Para medir la variable se utilizó la Escala Adicción a las Redes Sociales (ARS), evalúa 3 factores: 1 obsesión por las

¹ Autora de correspondencia.

redes sociales, 2 falta de control personal en el uso de las redes sociales, 3 uso excesivo de las redes sociales. Se aplicó normatividad respecto a consideraciones éticas y legales y el protocolo fue aprobado por el Comité de Ética e Investigación. Los resultados evidencian que el grado de adicción de los adolescentes un 59.7% presentan un nivel bajo, el 37.4% un nivel medio y 2.9 nivel alto. Se concluye la necesidad de un trabajo multidisciplinar para lograr la autorregulación personal del uso de redes sociales en adolescentes y prácticas parentales responsivas desde edades tempranas para prevenir adicciones a las redes sociales y evitar problemas de salud mental que afecten actividades académicas y otras.

Palabras clave: adicción a la tecnología, trastorno de adicción a internet, adolescente, estudiantes (DeCS/MeSH)

Abstract

El Excessive use of social media by adolescents can lead to serious mental health and other problems. The aim of this study was to determine the level of social media addiction among adolescents in public secondary schools in Michoacán. It was a quantitative, correlational, observational, cross-sectional study. The population consisted of public high school students, and a probabilistic sampling method was used to obtain a sample of (n = 348) adolescents selected using cluster sampling and then simple random sampling. To measure the variable, the Social Media Addiction Scale (ARS) was used, which evaluates three factors: 1) obsession with social media, 2) lack of personal control in the use of social media, and 3) excessive use of social media. Ethical and legal considerations were applied, and the protocol was approved by the Ethics and Research Committee. The results show that 59.7% of adolescents have a low level of addiction, 37.4% have a medium level, and 2.9% have a high level. It is concluded that multidisciplinary work is needed to achieve personal self-regulation of social media use in adolescents and responsive parenting practices from an early age to prevent social media addiction and avoid mental health problems that affect academic and other activities.

Keywords: technology addiction, internet addiction disorder, adolescent, students (DeCS/MeSH).

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Blas Ignacio, J., Lizalde Hernández, A., Pérez Guerrero, R. E., Valenzuela Gandarilla, J., Dimas Palacios, C., & Rodríguez Cantú, L. N. (2026). Adicción a las redes sociales en adolescentes de escuela secundaria. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 7 (1), 2233 – 2243. <https://doi.org/10.56712/latam.v7i1.5427>

INTRODUCCIÓN

Durante la adolescencia se consolidan las bases de una buena salud física, cognoscitiva y psicosocial, esto incluye la toma de decisiones ante diversas situaciones, se establecen pautas de comportamiento que pueden proteger la salud. La adolescencia es un periodo de transición con retos en la salud pública por su condición vulnerable debido a los cambios psicosociales, en esta etapa los jóvenes toman más decisiones por su cuenta en relación con sus amigos, se vuelven más independientes, con intereses propios, demuestran menos afecto hacia los padres. Por lo cual, la permisibilidad de los padres a los hijos sobre el tiempo frente a pantallas a más de 2 horas al día y la baja supervisión de las horas cada noche es un problema; además que la adolescencia es una etapa para mostrar más interés hacia los jóvenes y mostrar más apoyos saludables fomentando las propias decisiones responsables (Centers for Disease Control and Prevention, 2021).

Las redes sociales son un medio de comunicación que favorece la interacción constante entre las personas, se establecen relaciones interpersonales virtuales, es un medio informativo con muchos otros beneficios; sin embargo, es un riesgo potencial cuando el uso no se controla y se convierte en una adicción que puede afectar la salud mental y provocar ansiedad desde edades tempranas; además, afecta el rendimiento académico por sus implicaciones. El uso desmedido de las redes puede causar adicción a éstas, y como consecuencia generar comportamientos que afecten a las personas; en ese sentido, estar demasiado preocupado por las redes sociales, sentir una fuerte motivación para iniciar sesión o usar redes sociales, dedicar mucho tiempo y esfuerzo a las redes al grado de permitir afección a las relaciones interpersonales, a la salud personal y el bienestar psicológico (Andreassen, 2015).

El uso problemático de los teléfonos en estudiantes es un asunto que avanza con consecuencias, un estudio realizado por (Mostert, 2025) muestran un uso intensivo y compulsivo de las redes sociales. Asimismo, como lo señalan (Jing et al., 2025) la creciente integración de las tecnologías digitales y en particular las redes sociales en la vida cotidiana de los jóvenes como medios de comunicación y construcción de identidad en la adolescencia. Los autores resaltan que el impacto problemático no es lineal, sino que opera mediante procesos emocionales y cognitivos complejos; la exposición constante a la exclusión digital puede intensificar ansiedad social y afectar el bienestar psicológico y con posibles repercusiones en el rendimiento académico escolar.

Por otra parte, el uso problemático de las tecnologías se ha vinculado a múltiples consecuencias negativas, entre ellas las alteraciones en la salud mental, dificultades en el desempeño escolar y trastornos del sueño; ante este panorama, los adolescentes representan un grupo vulnerable dado que se encuentran en una etapa crucial de desarrollo psicológico, social y académico (Ahn et al., 2025). Los jóvenes han dejado a segundo plano actividades recreativas como el ejercicio físico, entre otras a cambio de permanecer en el hogar utilizando tabletas, celulares y mantenerse conectados a través de diferentes redes sociales.

En ese sentido, el uso excesivo de teléfonos, la interacción compulsiva con redes sociales se ha demostrado que se asocia con síntomas de ansiedad, depresión, alteraciones del sueño y disminución de la concentración. Como lo muestran por (Mostert, 2025) muestran que más de la mitad de los estudiantes ya presentan comportamientos que señalan una dependencia significativa hacia las plataformas digitales, reflejando una relación entre el tiempo de conexión y mayores niveles de malestar psicológico. En ese sentido, abordar el uso adictivo de redes sociales permite a los investigadores, dar muestra de las tendencias actuales en los estudiantes, detectar de manera oportuna y diseñar intervenciones que contribuyan a prevenir consecuencias emocionales, académicas y sociales.

Los patrones de conducta de los adolescentes se relacionan con el uso de videojuegos, los jóvenes presentan un deficiente control sobre el uso de juegos digitales excesivo por encima de otras

actividades cotidianas a pesar de las consecuencias negativas ya sea físicas o psicológicas. Además, un deterioro significativo del funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional a lo largo de un año. Asimismo, comportamientos similares a los de una adicción, es decir la incapacidad para controlar el uso de redes sociales experimentando síntomas de abstinencia cuando no se usan y descuidando otras áreas como la emocional (World Health Organization, 2025).

Es evidente un incremento en el uso problemático de las redes sociales entre los adolescentes, con un aumento prevalente del 7% en 2018 al 11% en 2022. Asimismo, se identificó que el 12% de los adolescentes presenta riesgo de desarrollar conductas problemáticas; datos alarmantes por el posible impacto negativo al bienestar y alteraciones en la salud mental de los jóvenes. El 11% de los adolescentes ya presenta conductas problemáticas asociadas al uso de redes sociales que se caracteriza por un control deficiente y presencia de consecuencias negativas; ese comportamiento es más frecuente en mujeres (13%) que en hombres (9%); en cuanto al uso de videojuegos, el 34% juega diariamente siendo los varones de mayor prevalencia (16%) en comparación con mujeres (7%) (Boniel-Nissim et al., 2022).

Asimismo, las consecuencias en el rendimiento académico, como lo refieren (Armijos Briones et al., 2023), indican que los estudiantes presentan un rendimiento académico regular que se relaciona con el uso excesivo del celular, falta de descanso y distracción en clase. Por lo antes citado, este estudio tuvo como objetivo conocer el nivel de adicción a las redes sociales de adolescentes en escuela secundaria pública en Michoacán.

METODOLOGÍA

Esta investigación utilizó un enfoque cuantitativo, diseño correlacional, no experimental, observacional y transversal (Grove et al., 2016; Polit & Beck, 2018).

Población y muestra

La población fue constituida por estudiantes de Escuela Secundaria en Michoacán (N = 3570). Se utilizó un muestreo probabilístico, con un cálculo de muestra con un nivel de confianza de 95% y 5% de margen de error, obteniendo una muestra de (n = 348) estudiantes que fueron seleccionados con un muestreo por conglomerados (secciones del semestre) y posteriormente con muestreo aleatorio simple. Los criterios de inclusión fue que estuvieran inscritos activamente en la escuela y se encontraran en el aula los días de aplicación de los cuestionarios, se eliminaron los cuestionarios incompletos (Grove et al., 2016).

Instrumento de recolección de datos

Para medir la variable Adicción a las redes sociales en adolescentes se empleó la escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS), el instrumento fue validado por (Escriba et al., 2014) presentando una consistencia interna de .88 y .92 alfa de Cronbach que representa una validez fuerte y confiable, está conformada por 24 ítems, en él se recogieron 3 factores: obsesión por las redes sociales conformado por 10 ítems (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23), falta de control personal en el uso de las redes sociales, incluyó 6 ítems (4, 11, 12, 14, 20, 24), uso excesivo de las redes sociales, denominado así por la incapacidad o falta de control que tiene la persona para controlar y/o disminuir el tiempo de uso de las redes sociales con 8 ítems (1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21). Utilizó una escala de tipo Likert de cinco puntos donde 0 corresponde a nunca, 1 raras veces, 2 algunas veces, 3 casi siempre y 4 equivale a siempre. El autor considera que a mayor puntaje será mayor la adicción a las redes y la ansiedad que esta genera.

Procedimiento

Para llevar a cabo esta investigación se considerarán las fases propuestas por (Polit & Beck, 2018) realizando una fase conceptual, seguida por la fase de diseño y planeación, empírica, analítica y de divulgación o difusión de los resultados.

Después de que el protocolo fue aprobado por el Comité de Investigación y Comité de Ética en Investigación; posteriormente, se acudió con la Secretaria Académica de la escuela para solicitar autorización para efectuar la colecta. Enseguida se estableció comunicación con los jefes de grupos para definir el horario en que se acudiría con la sección a aplicar la cédula de colecta de datos. Al llegar con los estudiantes se les explicó el objetivo de la investigación y se les invitó a participar de acuerdo con el muestreo. Si aceptaban se les solicitó firmaran la carta de consentimiento informado con fines de investigación y enseguida se les entregó la cédula de colecta de datos, los instrumentos fueron autoadministrados en formato impreso de manera anónima sólo se identificó con un folio numérico, los investigadores permanecieron en el aula para aclarar dudas. Al concluir se agradeció la participación, se entregó un díptico con información sobre el estudio y se les ofreció la posibilidad de conocer los resultados de la encuesta en ese momento o por correo electrónico.

Consideraciones éticas

Se aplicó la normatividad internacional respecto a las consideraciones éticas y legales tales como las pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos. También se aplicó la normatividad nacional que incluye la Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012 (Diario Oficial de la Federación, 2013), que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos y el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (Diario Oficial de la Federación, 2021).

Análisis de datos

Se aplicó estadística descriptiva y se utilizó el programa estadístico (IBM SPSS Statistics, 2025) versión 25 en formato libre, se emplearon medidas de tendencia central y de dispersión para las variables cuantitativas y frecuencias y porcentajes para variables cualitativas (Grove et al., 2016).

RESULTADOS

En cuanto a los datos sociodemográficos, la media de la edad fue de 13.19 años, mediana de 13 y moda de 13; el 51.1% fueron mujeres, 32.5% cursan el 3° grado escolar y el 39.2% pertenecía al grupo B, como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1

Datos sociodemográficos de los participantes (n=237)

Variables	□	%
Sexo		
Femenino	121	51.1
Masculino	116	48.9
Grado escolar		
1°	80	33.8
2°	80	33.8
3°	77	32.5
Grupo		
A	74	31.2
B	93	39.2

C	70	29.5
---	----	------

Fuente: Elaboración propia a partir de cuestionario aplicado (2025).

Este estudio tuvo como objetivo conocer el nivel de adicción a las redes sociales en los adolescentes que estudian en nivel Secundaria. Respecto al grado de adicción de los adolescentes de la Escuela Secundaria se encontró que un 59.7% de los estudiantes presentaron un nivel bajo de adicción a las redes sociales, el 37.4 % presentó un nivel medio y el 2.9 % presentó un nivel alto, ver tabla 2.

Tabla 2

Nivel de Adicción a las Redes Sociales en los Adolescentes de la Escuela Secundaria (n=237)

Grado de adicción	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	142	59.7
Medio	88	37.4
Alto	7	2.9
Total	237	100

Fuente: Elaboración propia a partir de cuestionario aplicado (2025).

El objetivo dos fue identificar la adicción a redes sociales de acuerdo con los factores, el factor 1 en los adolescentes que participaron en el estudio, respecto al análisis de la información en la tabla 3 se muestra que el 70.6% de los estudiantes tiene un bajo nivel de obsesión por las redes sociales, lo que refleja un uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes. En el factor 2 estuvo dirigido a medir la falta de control personal por las redes sociales en los adolescentes, en este sentido, el 60.1% de los estudiantes tienen un nivel bajo de falta de control. Finalmente, el factor 3, estuvo dirigido a medir el uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes, el 80.7% de los estudiantes tiene un nivel bajo de uso excesivo de las redes sociales y un 0.8% un nivel medio.

Tabla 3

Adicción a las redes sociales (n=237)

Dimensión de la escala de adicción	Frecuencias	Porcentaje
Obsesión por las redes sociales		
Bajo	168	70.6
Medio	3	1.3
Alto	0	0
Falta de control personal en el uso de las redes sociales		
Bajo	143	60.1
Medio	0	0
Alto	0	0
Uso excesivo de las redes sociales		
Bajo	192	80.7
Medio	2	0.8
Alto	0	0

Fuente: Elaboración propia a partir de cuestionario aplicado (2025).

DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación muestran que, en general, los adolescentes evaluados presentan niveles bajos en los factores de adicción a las redes sociales, ya que el 70.6% reportó baja obsesión por las redes sociales, el 60.1% un bajo nivel de falta de control personal; estos hallazgos sugieren que, si bien las redes sociales forman parte de su vida cotidiana, una herramienta de comunicación e interacción social, su uso aún no es problemático en estos adolescentes de secundaria. Sin embargo, al contrastar estos resultados con datos evidenciados en una revisión sistemática, se observa una alta prevalencia del uso de Tik Tok (80.19%) particularmente en jóvenes de 18 a 29 años, así como una asociación significativa entre el uso frecuente de esta plataforma y el incremento de síntomas de ansiedad y depresión. Esta divergencia podría explicarse por diferencias etarias o contextuales, ya que la revisión reporta mayores niveles de uso problemático en poblaciones universitarias y en grupos socioeconómicos más vulnerables (Jain et al., 2025).

Asimismo, estos hallazgos sugieren que, aunque las redes sociales forman parte del uso cotidiano en esta población, no se manifiestan de manera predominante como una conducta adictiva. No obstante al contrastarlos con el estudio de (Altinisik et al., 2026), se observa que en estudiantes universitarios, el incremento en los niveles de adicción al smartphone se asocia significativamente con efectos negativos en ámbitos como el estilo de vida, actitudes desfavorables hacia la actividad física lo que favorece el sedentarismo; sin embargo, las fortalezas de los adolescentes es que todavía deben estar bajo supervisión de los padres, lo que aún es un factor protector frente al uso problemático (Altinisik et al., 2026). Sin embargo, conforme aumenta la edad, es un riesgo latente de progresión hacia un uso problemático y la exposición, lo que refuerza la necesidad de estrategias preventivas a edades tempranas, la regulación del tiempo de pantallas y acompañamiento familiar.

Otro estudio muestra que las aplicaciones más utilizadas por los jóvenes para mantenerse en comunicación con sus amigos, familiares, compañeros de clases, conocer personas etc, son el WhatsApp, Facebook, Tik Tok y Facebook. Además, en cuanto los horarios (Alfaro et al., 2025) mostraron que los horarios de mayor uso de redes sociales son por la mañana, la tarde y la noche (Alfaro et al., 2025).

En este estudio, se identificó que los adolescentes presentan un nivel bajo de obsesión y bajo nivel de falta de control personal; estos resultados coinciden con lo reportado por (Muhamad et al., 2026) quienes señalan que, aunque el uso de redes sociales es altamente frecuente en adolescentes, no necesariamente se traduce en conductas adictivas, particularmente cuando existe supervisión de los familiares, la regulación del tiempo y el desarrollo del control. Los autores destacan que los niveles más elevados de adicción suelen asociarse con mayor edad, autonomía en el uso de dispositivos y presencia de síntomas emocionales, lo que podría explicar por qué esta población de adolescentes predomina niveles bajos (Muhamad et al., 2026).

De acuerdo con el primer factor, la obsesión por las redes sociales, los estudiantes presentan un nivel bajo, es decir que, a la mayoría de los adolescentes no les genera pensamientos intrusivos persistentes ni una preocupación constante por la conexión, los que coincide con modelos teóricos que señalan que la obsesión constituye una fase avanzada del comportamiento adictivo. Asimismo, en la evidencia empírica se señala que estos resultados son consistentes con estudios en adolescentes donde reportan un predominio de niveles bajos o moderados de obsesión, enfatizando que el uso frecuente no necesariamente implica dependencia emocional. No obstante, es importante señalar que, aunque el nivel es bajo, no garantiza la posible presencia de problemas de uso (Harkin & Yates, 2024).

Respecto al segundo factor falta de control personal, la mayoría de los adolescentes tienen un nivel bajo, es decir que conservan la capacidad de autorregulación en el tiempo y frecuencia de uso de las redes sociales. Este hallazgo se relaciona con las teorías de autorregulación conductual, las cuales

sostienen que durante la adolescencia temprana y media aún se desarrollan habilidades de control inhibitorio, sin embargo, estas no siempre se encuentran deterioradas por el uso tecnológico (Kruschwitz et al., 2023).

Finalmente, la tercera dimensión uso excesivo, se aprecia que los adolescentes presentan un nivel bajo de adicción lo que permite afirmar que la mayoría no cumple con criterios de uso intensivo que interfiera significativamente en sus actividades de la vida cotidiana. Este hallazgo se relaciona con la diferenciación conceptual entre el uso frecuente y problemático, ya que el tiempo prolongado en redes sociales no siempre se traduce en consecuencias negativas, si no como una práctica social normalizada entre los adolescentes, una conducta de socialización. A pesar de que los adolescentes de secundaria utilizan activamente las redes sociales, predominan niveles bajos de adicción; se infiere que la adicción a las redes sociales aún no es un fenómeno problemático. Lo anterior, resalta la necesidad de realizar evaluaciones diferenciadas que consideren dimensiones psicológicas y contextuales sociales, culturales en cada región.

Al contrastar los hallazgos del presente estudio con investigaciones realizadas en otros contextos socioculturales y grupos etarios, se observan coincidencias y divergencias relevantes. Por una parte en los estudiantes adolescentes de secundaria pública en Michoacán se identifican niveles significativos de adicción a las redes sociales como un fenómeno prevalente, en el estudio realizado en estudiantes universitarios chinos aporta una comprensión más compleja con el aislamiento social, sino de mecanismos interpsicológicos mediadores, resaltando el miedo a perderse algo y de forma secuencial la ansiedad social. Esta diferencia puede atribuirse a que los adolescentes suelen presentar patrones más impulsivos y menos autorregulados, a diferencia de que uso problemático parece estar vinculado a procesos cognitivos y emocionales específicos, sin embargo, en ambos casos el uso de las redes sociales funciona como un recurso compensatorio de internet (Zhao et al., 2025).

Los adolescentes requieren de apoyo, supervisión y moderación por parte de los padres o cuidadores, en ese sentido, la responsabilidad parental, supervisar y controlar los tiempos y horarios de uso de redes sociales, los contenidos visitados, las personas con quienes interactúan; además, enfatizar los riesgos físicos, sociales y de seguridad. Un estudio muestra que cuando se aplica un control de los padres en el uso de celulares por parte de los niños, se observa que duermen mejor y mejoran su rendimiento escolar; es decir que, a mejor control de dispositivos, estableciendo límites y supervisando, puede tener mejores beneficios en hábitos responsables y saludables. Por lo tanto, se obtienen múltiples beneficios al evitar la adicción y mejorar las horas de sueño lo que repercute a mejor memoria, atención y estabilidad emocional, se reducen riesgos de alteraciones en la salud mental de los adolescentes (Mammeri et al., 2025).

Fomentar el autocontrol y la disciplina en el uso de redes sociales y uso de dispositivos con horario, establecer reglas familiares como apagar los celulares media hora antes de dormir o no utilizar el celular minutos antes de dormir, mantener dispositivos móviles fuera de las habitaciones. Para contrarrestar el uso excesivo de las redes sociales se debe fomentar deportes y actividades recreativas más saludables. Promover programas escolares con deportes o mayor actividad física, música, danza, actividades lúdicas. Informar sobre los beneficios de la convivencia familiar al aire libre, de interacción con la naturaleza y comunicación familiar que además permite a los padres identificar conductas de riesgo en los adolescentes.

El periodo más difícil y de mayor riesgo psicosocial en la adolescencia, entre los principales cambios son adquirir independencia de los padres, establecer relaciones con los amigos o parejas, establecer la identidad moral y del yo. Asimismo, esta después de los 25 años que se alcanza el desarrollo completo de la corteza prefrontal, gracias a la cual se adquiere la capacidad para discernir lo que conviene hacer (planificación, razonamiento y control de impulsos), lo que implica conductas de riesgo

en el adolescente, problemas de comportamiento aumentando conflictos con los padres y dedicar más tiempo con los amigos (Hidalgo Vicario & González-Fierro, 2014).

Los adolescentes transitan por diversos cambios físicos y sociales, por lo que se sugiere como futuras líneas de investigación con enfoque cualitativo que permitan una comprensión de significados sobre el uso de redes sociales, esas emociones que les genera el uso, quizás vacíos emocionales, necesidades sociales, de comunicación que tienen las nuevas formas de interactuar. Asimismo, las prácticas parentales y los significados que los padres o familiares atribuyen al uso de redes sociales.

CONCLUSIÓN

Los resultados demuestran que la mayoría de los adolescentes de escuela secundaria presentan un nivel bajo de adicción a las redes sociales y sólo un porcentaje mínimo mostró un nivel alto, si bien los adolescentes no presentan una dicción; sin embargo, un porcentaje considerable se ubica en un nivel medio, lo que los vulnera a un riesgo potencial y por lo tanto una atención oportuna.

El análisis por dimensiones indica que la mayoría de los adolescentes tienen bajos niveles de obsesión, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales, estos hallazgos refuerzan los resultados que los adolescentes tienden a mantenerse dentro de límites controlados; sin embargo, la presencia de niveles medios en algunas dimensiones muestra la importancia de implementar estrategias educativas y de orientación para prevenir el desarrollo de conductas adictivas en el futuro.

La adolescencia es una etapa que se caracteriza por cambios emocionales, sociales y cognitivos, la exposición constante a las redes sociales, se requieren estudios que profundicen las afecciones a la salud mental; asimismo, orientar a familiares, docentes y población sobre el establecimiento de límites y prácticas de uso saludable que favorezcan el desarrollo integral y bienestar psicosocial de los estudiantes en entornos educativos.

Se sugieren abordajes cualitativos que permitan profundizar la comprensión de los significados atribuidos al uso de redes sociales por los niños y adolescentes; además, estudios longitudinales que midan el impacto a largo plazo de los efectos físicos, psicológicos y sociales, con el propósito de evitarlos y en el caso de los estudiantes mejorar el rendimiento académico.

REFERENCIAS

- Ahn, J. S., Jeong, I. J., Park, S., Lee, J., Jeon, M., Lee, S., Do, G., Jung, D., & Park, J. Y. (2025). App-Based Ecological Momentary Assessment of Problematic Smartphone Use During Examination Weeks in University Students: 6-Week Observational Study. *Journal of Medical Internet Research*, 27(1), e69320. <https://doi.org/10.2196/69320>
- Alfaro, B. L. Z., Hernández, A. L., & Gandarilla, J. alenzuela. (2025). Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de odontología de una universidad pública mexicana: Level of social media addiction among dentistry students from a mexican public university. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(6), 211-222-211 – 222. <https://doi.org/10.56712/LATAM.V6I6.4887>
- Altinisik, U., Guler, H., Isik, O., Talaghir, L.-G., Nanu, L., & Ivan, P. (2026). Reflections of digital slavery in physical inactivity: examining gender-based physical activity attitudes and smartphone addiction among university students. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1742639>
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/S40429-015-0056-9/TABLES/1>
- Armijos Briones, F. M., Sánchez Gavilanes, T. N., Ortiz Yucailla, D. L., & Condo Santamaria, D. B. (2023). Análisis estadístico neutrosófico sobre uso del celular en los estudiantes del segundo semestre de odontología del paralelo “A” en su rendimiento académico.
- Boniell-Nissim, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Furstova, J., Marino, C., Lahti, H., Inchley, J., Šmigelskas, K., Vieno, A., & Badura, P. (2022). International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use. *Computers in Human Behavior*, 129. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107144>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Adolescentes jóvenes (12 a 14 años). <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html>
- Diario Oficial de la Federación. (2013). NORMA Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012, Que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos. https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5284148&fecha=04/01/2013#gsc.tab=0
- Diario Oficial de la Federación. (2021). Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud México. http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf
- Escurre, Mayaute, M. ;, & Salas Blas, E. (2014). Construcción y Validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). 20(1), 73–91. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=6863126000>
- Grove, S. K., Gray, J. R., & Burns, N. (2016). Investigación en enfermería (ELSEVIER, Ed.). ELSEVIER.
- Harkin, B., & Yates, A. (2024). From Cognitive Function to Treatment Efficacy in Obsessive–Compulsive Disorder: Insights from a Multidimensional Meta-Analytic Approach. *Journal of Clinical Medicine* 2024, Vol. 13, 13(16). <https://doi.org/10.3390/JCM13164629>
- Hidalgo Vicario, M. I., & González-Fierro, M. J. C. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales de Pediatría Continuada*, 12(1), 42–46. [https://doi.org/10.1016/S1696-2818\(14\)70167-2](https://doi.org/10.1016/S1696-2818(14)70167-2)

IBM SPSS Statistics. (2025). Statistical Package for Social Sciences. <https://www.ibm.com/mx-es/products/spss-statistics>

Jain, L., Velez, L., Karlapati, S., Forand, M., Kannali, R., Yousaf, R. A., Ahmed, R., Sarfraz, Z., Sutter, P. A., Tallo, C. A., & Ahmed, S. (2025). Exploring Problematic TikTok Use and Mental Health Issues: A Systematic Review of Empirical Studies. *Journal of Primary Care & Community Health*, 16. <https://doi.org/10.1177/21501319251327303>

Jing, T., Ju, S. Y., Ridzuan, M. R., Kong, L. K., Rahman, N. A. S. A., Li, J., Xu, J., & Zhou, M. (2025). Smartphone addiction affects life satisfaction among Chinese university students: the serial mediation effects of social anxiety for social media users and mental well-being. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03544-9>

Kruschwitz, J. D., Goschke, T., Ahmed Mohamed Ali, E., Kraehe, A. C., Korb, F. M., & Walter, H. (2023). The role of anticipated emotions in self-control: linking self-control and the anticipatory ability to engage emotions associated with upcoming events. *Frontiers in Psychology*, 14, 1152155. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2023.1152155/FULL>

Mammeri, K., Riontino, L., Schwartz, S., & Sterpenich, V. (2025). Influence of parental rules about screen electronic device use in the evening on sleep in adolescents. *Discover Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/S12982-025-00923-W>

Mostert, N. (2025). Measuring problematic smartphone use among students using the Smartphone Addiction Scale. *South African Family Practice*, 67(1), 6120. <https://doi.org/10.4102/SAFP.V67I1.6120>

Muhamad, N. A., Maamor, N. H., Tengku Baharudin Shah, T. P. N., Jamalluddin, N. H., Leman, F. N., Rosli, I. 'Athirah, Nik Azhan, N. A. F., Chemi, N., Muhamad Rasat, M. A., Abdullah, N., Abdul Jabbar, N., Ibrahim, N., & Mohamad Isa, M. F. (2026). Association between depression, anxiety and loneliness with internet addictions among public university students in Malaysia. *BMJ Open*, 16(1), e108315. <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2025-108315>

Polit, & Beck. (2018). *Investigación en enfermería: fundamentos para el uso de la evidencia en la práctica de enfermería* (Lippincott Williams & Wilkins, Eds.; 9th ed.).

World Health Organization. (2025). Trastorno del juego. <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>

Zhao, X., Xu, T., & Liu, X. (2025). Social isolation and social media addiction: the serial mediation roles of social anxiety and FoMO among Chinese university students. *Scientific Reports* 2025 16:1, 16(1), 3242-. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-33176-3>

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 