

## **ADOLESCENTES ADICTOS A REDES SOCIALES Y TECNOLOGÍA**

**ADOLESCENTS ADDED TO SOCIAL NETWORKS AND TECHN**

---

**Recibido: 09/10/2017– Aceptado: 11/09/2017**

---

**Jhon Harol Fuertes López**

Investigador independiente

Tulcán – Ecuador

Magister en gerencia de servicios de salud – Universidad Regional

Autónoma de los Andes

jhon.fuertes@upec.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9470-0280>

---

**Leyanis Yolanda Armas Téllez**

Médico – Hospital Luis Gabriel Dávila

Tulcán – Ecuador

Médico General – Universidad Central del Ecuador

leyanisarmas@hotmail.es

<https://orcid.org/0000-0001-6620-6376>

---

**Como citar este artículo:**

Fuertes, J., & Armas, L. (Enero – Diciembre 2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Horizontes de Enfermería* (7), 130-140.  
<https://doi.org/10.32645/13906984.163>



## Resumen

*La investigación fue realizada en adolescentes de la Unidad Educativa Tulcán, con el objetivo de identificar la adicción a las redes sociales y tecnología y las alteraciones psicológicas que se generan. En la actualidad la tecnología representa, uno de los mejores avances para la ciencia, siendo una herramienta indispensable para generar nuevos conocimientos, pero sin duda también aporta a que muchos adolescentes la utilicen de forma inadecuada generando diferentes problemas en su salud psicológica y social. Se realizó un estudio de tipo descriptivo, cuali-cuantitativo y de campo utilizando como técnica investigativa la encuesta y la aplicación de un test. Al ejecutar la investigación se pudo evidenciar que el 35% tiene nomofobia moderada, el 37% dedica de 3 a 5 horas diarias a las redes sociales, el 55% afirma ponerse de mal humor al no estar conectados y no poder intercambiar información con sus amigos virtuales, el 59% asegura que se ven afectados en sus horas de sueño debido a la adicción a las redes sociales, el 78% prefiere la vida virtual que el mundo real. Se concluyó que el uso excesivo de las redes sociales, pueden causar adicción como cualquier otra sustancia o conducta típica. Éstas contribuyen a que la cohesión social se disperse, ya que el uso de las mismas se tergiversa, principalmente por los adolescentes. La fuerte capacidad adictiva de internet se acrecienta en gran medida por su amplia disponibilidad, el bajo costo y el fácil manejo.*

**Palabras Clave:** Adicción, redes sociales, adolescentes.

## Abstract

*The research was carried out in adolescents from Tulcán Educational Unit, with the objective of identifying the addiction to social networks and technology and the psychological alterations that are generated. Nowadays technology has been one of the best advances for science, being an indispensable tool to generate new knowledge, but it has undoubtedly also contributed to many adolescents using it in an inadequate way generating different problems in their psychological and social health. A descriptive, qualitative and quantitative study was carried out using the research technique and the application of a test. When the research was carried out it was possible to show that 53% have nomophobia, 37% dedicate 3 to 5 hours a day to social networks, 55% affirm that they are in a bad mood because they are not connected and can not exchange information with their virtual friends, 59% say they are affected in their sleep hours due to addiction to social networks, 78% prefer virtual life than the real world. It was concluded that excessive use of social networks, can cause addiction like any other substance or typical behavior. These contribute to the dispersion of social cohesion, since their use has been misrepresented, mainly by adolescents. The strong addictive capacity of the Internet is greatly increased by its wide availability, low cost and easy handling.*

**Keywords:** Addiction, social networks, teenagers.

---

Como citar este artículo:

Fuertes, J., & Armas, L. (Enero – Diciembre 2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. Horizontes de Enfermería (7), 130-140.  
<https://doi.org/10.32645/13906984.163>



## Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. La adicción se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad. (Citado por: Aeussler Quezada M. 2014, pág. 13).

Las redes sociales tienen su inicio a partir del año 2002, son páginas web que permiten que los usuarios interactúen con otras personas por diferentes motivos sean estos de negocio, amistad, parentesco o algún interés en común. Redes sociales como Facebook, Twitter, entre otras son las que forman parte de un fenómeno que logra influenciar entre los adolescentes, que genera en muchas ocasiones que pierdan control de sus actividades académicas, por subir fotos, chat, descarga de música o simplemente por mantener un perfil social activo. En la actualidad existen más de 200 redes sociales con más de 800 millones de usuarios en todo el mundo y es una tendencia creciente día a día.

Las redes sociales promueven en sus usuarios el desarrollo de nuevas formas de relacionarse, provocando en los mismos un gran cambio en su conducta social. Tanto ha cambiado el mundo que en la actualidad ya no es raro ver que a estos lugares de encuentro virtual se puede acceder desde los teléfonos celulares, y en casi cualquier negocio o centro comercial.

Quizá las personas se sienten estimuladas al visitar tales redes, al encontrar amigos, al observar las fotografías de otros, al compartir con los demás, al exponer su vida (especialmente sus logros) y recibir respuestas inmediatas de ellos, lo que refuerza su conducta, lo gratificante que puede ser un comentario, un saludo de cumpleaños, un cumplido, entre otros. Algunas personas pueden desinhibirse más rápidamente, pueden llegar a ser populares, sentirse importantes, compartir sueños y momentos vividos, crear perfiles idealizados, proyectándose a lo que desean ser y no lo que son en realidad, decir a todos que existen. En este contexto es importante analizar el uso que se le dé al medio virtual para que no se torne peligroso, ya que existe una línea muy fina entre la diversión y la adicción.

Las personas más vulnerables de hacer que su vida social gire en torno a las redes sociales son los adolescentes, por su flexibilidad en la adaptación, porque en esta edad es importante sentirse aprobados, y por su deseo de interactuar de alguna forma con otra gente.

---

Como citar este artículo:

Fuertes, J., & Armas, L. (Enero – Diciembre 2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Horizontes de Enfermería* (7), 130-140.  
<https://doi.org/10.32645/13906984.163>



En Ecuador 4,9 millones de usuarios posee una cuenta en las diferentes redes sociales, el 17,11% de la población mayor de 5 años, es decir 2,8 millones de ecuatorianos, declara usar redes sociales a través de su teléfono inteligente, el promedio de uso de estas, en mayores de 12 años es de 7,22 horas al día. Según datos del Instituto Nacional Estadísticas y Censos (INEC 2016).

De acuerdo a una investigación realizada por Cuyún I. (2013) sobre adicción a redes sociales en jóvenes de 14 a 16 años del colegio San Luis de Quetzaltenango - Guatemala, que tuvo por objetivo establecer el nivel de adicción a las redes sociales. Obteniendo como resultados que el 78% de los participantes son aficionados al Facebook, el 11% al microblog Twitter, un 6% a Hi5 y un 5% a MySpace, estas redes son las más utilizadas en Guatemala por los jóvenes, además un 24% de los estudiantes cuando se encuentran conectados a redes sociales dejan de hacer las tareas escolares por intercambiar conversaciones con sus amigos virtuales, deteriorando el nivel escolar y la responsabilidad estudiantil, el 17% de los estudiantes se conectan a redes sociales un tiempo de tres horas diarias, el 19% de ellos manifiestan sentir alivio siempre o casi siempre a la tristeza o frustración cuando se encuentra conectados, que cambia, por una sensación de placer o alivio, el 20% aseguró que les molesta las interrupciones cuando están conectados a una red social, un 33% afirman que nunca ha fallado en el intento de no estar conectados y un 18% asegura que casi nunca ha logrado resistir conectarse a las redes sociales.

Romero (2013), realizó una investigación con el objetivo de describir los factores de riesgo que predisponen a los adolescentes de una institución privada al uso adictivo de las redes sociales en internet. Donde concluyó que los adolescentes entre 14 y 16 años representaban riesgo a la adicción de redes sociales acompañada de padecimientos físicos como dolor de cabeza, sensación de ahogo y pérdida del aliento; dificultad en el control de impulsos, agresión, irritabilidad y depresión, dificultad para relacionarse con sus padres y demás personas de su entorno social y falta de interés en las relaciones interpersonales. Romero recomendó que para minimizar los daños de esta adicción se deben fortalecer las habilidades sociales relacionándose con otros adolescentes y mejorar sus habilidades para el autocontrol.

La adicción a las redes sociales se incluye, conjuntamente, con la adicción al internet, al manejo de la tecnología (teléfono inteligente) o al manejo del computador, siendo necesario también tomar en cuenta si existe otra condición de fondo como ansiedad y/o depresión, lo que lleva al individuo a una "automedicación digital"; es decir, una persona que siente tristeza, preocupación, temor de ser aislado, al navegar en la red disminuye su malestar, por lo tanto, se va creando cada vez con más fuerza la necesidad de incursionar en ella, hasta llegar al punto en que se levanten de la cama y la primera actividad que realicen a través del celular o del computador es revisar su perfil y actualizarlo, o escribir comentarios durante horas, revisando fotografías para

---

Como citar este artículo:

Fuertes, J., & Armas, L. (Enero – Diciembre 2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Horizontes de Enfermería* (7), 130-140.  
<https://doi.org/10.32645/13906984.163>



sentirse acompañado de sus amigos. (Moreno 2017).

## Materiales y Métodos

La investigación fue de modalidad cuali-cuantitativa, ya que se registraron acontecimientos narrativos, estadísticos y análisis de datos que permitieron establecer con exactitud patrones de comportamiento de la población en estudio. Para el desarrollo del estudio se empleó varios tipos de investigación, entre ellos; la investigación de campo ya que permitió recolectar información directa sobre el uso de las redes sociales por parte de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Tulcán” y los problemas que se está generando debido a su mal uso; investigación descriptiva la cual permitió conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes de las y los adolescentes sobre el manejo de las redes sociales y la tecnología y su relación con las distintas alteraciones psicológicas y la investigación bibliográfica la misma que permitió la búsqueda, recopilación, organización y valoración de diversas fuentes bibliográficas permitiendo la visión panorámica del problema de estudio.

La población objeto de estudio fueron 725 estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Tulcán. Por ser una población grande se determinó una muestra utilizando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N O^2 Z^2}{(N - 1)e^2 + O^2 Z^2}$$

Donde:

n = muestra

N = Tamaño de la población

O = desviación estándar

Z = nivel de confianza 1.96 que equivale al 95%

e = margen de error 5% (0.05)

$$n = \frac{725 (0.5)^2 (1.96)^2}{(725 - 1)(0.05)^2 + (0.5)^2 (1.96)^2}$$
$$n = \frac{725(0.25)(3.8416)}{(724)(0.0025) + (0.25)(3.8416)}$$
$$n = \frac{696,29}{(1,81) + (0.9604)}$$
$$n = \frac{696,29}{2,7704}$$
$$n = 251$$

La muestra empleada para el estudio fue de 251 estudiantes.

---

Como citar este artículo:

Fuertes, J., & Armas, L. (Enero – Diciembre 2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. Horizontes de Enfermería (7), 130-140.  
<https://doi.org/10.32645/13906984.163>

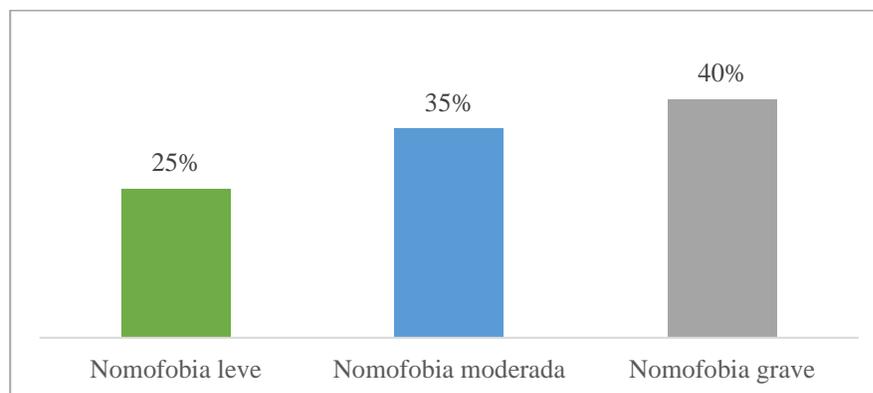


Para el desarrollo de la investigación se utilizó como métodos teóricos el inductivo – deductivo que permitió identificar el nivel de adicción a las redes sociales; también el analítico – sintético que ayudó a examinar los efectos que está generando el uso excesivo de las redes sociales en la población de estudio y el histórico- lógico que contribuyó a conocer sobre la evolución histórica de las redes sociales y su comportamiento a futuro. Los métodos empíricos empleados fueron la observación científica porque se recolectaron datos tanto cuantitativos como cualitativos mediante la encuesta y test, permitiendo identificar la problemática existente y el análisis documental ya que la presente investigación se apoyó en numerosos documentos bibliográficos para su fundamentación teórica y posterior desarrollo.

La técnica de investigación que se empleó fue la encuesta y el test de nivel de nomofobia, que se aplicó a los adolescentes que cursaban los años de bachillerato de la Unidad Educativa “Tulcán”, los cuales permitieron recolectar información veraz y actual de los hechos y sucesos del estudio.

## Resultados y Discusión

**Gráfico 1: Nivel de monofobia**



*Fuente: Test*

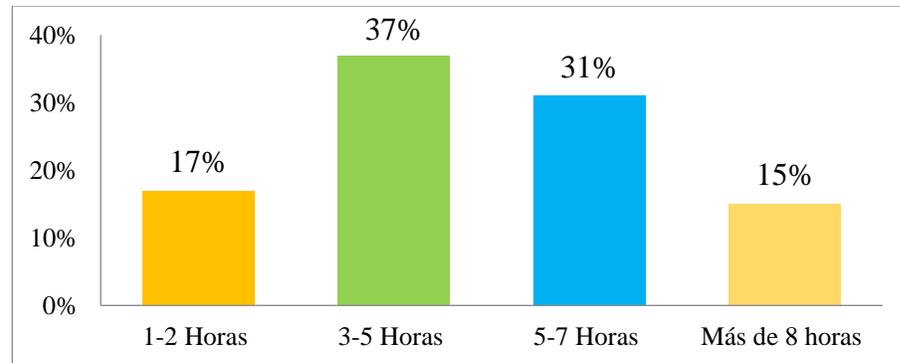
Al observar la gráfica se evidencia que existe nomofobia en los estudiantes de bachillerato, este trastorno psicológico se refiere a la sensación de angustia, ansiedad o miedo irracional que se experimenta cuando se dan situaciones como la pérdida del celular, batería agotada y falta de señal. El 40 % presenta nomofobia grave ya que aducen estar incompletos cuando no usan el celular inteligente. Este resultado confirma lo expuesto por Sánchez (2013) en un estudio realizado en adolescentes de entre 15 a 20 años, en el cual el 90% presenta algún grado de nomofobia, ratificando que este trastorno psicológico se está convirtiendo en la nueva enfermedad del siglo XXI causada por la dependencia a los celulares.

Como citar este artículo:

Fuertes, J., & Armas, L. (Enero – Diciembre 2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. Horizontes de Enfermería (7), 130-140.  
<https://doi.org/10.32645/13906984.163>



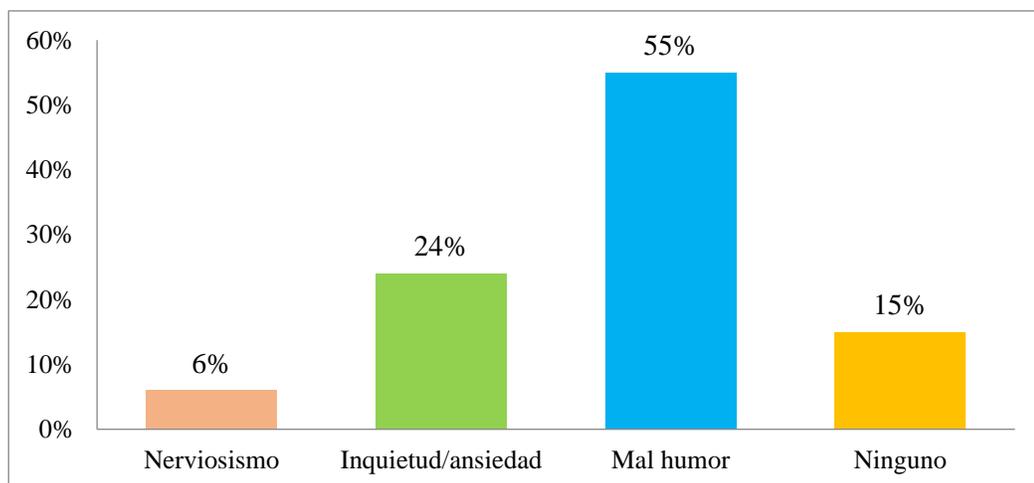
**Gráfico 2: Horas que dedica a las redes sociales diariamente.**



**Fuente:** Encuesta.

La mayoría de los y las adolescentes dedican más de 3 horas diarias al uso de redes sociales, llegando algunos de ellos a utilizarlas por más de 8 horas, esto evidencia el grado de dependencia del uso de celulares inteligentes o de otras herramientas tecnológicas aumentando el nivel de nomofobia. Los resultados obtenidos en esta investigación coinciden con los de Gavilanes (2015) donde evidencia mayor prevalencia en la dependencia hacia las redes sociales en estudiantes bachillerato de la ciudad de Ambato, debido al tiempo de dedicación diaria, lo que evita que cumplan con otras obligaciones como son las escolares, familiares y sociales.

**Gráfico 3: Problemas que presenta cuando no puede conectarse a las redes sociales**



**Fuente:** Encuesta.

La mayor parte de los adolescentes afirman que presentan algunos problemas cuando no pueden

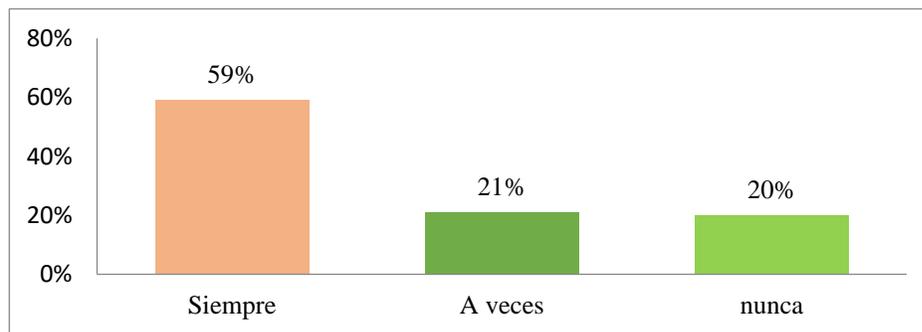
Como citar este artículo:

Fuertes, J., & Armas, L. (Enero – Diciembre 2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. Horizontes de Enfermería (7), 130-140. <https://doi.org/10.32645/13906984.163>



conectarse a su red social favorita, como se observa en el gráfico el 55% muestra mal humor, el 24% inquietud, ansiedad y el 6% nerviosismo. Según Fernández (2013) en su artículo “Trastornos de conducta y redes sociales en Internet” asegura que estas son las conductas típicas que presentan personas con adicción al ciberespacio, ya que existe la necesidad imperiosa de estar siempre conectado, ya que esto les brinda seguridad e incluso hasta les brinda un status social más elevado por poseer no sólo una cuenta sino varias cuentas de redes sociales.

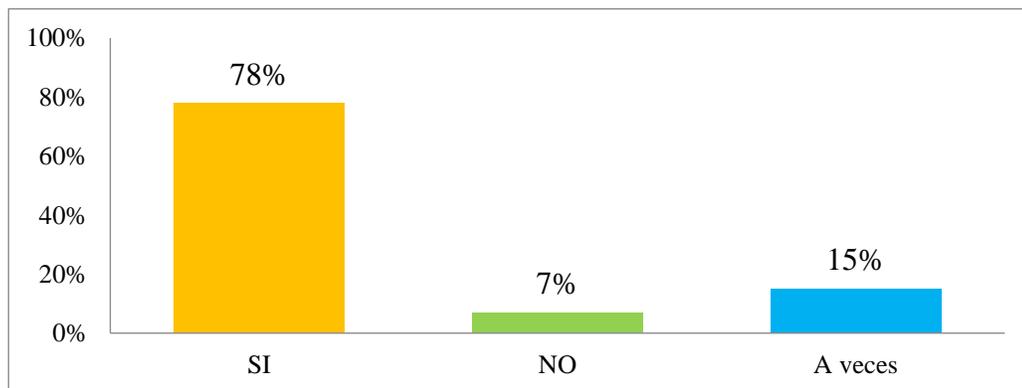
**Gráfico 4: Las horas de sueño y de comida se alteran por permanecer conectada/o a su red social**



**Fuente:** Encuesta.

El 59% de los adolescentes aseguran que siempre las horas de sueño y de comida se ven afectadas por permanecer conectada/o a su red social, causando serios problemas en su salud ya que no existe un descanso y alimentación adecuados, debido a la obsesión de permanecer en el ciberespacio y de mantenerse informado de su sociedad virtual olvidándose de la interacción cara a cara con la realidad.

**Gráfico 5: Prefiere la vida en redes sociales que la vida real**



**Fuente:** Encuesta.

Como citar este artículo:

Fuertes, J., & Armas, L. (Enero – Diciembre 2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. Horizontes de Enfermería (7), 130-140. <https://doi.org/10.32645/13906984.163>



Este gráfico muestra la gravedad de la problemática que se ha generado en los adolescentes de la Unidad Educativa Tulcán, el 78% afirma que prefiere la vida virtual que les ofrece las redes sociales en vez de vivir la realidad, convirtiéndose en una alerta para los padres de familia y docentes. Estos resultados difieren de los encontrados en un estudio realizado por Haeussler (2014) en donde la población objeto de la investigación prefieren mantener las relaciones familiares y social antes que las relaciones virtuales. Estas diferencias pueden ser resultados de la conformación de la familia y la relación que mantienen los adolescentes con sus padres.

## Conclusiones

La tecnología y el internet causan gran impacto en la sociedad actual. Si bien es cierto que ha sido un medio para mejorar la comunicación y el acceso fácil a distintas operaciones de nuestro diario vivir, ha llegado al punto en que los efectos se han sumado a ser más negativos que positivos.

La adicción a internet y a las redes sociales es un fenómeno preocupante. Sin embargo, el abuso de puede ser una manifestación secundaria a otra adicción principal, a otros problemas psicopatológicos, tales como la depresión, la fobia social u otros problemas de tipo impulsivo-compulsivo, esto hace que los adolescentes sean los más vulnerables y se conviertan en presa fácil para la generación de adicción cibernética.

## Referencias Bibliográficas

- Bohórquez C. I. (2014). Nomofobia: uso excesivo de redes sociales. Universidad de Boyacá-Colombia. Recuperado de: <http://www.portafolio.co/tendencias/nomofobia-excesivo-redes-sociales-57644>
- Condori Huanca Y. & Mamani Coaquira K (2016). Adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de ingeniería y arquitectura de la universidad peruana unión, filial juliaca – 2015. Recuperado de: [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/177/Yuli\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/177/Yuli_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1)
- Corea Hernández A. V. (2016). Riesgos a los que se enfrentan los jóvenes en las redes sociales. Universidad de San Carlos de Guatemala. Recuperado de: [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/16/16\\_1495.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/16/16_1495.pdf)
- Cuyún Echeverría I. (2013). Adicción a redes sociales en jóvenes: Estudio realizado con jóvenes de 14 a 16 años del colegio liceo San Luis de Quetzaltenango - Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>

---

Como citar este artículo:

Fuertes, J., & Armas, L. (Enero – Diciembre 2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. Horizontes de Enfermería (7), 130-140.  
<https://doi.org/10.32645/13906984.163>



- Fernández Sánchez N. (2013) Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. Rev. Scielo México -Salud Mental vol. 36 (6). Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252013000600010](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000600010)
- Gavilanes G. (2015). Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes. Tesis de disertación de grado de psicología clínica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Recuperado de: <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>
- Haeussler Quezada M. (2014). Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del movimiento juvenil pandillas de la amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad. Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/42/Haussler-Maria.pdf>
- INEC (2016). Tecnologías de la información y comunicaciones (tic's). Recuperado de: [http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/TIC/2016/170125.Presentacion\\_Tics\\_2016.pdf](http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/TIC/2016/170125.Presentacion_Tics_2016.pdf)
- Jaramillo Izquierdo M. (2017). Análisis del uso de las redes sociales online en el aprendizaje de los estudiantes del primer año de bachillerato del colegio fisco-misional 10 de agosto. Tesis de disertación de magister en ciencias de la educación. Recuperado de: <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1102/1/JARAMILLO%20IZQUIERDO%20MAGOLA%20ISABEL.pdf>
- López Domínguez H & Carmona Vázquez H. (2017). El uso de las TIC y sus implicaciones en el rendimiento de los alumnos de bachillerato. Un primer acercamiento. Rev. Redayc.org. vol. 18 (1). 21-38. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2010/201050580002.pdf>
- Medina F. (2017). La adicción a las redes sociales, un problema cada vez más extendido. Recuperado de: <http://www.unamglobal.unam.mx/?p=14238>
- Montes Sotelo A. (2016). Adicción a las redes sociales. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla- México. Recuperado de: [http://eprints.rclis.org/29200/1/Montes\\_BUAP\\_2016\\_redes.pdf](http://eprints.rclis.org/29200/1/Montes_BUAP_2016_redes.pdf)
- Moreno G. (2017). Adicción a las redes sociales. Rev. Familia.ec. Grupo el Comercio C.A. Recuperado de: <http://www.revistafamilia.ec/articulos-de-la-vida-hoy/358-adiccionalesasredes-sociales>.
- Pavón Maldonado M. (2015). El uso de las redes sociales y sus efectos en el rendimiento académico de los alumnos del Instituto San José, El Progreso. Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/324257686/tesis3-pdf>

.....  
Como citar este artículo:

Fuertes, J., & Armas, L. (Enero – Diciembre 2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. Horizontes de Enfermería (7), 130-140.  
<https://doi.org/10.32645/13906984.163>



- Rayo Ascoli A. (2014). Influencia del uso de las redes sociales en las relaciones familiares de jóvenes de 18 y 24 años que presentan adicción a las mismas. Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rayo-Alejandra.pdf>
- Romero A. (2013). Factores de riesgo que predisponen a los adolescentes de una institución educativa privada, al uso adictivo de las redes sociales en internet. Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Sánchez Arévalo M. (2013). Nomofobia y su relación con la adicción a las redes sociales: estudio realizado en la escuela normal privada y colegio Integral Sololateco del departamento y municipio de Sololá. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/22/Sanchez-Mario.pdf>.

---

Como citar este artículo:

Fuertes, J., & Armas, L. (Enero – Diciembre 2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Horizontes de Enfermería* (7), 130-140.  
<https://doi.org/10.32645/13906984.163>