

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE ENFERMERÍA**

*Tesis para optar por el grado
académico de licenciatura en
Enfermería*

**USOS DE LAS REDES SOCIALES POR
PARTE DE LOS ADOLESCENTES
RELACIONADO CON LA SALUD FÍSICA Y
MENTAL. REVISIÓN SISTEMÁTICA EN
PAÍSES DE AMÉRICA LATINA, 2020- 2024**

ALONDRA RUIZ CAMPOS

Octubre, 2025

Contents

Índice de Tablas	3
RESUMEN	4
ABSTRACT	6
CAPÍTULO I EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	8
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	9
1.1.1 Antecedentes del problema	9
1.1.1.1 Antecedentes Internacionales	9
1.1.1.2 Antecedentes Nacionales.....	12
1.1.2 Delimitación del problema	15
1.1.3 Justificación	15
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	17
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.3.1 Objetivo general.....	18
1.3.2 Objetivos específicos	18
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	18
1.4.2 Limitaciones de la investigación	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	19
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	20
2.1 Redes sociales y adolescentes	20
CAPITULO III MARCO METODOLOGICO	31
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	32
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	32
3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	33
3.4 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	33
3.4.1 Población	34
3.4.2 Muestra	34
3.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	34
3.6 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS).....	35
3.7 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	35
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	36
3.8.1 Búsqueda de la información.....	36
3.8.3 Relación entre conceptos.....	37
3.8.4 Diagrama de flujo de búsqueda.....	37
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	38

3.9.1 Selección de los estudios.....	39
3.10 ANÁLISIS DE DATOS.....	39
3.10.1 Lectura crítica	40
3.11 CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	40
CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	42
4.1 RESULTADOS DE IMPLEMENTACIÓN DEL MÉTODO PRISMA.....	43
CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	53
4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	54
CAPÍTULO V DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	58
CAPÍTULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	68
6.1 CONCLUSIONES	69
6.2 RECOMENDACIONES.....	71
BIBLIOGRAFÍA	73
GLOSARIO Y ABREVIATURAS.....	82
ANEXOS.....	83
Anexo 1. Carta del tutor.....	83
Anexo 2. Plan Piloto	83
Anexo 3. Fichas de lectura crítica	85
Anexo 4. Categorización de la variable.....	86

Índice de Tablas

Tabla 1 Criterios de inclusión y exclusión	34
Tabla 2 Estrategias de búsqueda relacionadas con los descriptores y operadores booleanos	37
Tabla 3 Relaciones entre conceptos	37
Tabla 4 Resultados de artículos científicos identificados según estrategia de búsqueda y base de datos. Revisión Sistemática, 2025.....	43
Tabla 5 Matriz de artículos científicos incluidos en la investigación. Revisión Sistemática, 2025	47
Tabla 6 Clasificación de artículos científicos incluidos según nivel de calidad, nivel de evidencia y grado de recomendación Oxford.....	52
Tabla 7 Frecuencia y motivo de uso de redes sociales, así como género que más lo utilizan.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 8 Estado de salud mental de los adolescentes estudiados	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 9 Relación entre el uso de redes sociales y la salud física y mental de los adolescentes	¡Error! Marcador no definido.

Índice de Figuras

Figura 1 Flujograma de búsqueda.....	38
Figura 2 Flujograma Prisma.....	46

RESUMEN

Introducción: En la última década, el uso de redes sociales se ha consolidado como una de las actividades más frecuentes entre adolescentes, quienes las emplean para comunicarse, entretenerse y construir su identidad personal. Si bien estas herramientas ofrecen oportunidades para el aprendizaje, la socialización y la expresión, su uso excesivo o inadecuado ha suscitado preocupaciones crecientes en el ámbito de la salud. Diversos estudios señalan que el tiempo prolongado de conexión se relaciona con consecuencias físicas como el sedentarismo, alteraciones del sueño y fatiga visual, así como con efectos mentales que incluyen ansiedad, depresión, baja autoestima y conductas adictivas. Esta realidad adquiere especial relevancia en la adolescencia, etapa caracterizada por la búsqueda de autonomía, la construcción de la identidad y una mayor sensibilidad frente a la influencia social. **Objetivo General:** Determinar el uso de las redes sociales los adolescentes y su relación en la salud física y mental revisión sistemática en países de América Latina 2020-2025. **Metodología:** este trabajo es una revisión sistemática que se realiza mediante un enfoque cualitativo debido a que se realiza un análisis de los artículos seleccionados de los cuales se obtienen datos y permiten cualificar las variables del estudio a través de los resultados brindados. **Resultados:** los adolescentes latinoamericanos usan intensivamente las redes sociales, sobre todo desde los 14 años, con fines de ocio, comunicación y entretenimiento. Este uso frecuente se asocia con factores emocionales como ansiedad, descontrol y necesidad de evasión. Se observan diferencias por género las mujeres utilizan más redes y los varones prefieren videojuegos. Además, se confirma una relación entre el uso excesivo de redes y la salud mental, evidenciada en ansiedad, comparaciones sociales, insatisfacción corporal y cyberbullying.

Discusión: El uso intensivo de redes sociales entre los adolescentes latinoamericanos se asocia con alteraciones en la salud física y mental. El tiempo prolongado de conexión afecta el sueño, la concentración y las relaciones familiares. Los adolescentes presentan mayor implicación emocional y búsqueda de validación, lo que incrementa su vulnerabilidad ante la ansiedad, la baja autoestima y la comparación social. Durante la etapa de 13 a 17 años, el uso de redes se intensifica como parte de la búsqueda de identidad y pertenencia. Este fenómeno puede responder a necesidades afectivas no satisfechas, pero también ofrece oportunidades de comunicación y aprendizaje.

Conclusión: Los estudios sobre el uso de redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre 2020 y 2025 muestran una alta frecuencia de conexión y una fuerte implicación emocional. La mayoría de los jóvenes, especialmente entre los 12 y 17 años, utiliza estas plataformas a diario, con un porcentaje considerable que supera las ocho horas de uso. Las redes se emplean principalmente con fines recreativos, comunicativos y académicos, lo que demuestra su papel central en la vida cotidiana adolescente. Sin embargo, este uso intensivo se asocia con efectos negativos en la salud mental, como altos niveles de ansiedad, comparaciones sociales, insatisfacción corporal y adicción percibida. Además, el tiempo prolongado frente a pantallas favorece el sedentarismo y altera hábitos saludables. En conjunto, las redes sociales, aunque constituyen un espacio de interacción y aprendizaje, también representan un riesgo significativo para el bienestar físico y psicológico de los adolescentes latinoamericanos.

Palabras clave: adolescentes, redes sociales, salud mental, consecuencias físicas

ABSTRACT

Introduction: In the last decade, the use of social networks has become one of the most common activities among adolescents, who use them to communicate, entertain themselves, and build their personal identity. Although these tools offer opportunities for learning, socialization, and self-expression, their excessive or inappropriate use has raised growing concerns in the field of health. Several studies indicate that prolonged connection time is associated with physical consequences such as sedentary behavior, sleep disturbances, and visual fatigue, as well as mental effects including anxiety, depression, low self-esteem, and addictive behaviors. This situation is particularly relevant during adolescence, a stage characterized by the search for autonomy, identity formation, and heightened sensitivity to social influence. **General Objective:** To determine the use of social networks among adolescents and their relationship with physical and mental health through a systematic review conducted in Latin American countries between 2020 and 2025.

Methodology: This research is a systematic review conducted through a qualitative approach, as it analyzes selected scientific articles from which data were obtained to assess and interpret the study variables based on the reported results. **Results:** Latin American adolescents use social networks intensively, especially from the age of 14, mainly for leisure, communication, and entertainment purposes. This frequent use is associated with emotional factors such as anxiety, lack of self-control, and the need for escapism. Gender differences are observed: girls tend to use social networks more frequently, while boys prefer video games. Furthermore, a relationship is confirmed between excessive social media use and mental health, evidenced by anxiety, social comparisons, body dissatisfaction, and cyberbullying. **Discussion:** The intensive use of social networks among Latin American adolescents is associated with alterations in both physical and mental health. Prolonged screen time affects sleep, concentration, and family relationships. Female

adolescents show greater emotional involvement and a stronger search for validation, which increases their vulnerability to anxiety, low self-esteem, and social comparison. Between the ages of 13 and 17, the use of social networks intensifies as part of the search for identity and belonging. This phenomenon may reflect unmet emotional needs but also provides opportunities for communication and learning. **Conclusion:** Studies on the use of social networks among Latin American adolescents between 2020 and 2025 show a high frequency of connection and strong emotional involvement. Most young people, especially those between 12 and 17 years old, use these platforms daily, with a considerable percentage spending more than eight hours online. Social networks are mainly used for recreational, communicative, and academic purposes, demonstrating their central role in adolescent daily life. However, this intensive use is associated with negative effects on mental health, such as high levels of anxiety, social comparison, body dissatisfaction, and perceived addiction. In addition, prolonged screen exposure promotes sedentary lifestyles and disrupts healthy habits. Overall, social networks, while providing spaces for interaction and learning, also represent a significant risk to the physical and psychological well-being of Latin American adolescents. **Keywords:** adolescents, social networks, mental health, physical consequences

CAPÍTULO I EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema

La tecnología y las redes sociales forman parte esencial de la vida cotidiana de los adolescentes. Plataformas como Instagram, TikTok, WhatsApp se han convertido en medios principales de comunicación, entretenimiento y expresión personal. Esta constante conexión digital influye no solo en la forma en que los jóvenes se relacionan entre sí, sino también en su desarrollo emocional, social y académico. Si bien el uso de estas herramientas ofrece numerosas ventajas, como el acceso a la información y la posibilidad de crear comunidades, también plantea desafíos relacionados con la salud mental, la privacidad y el manejo del tiempo. En este apartado se presentan los antecedentes relacionados con el uso de redes sociales por parte de los adolescentes vinculados con la salud física y mental, revisión sistemática en América Latina entre los años 2020 y 2024.

1.1.1.1 Antecedentes Internacionales

El uso de las redes sociales es un fenómeno cada vez más común entre los adolescentes, quienes pasan largas horas conectados buscando entretenimiento o validación a través de “me gusta” y comentarios. El alto consumo es estudiado por Pacheco, Lozano y González (2018), en México, quienes realizan un diagnóstico para analizar la utilización de las redes sociales por parte de adolescentes (12-15 años) residentes en la ciudad de Zacatecas. Los datos obtenidos demuestran que la población dedica muchas horas a su uso, lo cual se asocia a conductas de riesgo como el acoso cibernético, el sexting y el grooming.

El consumo de los adolescentes revela patrones de comportamiento en el uso de las redes sociales. Sobre esto Quintana, Ruiz y Moreno (2022) exponen en su estudio titulado “Influencers deportivos

y su repercusión en el consumo, la actividad física y su proyección en redes sociales por los adolescentes andaluces (España)”, que ambos sexos tienen tendencias a seguir influencers de su mismo sexo, siendo los varones quienes comparten más datos.

El estudio posee un enfoque mixto y contempla una muestra de 404 adolescentes andaluces de 16 a 20 años. Estos datos se complementan con una entrevista semiestructurada a 10 de ellos. Los autores concluyen que el trabajo eficaz y directo de las figuras públicas deportivas hace que aquellos que los siguen imiten su comportamiento mejorando así su calidad de vida

El uso desmedido de las redes sociales se asocia en ocasiones con conductas agresivas presentadas en los adolescentes por lo que Carrión (2022), en Perú, realiza una tesis donde el objetivo es establecer la relación que existe entre un uso desmedido de las redes sociales y las conductas agresivas de los adolescentes de una institución pública de Lima. Se concluye que existe relación directa moderada entre obsesionarse por las redes sociales, la utilización excesiva de las mismas y falta de control personal con la aparición de conductas agresivas.

El creciente uso de las redes sociales por parte de los adolescentes despierta el interés de la comunidad científica debido a sus posibles efectos en la salud mental por lo tanto Manzanero (2022), en Madrid, realiza un trabajo de fin de grado de enfermería donde tiene como objetivo analizar la relación entre el tiempo de uso de redes sociales por parte de los adolescentes y sus efectos sobre la salud mental, así como sobre otras variables psicológicas relevantes, donde se concluye que un uso intensivo de estas plataformas se asocia con una mayor predisposición al estrés, síntomas depresivos y repercusiones negativas en el rendimiento académico y en las relaciones interpersonales de los adolescentes.

Diversos investigadores advierten sobre los efectos del uso excesivo de tecnologías digitales en la salud humana. En esta línea, León et al. (2022) investigan el impacto del uso prolongado de

dispositivos electrónicos en la salud visual, a través de su estudio titulado “Alertas en salud sobre el uso de los dispositivos electrónicos y su impacto en el bienestar visual”, realizado en Cuba. El objetivo del trabajo es analizar las repercusiones de este hábito en el bienestar ocular. Los autores concluyen que factores ambientales y ópticos influyen significativamente en la aparición de afecciones como el síndrome visual informático

García analiza en 2022 la relación entre el sueño, el uso de dispositivos tecnológicos y el rendimiento académico en adolescentes de Galicia (España), donde el objetivo del estudio es identificar las variables que influyen en las alteraciones del patrón de sueño, el desempeño académico y el uso de tecnologías. El autor concluye que los adolescentes experimentan mayores niveles de estrés, un incremento en el consumo de bebidas energéticas y dificultades para conciliar el sueño. Estas alteraciones se asocian a un desfase entre las horas de descanso durante los días lectivos y los fines de semana, así como a la tendencia a desconectarse tardíamente de los dispositivos electrónicos, lo que reduce el tiempo total de sueño y genera somnolencia diurna.

Hernández desarrolla en 2023 una disertación en España sobre los efectos de las redes sociales en los jóvenes. Su investigación, tiene como objetivo comprender las repercusiones físicas y psicológicas del uso de estas plataformas entre los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales, Jurídicas y de la Comunicación de la Universidad de Valladolid. El autor concluye que el uso intensivo de redes sociales genera consecuencias negativas como ansiedad social, pérdida del pensamiento crítico, alteraciones en los ciclos de sueño debido a la exposición prolongada a la luz azul, y fatiga ocular.

Gracias al gran avance que tienen las redes sociales y la importancia que han adquirido se desarrollan trastornos en la salud mental en la población por lo cual en el 2023 en España, Troya et al realizan un artículo de revisión donde buscan analizar las consecuencias de las redes sociales

en la salud mental el cual se realiza mediante una revisión bibliográfica de evidencia científica entre las redes sociales y la relación con los problemas en la salud mental de la persona usuaria, por lo que se demuestra que actualmente el 90% de los jóvenes entre 16 y 24 años en España utiliza redes sociales y por lo tanto han ido en aumento en las últimas décadas los trastornos emocionales siendo la ansiedad y depresión.

Las redes sociales y la enfermería desempeñan un papel fundamental en la prevención y promoción de la salud mental. Su integración permite visibilizar los riesgos asociados al uso excesivo de aplicaciones digitales, así como concienciar a los usuarios sobre la variedad de trastornos y enfermedades mentales existentes en la actualidad.

1.1.1.2 Antecedentes Nacionales

Naranjo y Sibaja (2017) realizan un artículo que es un estudio cuantitativo con muestra de 60 adolescentes en las edades entre 12 a 18 años a quienes se les aplica un cuestionario enfocado en las actividades que realizan en las redes sociales, el conocimiento que poseen sobre la privacidad y las amenazas que existen.

Los resultados de la investigación permitieron identificar una correlación significativa entre la falta de conocimiento o información adecuada sobre el funcionamiento y los riesgos asociados al uso de redes sociales, y la tendencia de los usuarios a exponer información sensible en estas plataformas. Esta relación sugiere que una comprensión limitada de las implicaciones en materia de privacidad y seguridad digital incrementa la probabilidad de que los individuos compartan datos personales sin plena conciencia de las posibles consecuencias.

Astorga y Schmidt (2019) realizan una investigación para analizar el conocimiento del país sobre los peligros de las redes sociales en línea y como se puede proteger a las personas menores de edad a través de buenas prácticas de ciberseguridad, se realiza una revisión bibliográfica donde se exponen distintas temáticas relacionadas con el manejo de redes sociales y el peligro al que se exponen niños, niñas y adolescentes en Costa Rica. Como hallazgos se encuentran que los principales peligros para los menores de edad son ciberbullying, grooming y sexting y las redes sociales más utilizadas son Facebook, Instagram, WhatsApp y Snapchat.

Zamora y Barrios (2019) publican un estudio con el fin de determinar si existe relación entre el uso de la red social Instagram, el autoconcepto y el desarrollo de sintomatología de conducta alimentaria de riesgo en adolescentes de colegios públicos y privados en la zona de Tibás, Costa Rica entre febrero y abril del 2017. Los resultados indican que no se demuestra correlación entre el uso de Instagram y la presencia de conductas alimentarias de riesgo. No obstante, se encuentra una correlación positiva entre conducta restrictiva con autoconcepto negativo y colegios privados, lo que genera una afectación en la salud mental de los jóvenes.

Castaño, Herra y Villalobos abordan en el 2021 la influencia de las redes sociales en la normalización de la violencia en adolescentes de noveno año del colegio Liceo de Heredia durante el año 2020. El estudio tiene como objetivo analizar de qué manera estas plataformas digitales inciden en la percepción y aceptación de conductas violentas entre los jóvenes. Los autores concluyen que, si bien las redes sociales no constituyen una causa directa de dicha normalización, sí operan como canales de exposición a contenidos agresivos y espacios donde los significados pueden ser resignificados, favoreciendo en algunos casos la legitimación de ciertas manifestaciones de maltrato.

Rojas (2023) elabora un artículo científico titulado Asociación entre el uso de redes sociales en teléfonos inteligentes, el rendimiento deportivo y la concentración en jugadores de tenis de mesa, con el propósito de analizar el impacto inmediato de estas plataformas en el desempeño deportivo. El autor estudia cómo el uso de redes sociales antes del entrenamiento influye en variables como la velocidad de reacción, la precisión en los golpes y la concentración. Los resultados muestran que, en adultos, esta exposición previa afecta negativamente la toma de decisiones, la atención sostenida y la resistencia a la fatiga mental. En contraste, en niños, el mismo uso favorece el rendimiento y la precisión en la ejecución de las habilidades deportivas.

Mora (2023) elabora una tesis titulada “La construcción de nuevas masculinidades a partir de las redes sociales virtuales”. El caso del Conservatorio de Castella, con el propósito de examinar la incidencia de estas plataformas digitales en la configuración de nuevas expresiones de masculinidad entre adolescentes varones de noveno año, durante el primer semestre de 2019. El estudio concluye que los procesos de formación identitaria son variados: algunos cuestionan los modelos convencionales, mientras que otros se alinean con el patrón hegemónico. Asimismo, Mora identifica que recursos como memes, imágenes, videojuegos y comentarios presentes en entornos virtuales influyen de manera significativa en dichas construcciones.

Pérez 2024, Costa Rica realiza un informe llamado “Niñas, niños y adolescentes en la internet” en el cual el objetivo es recolectar información que se encuentra actualizada sobre el uso que hacen del internet y las tecnologías digitales los niños(as) y adolescentes. Concluyendo que la desigualdad digital se manifiesta en varios aspectos, como la diferencia entre zonas urbanas y rurales, grupos de edad, género, y el uso de la tecnología en la educación. Las personas cuidadoras y los NNA (niños, niñas y adolescentes) comparten patrones de uso problemático del celular, lo que limita las oportunidades de mediación.

1.1.2 Delimitación del problema

La presente investigación se realiza mediante una revisión sistemática la cual recolecta investigaciones científicas y trabajos de grado provenientes de las bases de datos Google Académico y Scielo. Se obtiene una muestra total de 10 documentos, los cuales contienen y relacionan las variables del uso de las redes sociales en adolescentes y sus consecuencias físicas y mentales, en el último quinquenio, en América Latina.

1.1.3 Justificación

La presente revisión sistemática estudia el tema de los "Usos de las redes sociales por parte de los adolescentes relacionado con la salud física y mental" esto resulta crucial para comprender cómo el tiempo y la manera en que los jóvenes interactúan en estas plataformas pueden afectar su bienestar general. Las redes sociales constituyen un componente esencial en la vida cotidiana de un amplio porcentaje de adolescentes a nivel mundial, lo cual ejerce una influencia significativa en su salud física y mental, ya sea de manera positiva o negativa. En consecuencia, se considera fundamental profundizar en la investigación sobre los efectos que dichas plataformas generan en el bienestar físico y psicológico de la población adolescente.

Los adolescentes se encuentran en una etapa de desarrollo crítico, acompañada por cambios a nivel físico, emocional y social, lo que los hace susceptibles a influencias externas como el uso de las redes sociales. El que el profesional de enfermería se encuentre altamente educado con respecto a este tema, le permite identificar conductas de riesgo y así intervenir de manera adecuada en casos donde las redes sociales dejen de aportar beneficios a los adolescentes y más bien se vea afectada tanto su salud física como su salud mental.

Esta investigación aporta a la enfermería al ayudar a identificar riesgos emocionales y físicos, desarrollar programas de prevención, educar sobre hábitos saludables y diseñar estrategias de

apoyo para mejorar el bienestar integral de los jóvenes. Es importante que la disciplina de la enfermería estudie el tema debido a que tiene un mayor contacto con el paciente y, además de actuar en su rol asistencial, el rol educativo por parte de este profesional en salud es fundamental para que el adolescente distinga entre los beneficios del uso de las redes sociales y sus riesgos o consecuencias para su salud.

Este estudio proporciona herramientas y conocimientos para apoyar a los adolescentes en su desarrollo saludable, lo que a su vez facilita que los profesionales y las familias de los jóvenes sean capaces de apoyarles a gestionar mejor su interacción con el mundo digital.

La investigadora está motivado por la necesidad de comprender los efectos del uso de las redes sociales en la salud de los adolescentes y desarrollar soluciones que mejoren su bienestar físico y mental.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

La pregunta central que va a guiar la investigación es:

¿Cuáles son las consecuencias físicas y mentales por el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes?

Cuadro N.1 Componentes de la pregunta PICO

Acrónimo y componente	Descripción del componente
P: Población	Adolescentes
I: Intervención	Redes sociales
C: Comparación	No aplica
O: Resultados	Salud mental y física

Fuentes: elaboración propia, 2025.

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Determinar el uso de las redes sociales los adolescentes y su relación en la salud física y mental revisión sistemática en países de América Latina 2020-2024.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el uso de las redes sociales en los adolescentes revisión sistemática en países de América Latina 2020-2024
- Relacionar el uso de las redes sociales con la salud física y mental de los adolescentes latinoamericanos revisión sistemática en países de América Latina 2020-2024

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

Esta investigación no cuenta con ningún alcance extra al momento de realizarse

1.4.2 Limitaciones de la investigación

Esta investigación no cuenta con ninguna limitación al momento de realizarse

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.1 Redes sociales y adolescentes

Las redes sociales se han convertido en un fenómeno global que impacta la vida cotidiana de millones de personas en la actualidad. Díaz (2019) destaca que estas plataformas digitales han facilitado la construcción y el desarrollo del conocimiento entre los usuarios, gracias a su fácil acceso mediante dispositivos electrónicos como ordenadores, teléfonos móviles y tablets. Las redes sociales no solo sirven como un medio para compartir información, sino que también actúan como un espacio para la interacción social y la creación de identidades digitales.

Espinosa (2023) señala dentro de este marco que los principales usuarios de estas plataformas son los niños y jóvenes, quienes encuentran en ellas una vía rápida y efectiva para comunicarse y expresarse. Sin embargo, la autora también advierte sobre los riesgos potenciales que el uso de estas redes puede acarrear, particularmente para los adolescentes, quienes están en una etapa sensible de su desarrollo. A pesar de ello, reconoce que las redes sociales ofrecen importantes beneficios sociales, permitiendo a los jóvenes mantener contacto con sus círculos sociales y fortalecer relaciones interpersonales.

Molina y Medina (2021) siguiendo la misma línea subrayan que estas plataformas permiten a los usuarios crear perfiles públicos o semipúblicos accesibles para su círculo social, facilitando también la búsqueda y conexión con otros usuarios dentro del sistema. Esta dinámica favorece la construcción de comunidades virtuales basadas en intereses compartidos, aunque también plantea desafíos relacionados con la privacidad y la seguridad.

La Real Academia Española (2025) define las redes sociales como un servicio digital que posibilita a los usuarios crear un perfil en internet, conectarse con otras personas mediante intereses comunes y compartir mensajes, imágenes, videos e información de forma inmediata.

Esta definición resalta la importancia de la interactividad y la inmediatez que caracterizan a estas plataformas.

2.1.2 Usos de las redes sociales en adolescentes y plataformas más utilizadas

El crecimiento del uso de las redes sociales entre niños y adolescentes es un fenómeno cada vez más notable en todo el mundo. Espinosa (2023) señala que estas plataformas adquieren un rol relevante en la comunicación contemporánea, transformándose en un espacio donde los jóvenes no solo se entretienen, sino también se expresan y construyen su identidad.

Pedrouzo (2023), afirma que el universo virtual representa para los adolescentes un escenario donde refuerzan su identidad, intercambian información y dejan una huella digital que puede influir en su reputación. En América Latina, el estudio de Espinosa (2023) identifica a WhatsApp, Facebook e Instagram como las redes sociales más utilizadas por jóvenes entre 13 y 18 años, destacando el valor de aquellas que facilitan la interacción social directa con su círculo cercano.

Este auge en el uso de redes sociales coincide con una etapa clave del desarrollo humano: la adolescencia, donde los jóvenes buscan establecer su identidad y relaciones sociales.

WhatsApp

WhatsApp es una aplicación de mensajería instantánea que permite enviar mensajes de texto, imágenes, videos, audios y documentos, así como realizar llamadas de voz y videollamadas (Costa-Sánchez, Guerrero-Pico, 2020). En un estudio con adolescentes españoles, WhatsApp aparece como una herramienta cotidiana que sirve para comunicación privada con amigos y familiares, coordinación escolar (como compartir apuntes o trabajos en grupo), así como para actividades de entretenimiento e interacción social espontánea (Costa-Sánchez & Guerrero-Pico, 2020). En Madrid, otro estudio muestra que WhatsApp cumple funciones informativas en el diario

vivir: se usa para transmitir noticias, organizar actividades y también como un espacio para intercambiar contenido personal e informal (Martínez-Comeche & Ruthven, 2021).

Facebook

Facebook es una red social que permite a los usuarios crear perfiles, compartir publicaciones de estado, fotos, videos, participar en grupos y páginas temáticas, y mantenerse en contacto con personas dentro de sus círculos sociales más amplios (Paul, Puscher & Strufe, 2015). Este uso se extiende más allá del ocio: se emplea para aprendizaje informal, colaboración académica y rendimiento cognitivo; por ejemplo, un estudio encontró que estudiantes universitarios que usan Facebook de manera educativa (para compartir recursos o colaborar) tienden a obtener mejor desempeño, especialmente si la plataforma satisface necesidades psicológicas básicas como competencia y conexión social (Education & Information Technologies, 2021).

Instagram

Instagram es una plataforma con fuerte componente visual, donde los usuarios comparten imágenes, historias, reels y contenido multimedia, con amplias posibilidades de interacción como me gusta, comentarios, visualización de contenido efímero (Fernández-Cerero & Montenegro-Rueda, 2024). En un estudio educativo, Instagram se ha usado para mejorar la escritura creativa, motivación, retroalimentación entre pares, y desarrollar sentido de audiencia auténtica, aunque también se advierten riesgos como distracciones y preocupaciones por la privacidad (Nugraheni et al., 2024).

2.1.3 Adolescencia

La adolescencia, definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) como la etapa de la vida que transcurre aproximadamente entre los 10 y 19 años, representa un periodo de profundos cambios físicos, cognitivos y psicosociales que influyen significativamente en la interacción de

los jóvenes con su entorno. Estos cambios no solo son biológicos, sino que también afectan la manera en que los adolescentes se relacionan con su entorno social y digital, incluyendo el uso y la experiencia en redes sociales.

El Código de la Niñez y la Adolescencia N.º 7739 establece en Costa Rica que una persona es considerada adolescente si tiene entre 12 y 18 años. (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 1998). Sin embargo, UNICEF (2024) resalta que la adolescencia no debe entenderse únicamente como una cuestión de edad cronológica, sino como un proceso dinámico de desarrollo que varía según factores individuales y culturales.

Este proceso se divide en tres etapas principales: adolescencia temprana, media y tardía. La adolescencia temprana, que abarca desde los 10 hasta los 14 años aproximadamente, se caracteriza por ser un periodo de exploración de la identidad y las relaciones sociales. Durante esta fase, los adolescentes experimentan cambios físicos significativos que generan reacciones emocionales mientras se adaptan a su nuevo cuerpo en desarrollo (UNICEF, 2024).

La adolescencia media, entre los 15 y 17 años, marca el inicio de una mayor autonomía, con los jóvenes tomando decisiones sobre su futuro educativo, profesional y personal. En esta etapa, los adolescentes desarrollan mayor claridad en su identidad y objetivos personales, así como una independencia creciente respecto a sus familias. El establecimiento de relaciones sociales juega un papel crucial para su crecimiento emocional y social (UNICEF, 2024).

La adolescencia tardía, de los 18 a los 19 años, representa una etapa de preparación para la adultez y sus responsabilidades, en la que los jóvenes pueden sentir una presión social creciente para asumir roles más maduros. (UNICEF, 2024).

Este complejo proceso de crecimiento y adaptación hace que la adolescencia sea una etapa especialmente vulnerable a influencias externas, entre las cuales destaca el uso de redes sociales.

Molina y Medina (2021) señalan que durante esta etapa los jóvenes son más susceptibles a factores externos que afectan sus emociones y sentimientos, por lo que el uso inadecuado o excesivo de plataformas digitales puede tener repercusiones negativas en su bienestar psicológico y social.

2.1.4 Salud

La salud se define, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), como "un estado de completo bienestar físico, mental y social" (OMS, párrafo 1, 2025.). Este concepto integral reconoce que el bienestar va más allá de la mera ausencia de enfermedad, incluyendo aspectos emocionales, sociales y psicológicos que afectan la calidad de vida de las personas, en especial de los adolescentes.

La salud física se refiere al óptimo funcionamiento del cuerpo y la ausencia de enfermedades. Sin embargo, en la adolescencia, esta dimensión está acompañada de importantes transformaciones biológicas y físicas que afectan directamente la percepción del cuerpo y la autoestima. En este sentido, la salud mental es fundamental y representa un aspecto complejo que abarca el bienestar emocional, la capacidad de afrontar retos y mantener un equilibrio psicológico (OMS, 2025).

Este equilibrio se ve desafiado en la adolescencia, una etapa marcada por cambios y descubrimientos personales. Según la OMS (2024), uno de cada siete adolescentes entre 10 y 19 años presenta algún trastorno mental, siendo la depresión, la ansiedad y los trastornos conductuales las principales causas de enfermedad y discapacidad en este grupo. Estas condiciones, en muchos casos, no son detectadas ni tratadas adecuadamente, lo que incrementa el riesgo de consecuencias graves como el suicidio, que se posiciona como la tercera causa de muerte entre los 15 y 29 años.

La salud adolescente enfrenta además otros riesgos, como las lesiones no intencionales (accidentes de tráfico, ahogamientos), la violencia interpersonal y el consumo de sustancias psicoactivas.

Por ejemplo, en 2021, más de 100,000 adolescentes murieron en accidentes de tráfico, mientras que el consumo temprano de alcohol, tabaco y cannabis aumenta la probabilidad de dependencia en la adultez (OMS, 2024).

Un aspecto particularmente relevante es el embarazo adolescente, que afecta a millones de jóvenes en regiones en desarrollo, generando complicaciones de salud materna y limitaciones para el desarrollo personal y social (OMS, 2024).

La salud mental y física en la adolescencia se relaciona estrechamente con las experiencias que los jóvenes tienen en su entorno, y las redes sociales constituyen en la actualidad un componente central de ese entorno. Estas plataformas pueden ofrecer beneficios como el apoyo social y la expresión personal, pero también representan riesgos asociados al acoso digital, la presión social y la exposición a contenidos dañinos, afectando así el bienestar integral del adolescente.

2.1.5 Necesidades en la Adolescencia

Los adolescentes constituyen un grupo poblacional de especial relevancia para la salud pública, no solo por su magnitud demográfica o su potencial reproductivo, sino también porque las conductas y hábitos que adquieren en esta etapa impactan de manera determinante su calidad de vida en la adultez (Guemes, Ceñal y Hidalgo, 2017). Esta etapa, caracterizada por múltiples cambios físicos, emocionales y sociales, exige una atención integral que contemple todas estas dimensiones para promover un desarrollo saludable.

Una de las necesidades fundamentales durante la adolescencia es la adquisición de independencia respecto al entorno familiar. En esta etapa inicial, los jóvenes tienden a buscar autonomía y a distanciarse emocionalmente de los padres, lo que puede generar conflictos y repercutir en áreas como el rendimiento académico o el bienestar emocional. Según Guemes et al. (2017), este proceso

de independencia implica la búsqueda de nuevas figuras afectivas, muchas veces dentro del círculo de amigos, lo que resalta la importancia de las relaciones sociales en esta etapa.

Esta búsqueda de autonomía se acompaña de un proceso complejo de aceptación y conciencia del cuerpo. Los cambios físicos derivados de la pubertad provocan inseguridades y preocupaciones relacionadas con la imagen corporal, aspecto que se ve intensificado por la presión social y cultural. El adolescente se compara con sus pares y desarrolla un interés creciente por su apariencia física, lo que puede facilitar una aceptación saludable del cuerpo o, por el contrario, derivar en trastornos alimentarios (Guemes et al., 2017). En este sentido, las redes sociales, al mostrar modelos y estándares estéticos, tienen un impacto directo en la percepción que el joven tiene de sí mismo, influyendo positiva o negativamente en su autoestima y salud mental.

Las relaciones sociales representan también una necesidad clave en la adolescencia. En esta etapa, los adolescentes buscan la compañía y aceptación de sus pares, desarrollan amistades profundas y comienzan a explorar relaciones amorosas (Guemes et al., 2017). Las redes sociales se convierten en un espacio fundamental para estas interacciones, facilitando la comunicación y el intercambio de experiencias, pero también exponiendo a los jóvenes a riesgos como el ciberacoso o la presión para conformar una imagen idealizada.

La construcción de una identidad vocacional, sexual y moral constituye finalmente un objetivo crucial durante la adolescencia. La capacidad de pensamiento abstracto que se desarrolla en esta etapa permite a los jóvenes definir metas y valores personales, pero también los hace susceptibles a conductas de riesgo asociadas a la búsqueda de autonomía y aceptación social, tales como el consumo de sustancias o embarazos no planificados (Guemes et al., 2017). De nuevo, el rol de las redes sociales es determinante, ya que amplifican la influencia del grupo de pares y pueden condicionar decisiones importantes respecto a la sexualidad y la moralidad.

Las necesidades propias de la adolescencia están así intrínsecamente vinculadas a la salud integral del joven y al contexto social en el que se desenvuelve. El uso adecuado y responsable de las redes sociales puede fortalecer la autonomía, la identidad y las relaciones sociales, mientras que su uso inadecuado puede incrementar la vulnerabilidad emocional y social, afectando negativamente la salud física y mental de los adolescentes.

Teorizante de Enfermería: Faye Glenn Abdellah y su Relación con la Adolescencia y el Uso de Redes Sociales

Faye Glenn Abdellah nace el 13 de marzo de 1919 en Nueva York, Estados Unidos, y se destaca como una de las figuras más influyentes en el desarrollo de la enfermería moderna (NursingTheory, 2024). Obtiene su diploma de enfermería en 1942 en el Fitkin Memorial Hospital (actual Ann May School of Nursing), y más tarde completa el Bachelor of Science en 1945, la Maestría en Artes en 1947 y el Doctorado en Educación en 1955, todos en el Teachers College de la Universidad de Columbia (Nurseslabs, 2024). Su contribución más importante es la formulación de la teoría de los 21 problemas de enfermería, la cual transformó la práctica al centrarla en las necesidades del paciente más que en la enfermedad.

Además, en 1981 se convierte en la primera enfermera en ocupar el cargo de Deputy Surgeon General de Estados Unidos, alcanzando el rango de contralmirante de dos estrellas en el Cuerpo de Salud Pública (NursingTheory, 2024). Abdellah fallece el 24 de febrero de 2017, dejando un legado fundamental en la investigación y la práctica enfermera (Nurseslabs, 2024).

Faye Glenn Abdellah constituye una enfermera pionera cuya teoría de los 21 problemas de enfermería marcó un hito en el cuidado centrado en las necesidades del paciente (Morales, Huanca & Escobar, 2020). Su enfoque sistemático para identificar problemas reales y potenciales de salud

es especialmente útil para el abordaje integral de adolescentes, una población compleja debido a sus múltiples cambios físicos, emocionales y sociales.

Abdellah plantea que la enfermería debe atender las necesidades del paciente no solo desde la perspectiva física, sino también emocional y social, promoviendo un cuidado integral y humanizado. Este enfoque resulta fundamental para abordar la influencia de las redes sociales en la salud de los adolescentes, ya que estas plataformas impactan directamente en las dimensiones emocionales y sociales, además de los posibles efectos en la salud física.

La teoría de Abdellah identifica como uno de los problemas la necesidad de ayudar al paciente a mantener un entorno terapéutico seguro y protector, lo cual, en el caso de adolescentes, implica acompañarlos para que desarrollen un uso responsable de las redes sociales, previniendo riesgos como el ciberacoso, la ansiedad o la distorsión de la imagen corporal.

La teoría también subraya la importancia de educar al paciente y a su entorno para mejorar hábitos y conductas saludables. En el contexto actual, esto se traduce en estrategias de enfermería que fomenten el autocuidado digital, la conciencia sobre los efectos de las redes sociales y el fortalecimiento de la autoestima, que son vitales para la salud mental y social del adolescente.

Los metaparadigmas de enfermería: enfermería, problema de enfermería y resolución de problemas brindan un marco conceptual fundamental para la investigación centrada en el uso de redes sociales por parte de los adolescentes y su relación con la salud física y mental.(Morales et al,2020)

El metaparadigma de enfermería, entendido como un servicio que atiende a individuos, familias y comunidades a través de un enfoque que combina arte y ciencia, orienta la investigación hacia la comprensión integral de cómo las redes sociales influyen en el bienestar adolescente. Este enfoque permite analizar no solo los aspectos técnicos o fisiológicos relacionados con la salud física y

mental, sino también las competencias y actitudes necesarias para brindar cuidados holísticos que aborden las necesidades particulares de este grupo poblacional. (Morales et al,2020)

El metaparadigma del problema de enfermería se manifiesta claramente en la identificación de situaciones vinculadas al uso inadecuado o excesivo de las redes sociales, que pueden afectar tanto la salud física como mental de los adolescentes. Estos problemas pueden ser evidentes, como trastornos del sueño o ansiedad, o encubiertos, como el desarrollo de conductas de riesgo o aislamiento social. La investigación se enfoca en reconocer estos problemas para facilitar su atención oportuna y eficaz desde la enfermería.

El metaparadigma de la resolución de problemas resulta esencial en el proceso investigativo, ya que implica identificar, interpretar y analizar las consecuencias del uso de redes sociales en la salud de los adolescentes. A partir de esta evaluación, se diseñan e implementan planes de cuidado que incluyen estrategias educativas, preventivas y terapéuticas, encaminadas a mitigar los riesgos y potenciar los beneficios que estas plataformas pueden ofrecer. Así, la investigación contribuye a generar conocimiento aplicado que mejora la práctica enfermera y promueve un cuidado integral que favorece el desarrollo saludable de los adolescentes. (Morales et al,2020)

Los metaparadigmas permiten que la investigación mantenga un enfoque centrado en el paciente adolescente, con una visión global que considera tanto los riesgos asociados al uso de las redes sociales como las intervenciones efectivas para preservar y mejorar su salud física y mental.

La teoría de las 21 necesidades de Faye Glenn Abdellah ofrece un marco conceptual valioso para comprender el impacto del uso de las redes sociales en la salud física y mental de los adolescentes. Abdellah plantea que el bienestar humano depende del equilibrio entre las necesidades físicas, emocionales y sociales, las cuales, si no se satisfacen adecuadamente, generan respuestas disfuncionales que afectan la salud integral. En el caso de los adolescentes, el uso excesivo de

redes sociales puede interpretarse como una respuesta compensatoria ante necesidades emocionales no satisfechas, como la necesidad de afecto, pertenencia, seguridad y validación personal.

Las interacciones digitales, si bien permiten mantener vínculos sociales y expresar emociones, también pueden distorsionar la autopercepción y generar dependencia emocional. Desde esta perspectiva, las consecuencias como la ansiedad, la baja autoestima, el aislamiento social y el sedentarismo se entienden como manifestaciones de desequilibrio en necesidades básicas descritas por Abdellah, tales como mantener relaciones interpersonales satisfactorias, conservar una imagen positiva de sí mismo y preservar la actividad productiva y el descanso.

Por tanto, su teoría orienta la práctica enfermera hacia una visión holística del adolescente, promoviendo intervenciones preventivas que fortalezcan la salud emocional, el autocuidado y la regulación del uso tecnológico como parte de la atención integral.

CAPITULO III MARCO METODOLOGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación adopta un enfoque cualitativo esto porque permite comprender complejos fenómenos, explorar experiencias y/o percepciones sobre el comportamiento de las personas, además de obtener información sobre contextos en específicos, se puede estudiar en su contexto natural lo cual es favorable para tener un mejor entendimiento del funcionamiento de las influencias y dinámicas sociales y culturales que afectan a las personas.

Un enfoque cualitativo es la recolección de información a través de artículos científicos que presentan información relacionada a un tema determinado, este proceso que no se cataloga como una recolección de datos numéricos, por lo tanto, este enfoque pretende describir variables por medio de revisiones sistemáticas realizadas por otros autores, ayudando en la comprensión de un tema. (Azüero Azüero, 2019).

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Una revisión sistemática es un conjunto de información organizada y bien estructurada que responde a una pregunta específica. Está compuesta por una variedad de artículos y fuentes de información, lo que le confiere altos niveles de evidencia científica. Las revisiones sistemáticas se distinguen por seguir un proceso transparente que incluye la búsqueda, recolección, selección, extracción y análisis de datos, evaluando y resumiendo cuidadosamente la información disponible.

Chambergö-Michilot et al (2021) definen revisión de alcance como aquella cuya utilidad se centra en una rápida identificación de conceptos claves de un tema en una amplia cantidad de literatura. Los autores también señalan que este tipo de revisión facilita al investigador el reporte de suficiente

información para su revisión sistemática. Además, los pasos metodológicos reportados en este tipo de revisión coinciden con la investigación en curso, que se estructura en la identificación de la pregunta de investigación, la localización de estudios relevantes, la selección de los trabajos pertinentes, la tabulación de los resultados y, finalmente, la síntesis y el reporte de los datos obtenidos.

Posee una pregunta de tipo factor pronostico ya que lo que se busca es la relación entre el factor que es el uso de las redes sociales y las consecuencias que se pueden presentar en la salud de los adolescentes

3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación adopta un diseño no experimental transversal debido a que los datos se recopilan en un único momento o en un solo punto temporal. En este estudio, se obtiene información durante el período comprendido entre 2020-2025, con el objetivo de describir las variables establecidas en ese intervalo temporal.

La investigación emplea la metodología conocida como PRISMA 2020 que es utilizada para realizar específicamente revisiones sistemáticas. La declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), publicada originalmente en 2009, tiene como objetivo ayudar a los autores de revisiones sistemáticas a documentar de manera transparente el propósito de la revisión, los métodos empleados y los hallazgos obtenidos. En la última década, se han generado progresos significativos en la metodología y terminología de las revisiones sistemáticas, lo cual ha llevado a la renovación de la guía original destinada a reflejar estos progresos.

3.4 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

El presente trabajo se categoriza en calidad de revisión sistemática, utilizando en función de unidades de análisis los motores de búsqueda PubMed, EBSCO, SciELO, así como diversos repositorios universitarios, entre los cuales se contemplan tesis y revistas internacionales. El ámbito de estudio abarca América Latina y se lleva a cabo durante el I cuatrimestre del año 2025

3.4.1 Población

La población se constituye por un total de 31, 197 documentos que fueron identificados y una población total de 1,061 que incluyen la población de los artículos que fueron incluidos.

3.4.2 Muestra

La muestra se conforma con 2 documentos científicos, de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión definidos.

3.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

En la siguiente tabla se visualizan los criterios de inclusión y exclusión definidos en la presente revisión sistemática, esto para garantizar la solidez metodológica de la misma.

Tabla 1 Criterios de inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Artículos científicos que incluyan adolescentes de 10-19 años	Estudios con más de 5 años de ser publicados
Artículos que aborden el uso de redes sociales por parte de adolescentes	Estudios que no sean español o inglés
Estudios que mencionen el efecto de las redes sociales en la salud física y/o mental de los adolescentes	Artículos científicos sobre la salud mental y/o física de los adolescentes relacionado con la pandemia COVID-19.

Fuente; Elaboración propia, 2025

3.6 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS)

El plan piloto se fundamenta en una lista de verificación que evalúa si los documentos incluidos en la revisión sistemática cumplen con los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos, la misma se visualiza en el anexo 2. El plan piloto se ejecuta en 1 documento.

3.7 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

La presente investigación elaboró un instrumento para recolectar información relevante y estudios pertinentes, utilizando una base de datos en Excel. La investigación organizó en dicha base una tabla con columnas que permiten clasificar los estudios según títulos válidos, no válidos y duplicados. Cada registro recibió un código para facilitar su orden y manejo. Además, la investigación aplicó criterios de inclusión y exclusión, considerando únicamente estudios

científicos relacionados con el tema central. Este proceso permitió identificar la información necesaria y relevante que debía extraerse para el desarrollo adecuado de la investigación.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El diagrama de flujo PRISMA permite visualizar el número de documentos identificados, incluidos y excluidos, asimismo los motivos de las exclusiones. Al inicio del proceso se emplean estrategias previamente establecidas junto con operadores booleanos para buscar en las distintas bases de datos. Se descartan aquellos estudios que no sean pertinentes o que no se ajusten al período de la revisión sistemática.

Por consiguiente, se seleccionan los artículos que cumplen la mayoría de los criterios de inclusión, se eliminan los duplicados y se procede al análisis de los resúmenes. Finalmente, se consideran aptos los estudios que no estén duplicados y que cuenten con acceso a texto completo. Por último, la selección de estudios se realiza en función de su excelencia e idoneidad definiendo así el grupo de estudio durante la fase de inclusión.

3.8.1 Búsqueda de la información

La recolección de información se realiza mediante la consulta en diversas bases de datos científicas, entre las que se destacan Scielo, PubMed, EBSCO con el objetivo de localizar estudios pertinentes y precisos para el desarrollo de la investigación. Asimismo, se emplean palabras clave en combinación con operadores booleanos como “AND”, “OR” y “NOT” para optimizar y refinar los resultados obtenidos en cada búsqueda.

3.8.2 Estrategia de búsqueda

La ejecución de la búsqueda se lleva a cabo al emplear las palabras clave establecidas en la pregunta PICO, junto con términos equivalentes o sinónimos, con el objetivo de ampliar el alcance de los resultados y garantizar la identificación de investigaciones o artículos afines al tema de estudio. La estrategia de búsqueda se basa en la combinación de Descriptores en Ciencias de la

Salud mediante el uso de operadores booleanos "AND" y "OR", permitiendo así la formulación de estrategias clasificadas en la siguiente tabla.

Tabla 2 Estrategias de búsqueda relacionadas con los descriptores y operadores booleanos

ESTRATEGIA	DESCRIPTORES Y OPERADORES BOOLEANOS
Estrategia A	Redes sociales AND adolescentes AND (salud mental OR salud física)
Estrategia B	Adolescentes AND uso de redes sociales AND (consecuencias psicológicas OR efectos físicos)

Fuente: elaboración propia, 2025

3.8.3 Relación entre conceptos

La investigación fundamenta la relación entre conceptos en las variables de estudio definidas previamente mediante la pregunta PICO. Además, incorpora conceptos relacionados con estas para optimizar la búsqueda de información y mejorar la precisión de los resultados.

Tabla 3 Relaciones entre conceptos

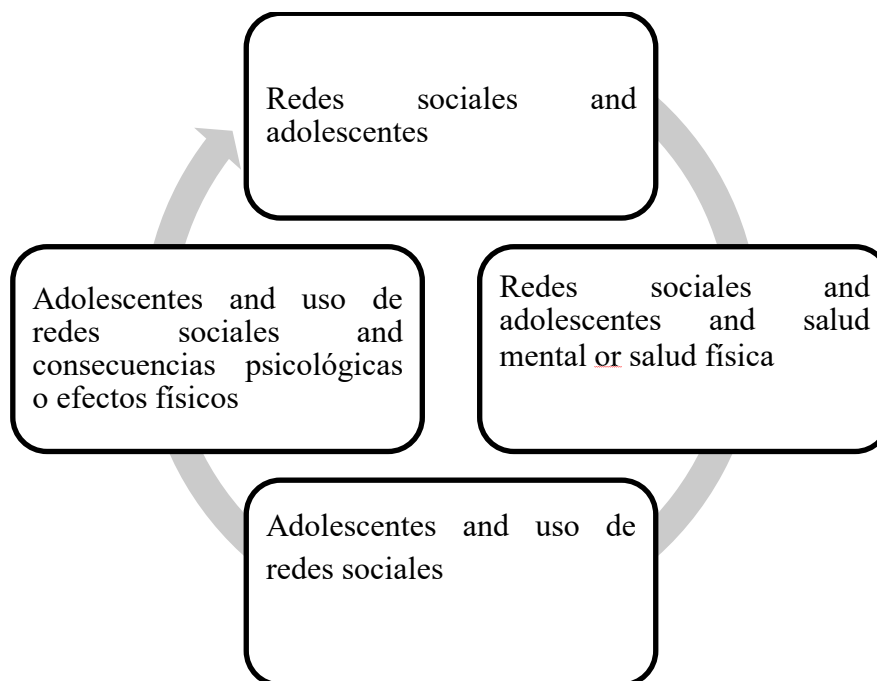
CONCEPTO	RELACIÓN	CONCEPTO
Uso de redes sociales	En	Adolescentes
Uso de redes sociales	Relacionado con	Salud mental
Uso de redes sociales	Relacionado con	Salud física

Fuente: elaboración propia, 2025.

3.8.4 Diagrama de flujo de búsqueda

El diagrama de flujo que se empleó para la búsqueda de la información requerida se visualiza en la figura N°1 especifica el orden de búsqueda en base a las estrategias mencionadas anteriormente.

Figura 1 Flujograma de búsqueda



3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los datos se estructuran de manera secuencial con el objetivo de obtener la información más relevante. Posteriormente, se estructuran en una tabla elaborada en Microsoft Excel, donde se agrupan estratégicamente los registros que recopilan información más precisa para realizar la revisión sistemática. Finalmente, se organiza los estudios según título, autor, revista, año de publicación, país y objetivo.

3.9.1 Selección de los estudios

La investigación utiliza el método PRISMA para seleccionar y describir los artículos necesarios, asegurando que cumplan con los criterios previamente establecidos. Se realiza una revisión exhaustiva de la información recolectada y se seleccionan los estudios que presentan mayor relación con el tema de estudio y con la pregunta de investigación. Además, se evalúa la pertinencia de los artículos como un primer filtro posterior a la búsqueda, empleando la ficha de lectura crítica 3.0 y considerando el nivel de evidencia de acuerdo con los criterios de Oxford.

3.9.2 Extracción de los datos

El presente trabajo de investigación recopila los datos necesarios y específicos de cada uno de los documentos seleccionados. Posteriormente, se realiza un análisis exhaustivo que verifica la correcta aplicación de los filtros de selección y el cumplimiento de los criterios establecidos. Este procedimiento se desarrolla mediante el uso de la plataforma FLC 3.0 y la evaluación del nivel de evidencia conforme a la clasificación de Oxford, con el fin de garantizar un proceso legal y ético. Asimismo, se asegura el respeto a los derechos de autor, ya que todo el proceso se ejecuta con precisión y bajo altos estándares de calidad, garantizando la confiabilidad y utilidad de los datos obtenidos para el desarrollo de la investigación.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

La información incluida en este documento de investigación se presenta a través de tablas que contienen datos numéricos de carácter demostrativo, las cuales no constituyen análisis estadísticos ni inferenciales, sino que tienen como finalidad facilitar la exposición de conclusiones precisas y fundamentadas. A partir de dicha información, se desarrolla una síntesis narrativa. Conforme a lo planteado por Salinas F. (2020), este tipo de análisis corresponde a un enfoque metodológico propio de la revisión sistemática, orientado a la identificación e interpretación de los hallazgos más relevantes de los estudios incluidos. Este enfoque se centra en la descripción resumida y

estructurada de los resultados, sin atender directamente a la naturaleza cuantitativa o cualitativa de los datos reportados en los artículos analizados.

3.10.1 Lectura crítica

La lectura crítica en el trabajo de investigación implica un análisis y una evaluación rigurosa y sistemática de la literatura relevante, así como de los recursos empleados en su desarrollo. Este proceso se realiza con el propósito de comprender, cuestionar y contextualizar el informe, identificando posibles sesgos o limitaciones y valorando la calidad de las fuentes consultadas. Para su ejecución, se utiliza la plataforma FLC 3.0, la cual facilita la evaluación de la calidad de los documentos científicos, clasificando los estudios analizados en niveles alto, medio o bajo. (Fichas de Lectura Crítica, s.d.)

Nivel de evidencia

El nivel de evidencia de la investigación se determina en cada uno de los artículos seleccionados, a través de una evaluación de la calidad de la evidencia siguiendo el método Oxford. Este enfoque “se caracteriza por valorar la evidencia según el área temática o escenario clínico y el tipo de estudio que aborda el problema clínico en cuestión” (Manterola et al., 2014, p. 1). En el anexo, se presenta un cuadro que muestra el nivel de evidencia correspondiente a cada artículo analizado.

3.11 CONSIDERACIONES ÉTICAS

La ética en la investigación garantiza que la ciencia avance y mejore la condición humana. La ética también previene la explotación de los participantes en la investigación.

Del Castillo Salazar y Rodríguez Abrahantes (2018) señalan que, en el ámbito de la investigación, ha crecido el interés por la responsabilidad social de los estudios, así como por la calidad y relevancia de los resultados obtenidos. Además, se han enfatizado los riesgos asociados con la exposición ética de los participantes, el empleo de nuevos tratamientos y el uso de tecnologías en la atención. Estos temas se vuelven aún más relevantes debido a la creciente aplicación de múltiples enfoques de investigación en el campo de la enfermería, tanto cuantitativos como cualitativos, lo que requiere una vigilancia constante de los principios de la Bioética. Del (Castillo Salazar, D., & Rodríguez Abrahantes, T., 2018).

La presente investigación consideró con especial cuidado todas las pautas éticas necesarias para garantizar el respeto y la protección de los derechos de los participantes involucrados. Se aseguró que los estudios incluidos hayan tomado en cuenta el consentimiento informado de los participantes antes de que brindaran los datos necesarios para la investigación. En la investigación se cumplieron con los principios fundamentales de la bioética, entre ellos la autonomía, la beneficencia, la no maleficencia y la justicia, para garantizar que los estudios seleccionados en la revisión respondieran a los estándares establecidos.

CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE IMPLEMENTACIÓN DEL MÉTODO PRISMA

Los resultados provienen de una exhaustiva indagación realizada de acuerdo con el algoritmo de búsqueda, utilizando las siguientes bases de datos EBSCO, PubMed y Scielo. Dicho esquema de investigación muestra los resultados del total de artículos identificados de acuerdo con los descriptores y operadores booleanos utilizados. Se detalla de la siguiente manera:

Tabla 4 Resultados de artículos científicos identificados según estrategia de búsqueda y base de datos. Revisión Sistemática, 2025.

ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	EBSCO	SCIELO	PubMed
Estrategia 1 español: "redes sociales" AND adolescentes AND ("salud mental" OR "Salud física")	30,864	8	2
Estrategia 1 inglés: "social media" AND adolescents AND ("mental health" OR "physical health")	293	1	4

Estrategia 2 español: adolescentes AND "uso de redes sociales" AND ("consecuencias psicológicas" OR "efectos físicos")	1	0	0
Estrategia 2 inglés: "social media use" AND teenagers AND ("psychological effects" OR "physical effects")	20	0	4

Fuente: elaboración propia, 2025

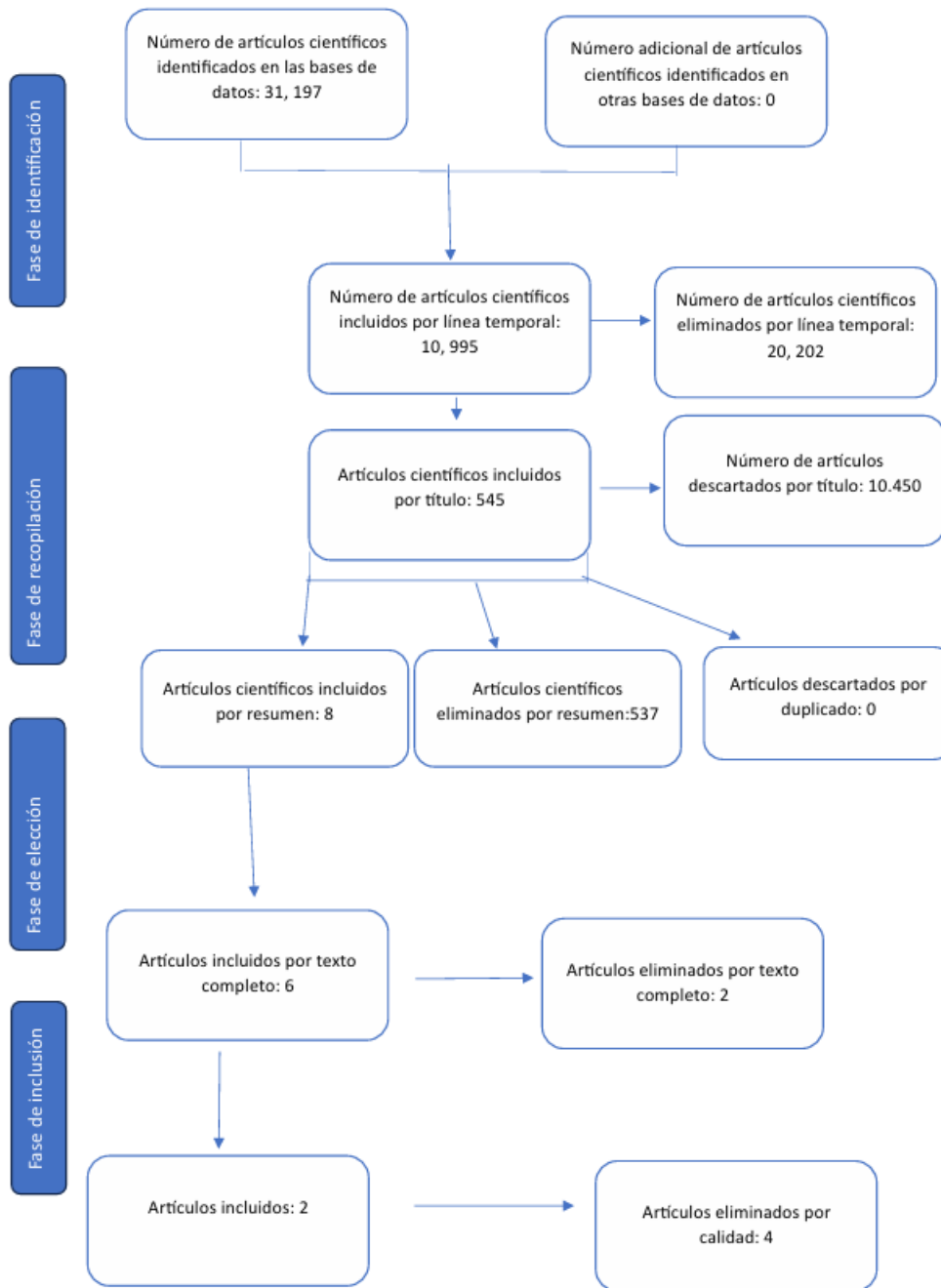
La estrategia 1 muestra una mayor cantidad de artículos científicos identificados, tanto en el idioma español como en inglés. Los descriptores utilizados son: < “redes sociales” AND adolescentes AND (“salud mental” OR “Salud física”)> y < “social media” AND adolescents AND (“mental health” OR “physical health”)>. Esta se implementa en las bases de datos EBSCO donde se identifican la mayor cantidad con un total de 30,864 artículos en idioma español y 293 artículos en idioma inglés. Siendo la base de datos Scielo la de menor cantidad.

FLUJOGRAMA PRISMA

El diagrama de flujo PRISMA permite visualizar el número de documentos identificados, incluidos y excluidos, asimismo los motivos de las exclusiones. Al inicio del proceso se emplean estrategias previamente establecidas junto con operadores booleanos para buscar en las distintas bases de datos. Se descartan aquellos estudios que no sean pertinentes o que no se ajusten al período de la revisión sistemática.

Por consiguiente, el investigador reúne los artículos que cumplen con la mayoría de los criterios de inclusión, elimina los duplicados y analiza los resúmenes. Finalmente, se consideran aptos los estudios que no estén duplicados y que cuenten con acceso a texto completo. Por último, la selección de estudios se realiza en función de su calidad y validez, definiendo así la muestra durante la fase de inclusión.

Figura 2 Flujograma Prisma



Fuente: elaboración propia, 2025

Tabla 5 Matriz de artículos científicos incluidos en la investigación. Revisión Sistemática, 2025

Título	Autor	Año	Codificación	Metodología	Objetivo	Resultado/Conclusiones
Relaciones interpersonales en medios virtuales, personalidad y ansiedad estado-rasgo adolescente	María del Pilar Méndez Sánchez, Rafael Peñalosa Gómez, Mirna García Méndez	2021	AC1	Se seleccionaron dos muestras de adolescentes de la Ciudad de México, una compuesta por 603 participantes y la otra por 387. Para la recolección de datos se utilizaron la Escala de Relaciones Interpersonales en Medios Virtuales, el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado y la Escala de Personalidad de Eysenck.	Evaluar las propiedades psicométricas de la Escala de Relaciones Interpersonales en Medios Virtuales, explorar la asociación entre las interacciones virtuales y los niveles de ansiedad estado-rasgo, y analizar las diferencias significativas en estas variables en función de los distintos tipos de personalidad.	Se obtuvo una escala de relaciones interpersonales en medios virtuales que demostró ser válida y confiable. Se encontró que la ansiedad estado-rasgo se relaciona positivamente con dimensiones como el distanciamiento social, la distracción y el descontrol, y negativamente con la implicación emocional negativa. Asimismo, se identificaron diferencias significativas en las relaciones interpersonales según los tipos de personalidad melancólica, colérica, flemática y sanguínea. En conjunto, los resultados confirman la validez y confiabilidad de la escala, así como su capacidad para evidenciar relaciones significativas con la ansiedad estado-rasgo y los distintos tipos de personalidad.

Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental	Rodrigo Moreira de Freitas, Thaisa Carvalho Oliveira, Juce Lopes de Melo, Jennifer do Vale e Silva, Kisia de Oliveira e Melo, samara Fontes Fernandez	2021	AC3	Se trató de una investigación de tipo descriptiva-exploratoria, con un enfoque mixto, que combinó métodos cuantitativos y cualitativos. El estudio se realizó con adolescentes de entre 10 y 19 años que eran usuarios activos de redes sociales. La muestra estuvo conformada por 71 participantes, seleccionados mediante la técnica de muestreo en cadena o "bola de nieve". Para la recolección de datos se empleó un cuestionario en línea elaborado por los investigadores, utilizando la plataforma Google Forms, el	Identificar la percepción que los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y la influencia en la salud mental.	El 100% de los encuestados afirmó utilizar redes sociales con frecuencia. Un 27% indicó pertenecer a tres plataformas, siendo WhatsApp e Instagram las más mencionadas, cada una con un 27% de preferencia. Respecto a los riesgos percibidos, el 34% identificó la divulgación de datos personales como el principal. El sentimiento más común experimentado en redes fue la vergüenza (27%), mientras que el principal beneficio señalado fue el acceso a estudios y actualizaciones (29,5%). En cuanto a las consecuencias para la salud mental, los participantes destacaron la invasión de la privacidad y divulgación de datos (20,5%), así como la adicción (19,3%). El uso creciente de redes sociales está asociado al surgimiento de nuevas
--	---	------	-----	---	---	---

cual fue difundido a través de redes sociales. Los datos recolectados fueron organizados y presentados en gráficos y tablas, utilizando estadísticas descriptivas simples, complementadas con una discusión fundamentada en literatura científica especializada.

problemáticas, especialmente de índole mental, por lo que se considera fundamental que los profesionales de la salud aborden esta temática y desarrollen intervenciones eficaces para su prevención y tratamiento.

Fuente: Elaboración propia,2025

El cuadro anterior muestra que los artículos analizados abordan diversas problemáticas relacionadas con el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes. En conjunto, evidencian cómo las relaciones interpersonales en medios virtuales, el uso frecuente de estas plataformas y la exposición constante a entornos digitales pueden influir en variables psicológicas como la ansiedad, tanto en su dimensión estado como rasgo, así como en la personalidad de los jóvenes. Asimismo, se señala una posible relación entre el uso intensivo de redes sociales, el incremento de los niveles de ansiedad y el consumo de sustancias lícitas como tabaco y alcohol.

Finalmente, se incluyen las percepciones subjetivas de los adolescentes, quienes reconocen tanto beneficios como riesgos en el uso de estas plataformas, particularmente en lo referente a su bienestar emocional y salud mental.

Tabla 6 Clasificación de artículos científicos incluidos según nivel de calidad, nivel de evidencia y grado de recomendación Oxford.

Codificación	Grado de recomendación	Nivel de evidencia	Nivel de calidad
AC1	A	1C	Alta
AC3	A	1C	Alta

AC= Artículo científico

Fuente: elaboración propia,2025

Los artículos utilizados en este análisis son de calidad alta, ya que presentan rigor metodológico, fuentes confiables, criterios de inclusión bien definidos y resultados consistentes entre sí.

CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Para la selección de los resultados, se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en diversas bases de datos académicas, incluyendo EBSCO, SciELO y PubMed, utilizando el método PRISMA como guía. La exploración y análisis de los resultados se describen a continuación:

Tabla 7. Distribución de artículos científicos incluidos según características del uso de las redes sociales, edad y sexo de los usuarios. Revisión Sistemática en países de América Latina, 2020-2024

Característica	Artículo científico	
	AC1	AC2
Frecuencia de uso	- No se especifica frecuencia exacta - Se infiere uso frecuente por alta implicación emocional	-100 % usa redes sociales frecuentemente - 93 % las usa más de 5 días por semana - 35 % más de 8 horas al día
Edad de los usuarios	- No se especifica edad exacta, pero se infiere uso elevado en adolescentes con alta ansiedad	- Adolescente medio (12–14 años) y tardío (15–17 años) con uso elevado
Sexo de los usuarios	No se especifica género predominante	- Mujeres (61% de la muestra) predominan en el uso de redes sociales
Motivo del uso	- Uso asociado a distracción - Implicación emocional negativa - Descontrol en el uso	Ocio/entretenimiento: 37% -Comunicación: 32% -Tareas escolares: 24% -Otros: 7%
Plataformas utilizadas	más - Uso general de medios virtuales,	Instagram es una de las plataformas más

sin especificar plataformas	utilizadas y WhatsApp, aunque es considerada una TIC también es muy utilizada para compartir información - Dispositivo móvil utilizado por el 52% de la muestra que es considerado el dispositivo por el medio del cual acceden a las redes sociales
-----------------------------	---

Fuente: elaboración propia,2025

Los estudios revisados muestran que los adolescentes latinoamericanos hacen un uso intensivo y cotidiano de las redes sociales y tecnologías digitales, especialmente a partir de los 14 años. Este uso frecuente se da principalmente con fines de ocio, entretenimiento y comunicación, mientras que el uso académico es secundario. Además, muchas veces está vinculado a factores emocionales como la ansiedad, el descontrol o la necesidad de evasión, lo que sugiere una relación compensatoria con el entorno digital.

Se observan diferencias por género y edad: las adolescentes tienden a usar más redes sociales y teléfonos móviles, mientras que los varones prefieren videojuegos. Estas variaciones indican la necesidad de enfoques educativos y preventivos diferenciados. Las plataformas más utilizadas son WhatsApp e Instagram, accedidas principalmente desde dispositivos móviles, aunque también se consumen videojuegos, internet y televisión, lo que muestra una exposición tecnológica diversa.

En conjunto, estos hallazgos destacan la importancia de promover un uso más consciente, equilibrado y formativo de las tecnologías, abordando sus impactos emocionales, sociales y académicos desde una perspectiva integral en los programas educativos y de salud mental.

Tabla 8. Distribución de artículos científicos incluidos según aspectos de la salud mental de los adolescentes. Revisión Sistemática en países de América Latina, 2020- 2024

Estudio	Salud mental de adolescentes
AC1	<p>Ansiedad (estado y rasgo)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Alta prevalencia de ansiedad-estado -Nivel intermedio de ansiedad-rasgo <p>Personalidad y ansiedad</p> <ul style="list-style-type: none"> -Melancólicos, coléricos y flemáticos presentan mayores niveles de ansiedad -Sanguíneos muestran menor ansiedad. <p>Otros efectos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Contacto presencial reducido.
AC2	<p>Riesgos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cyberbullying, insatisfacción corporal, comparaciones sociales <p>Otros efectos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Un 34 % se preocupa de la divulgación de datos personales; 27 % siente vergüenza; 20,5 % percibe invasión de privacidad y un 19,3 % añade adicción.

Fuente elaboración propia,2025

De la tabla anterior se destaca que en el AC1 se presenta una alta prevalencia de ansiedad-estado y un nivel intermedio de ansiedad-rasgo. En relación con el AC2 se identifica la ansiedad en un promedio de 14.36. En cuanto al AC3 se muestra que los adolescentes manifiestan cyberbullying, insatisfacción corporal y comparaciones sociales como consecuencia en su salud mental.

Tabla 9. Distribución de artículos científicos incluidos según dimensión de la salud relacionada con el uso de las redes sociales. Revisión Sistemática en países de América Latina, 2020- 2024

Artículo	¿Existe relación?	Dimensión de la salud relacionada	Razón según el estudio	Evidencia o resultados clave
C1	✓ Sí	Salud mental (ansiedad estado y rasgo)	Uso virtual asociado a distanciamiento, distracción y descontrol que elevan la ansiedad	Correlación positiva entre uso virtual y ansiedad; diferencias según tipo de personalidad
	✓ Sí	Salud física	Sedentarismo e inactividad prolongada	Altera ritmos circadianos, trastornos del sueño y fatiga crónica
C2	✓ Sí	Salud mental (emociones negativas, adicción) y percepción de riesgo	Adolescentes perciben efectos negativos como vergüenza, invasión de privacidad y adicción	100% usa redes; 27% siente vergüenza; 20% menciona invasión de privacidad; 19% menciona adicción
	✓ Sí	Salud física	Patrón sedentario a mediano plazo	Sobrepeso, problemas musculoesqueléticos

Fuente: elaboración propia, 2025

El cuadro analizado confirma que sí existe una relación entre el uso de redes sociales y la salud física y mental de los adolescentes. El uso intensivo se asocia con ansiedad, emociones negativas y conductas adictivas, así como con sedentarismo, alteraciones del sueño y problemas físicos como fatiga y sobrepeso. En conjunto, estos hallazgos evidencian un impacto integral negativo cuando no hay un uso equilibrado, destacando la necesidad de promover hábitos digitales saludables.

CAPÍTULO V DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La discusión de los resultados obtenidos busca profundizar en la comprensión del fenómeno analizado, contrastando los hallazgos de esta revisión con la evidencia existente y los marcos teóricos que sustentan el estudio. En este sentido, el apartado permite valorar cómo el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes en América Latina se vincula de manera directa e indirecta con su salud física y mental, destacando tanto los beneficios reportados como los riesgos identificados. Asimismo, se pretende identificar patrones comunes, divergencias y vacíos en la literatura, a fin de aportar elementos para el diseño de estrategias preventivas, intervenciones profesionales y políticas públicas orientadas al bienestar integral de esta población.

Identificar el uso de redes sociales en adolescentes

Los estudios recientes indican que los adolescentes latinoamericanos utilizan con alta frecuencia las redes sociales. Un dato destacable es que el 35 % (SciELO, Brasil) de los jóvenes permanece conectado por más de ocho horas al día, lo cual refleja no solo una tendencia hacia la dependencia digital, sino también una posible alteración de los hábitos cotidianos, como el descanso, la socialización presencial y el rendimiento académico.

La tesis de Salazar (2021), desarrollada en la Universidad Nacional Autónoma de México, concluye que el uso prolongado de redes sociales reduce las horas de sueño, dificulta la concentración y disminuye la interacción familiar, lo cual se asocia con las necesidades humanas identificadas por Faye Abdollah, especialmente la necesidad de mantener la actividad productiva y de establecer relaciones interpersonales efectivas.

Uno de los estudios revisados reporta que el 61 % de los usuarios intensivos de redes sociales son mujeres, y esta información evidencia una relación directa con el estudio de Sánchez-Gutiérrez (2020). Este autor evidencia que las adolescentes presentan una mayor implicación emocional en plataformas como Instagram y TikTok, las cuales no solo utilizan para entretenerse, sino también para expresar emociones, compartir estados de ánimo y vivencias personales, incrementando así

su vulnerabilidad emocional. Este comportamiento se vincula con la necesidad de evitar peligros del entorno, según Abdellah, ya que la sobreexposición a contenido comparativo puede derivar en autoevaluación negativa.

Las mujeres suelen preferir una comunicación afectiva y relacional, a diferencia de los varones, quienes tienden a usar redes para fines recreativos como juegos o videos. Este comportamiento responde a las necesidades de expresar emociones y mantener relaciones significativas, ambas fundamentales en el marco de las 21 necesidades del modelo teórico de Abdellah.

La presión social sobre la imagen corporal representa otro factor relevante que influye en el comportamiento de los adolescentes en redes sociales. Las adolescentes están constantemente expuestas a modelos de belleza idealizados y muchas publican contenido esperando aprobación externa como los likes, comentarios, vistas. Así lo expone la tesis de Navarro Ramírez (2021), de la Universidad Complutense de Madrid. Esta búsqueda de validación puede asociarse con las necesidades descritas por Abdellah como mantener una imagen positiva de sí mismo y evitar peligros del entorno, pues el medio digital puede convertirse en una fuente constante de estrés emocional, ansiedad e inseguridad personal.

La tesis de Solórzano Barquero (2022), desarrollada en la Universidad de Costa Rica, revela que las adolescentes que pasan más tiempo en redes presentan niveles de autoestima fluctuantes, los cuales están fuertemente influenciados por la cantidad de interacciones sociales que reciben. Esta búsqueda de reconocimiento se intensifica en mujeres por su mayor sensibilidad a los juicios sociales, especialmente durante la adolescencia, etapa crítica en la formación de identidad.

La tesis de Méndez Ávila (2023) aporta un hallazgo relevante, al indicar que las adolescentes usan las redes sociales más que los varones para buscar apoyo emocional, encontrar consuelo o

conversar con amigas. Esta forma de contención digital responde a la necesidad de mantener relaciones de ayuda significativas, según Abdellah.

La construcción sociocultural del género influye en la forma en que las adolescentes, especialmente las mujeres, utilizan las redes sociales. Desde pequeñas, las mujeres son socializadas para ser expresivas, empáticas y comunicativas, lo que se refleja en su comportamiento en línea. Por ende, es más común que utilicen las redes para mostrar afecto, compartir momentos personales y buscar aprobación. Aunque estos patrones no son biológicamente determinados, sí responden a roles de género aprendidos.

Faye Abdellah vincula esto con la necesidad de desarrollar una personalidad madura, lo que implica adquirir independencia emocional. Sin embargo, si el entorno digital refuerza estereotipos o promueve interacciones tóxicas, se dificulta la maduración emocional y se perpetúan conductas de dependencia afectiva y validación externa.

La edad influye significativamente en la relación que los adolescentes establecen con las redes sociales. Uno de los artículos destaca que los usuarios más activos se encuentran entre los 12 y los 17 años, especialmente en la adolescencia media (12-14) y tardía (15-17). Esta etapa se caracteriza por la formación de identidad, la búsqueda de autonomía y el deseo de pertenecer a grupos sociales.

La tesis de Gutiérrez Quispe (2020), realizada en Bolivia, establece que los adolescentes de 13 a 16 años usan intensivamente las redes sociales, lo que refleja una mayor necesidad de aceptación social y puede conducir a una dependencia emocional del entorno virtual. Este fenómeno, según la teoría de Abdellah, compromete el desarrollo de una personalidad equilibrada, ya que los adolescentes basan su autovaloración en estímulos externos inestables y muchas veces dañinos.

El informe de UNICEF (2022) y la tesis de Álvarez Sánchez (2021), de la Universidad de Sevilla, señalan que este tipo de comportamiento se presenta con mayor frecuencia entre los 13 y 17 años, y alcanza su punto máximo de uso entre los 14 y 16 años. Esta etapa se caracteriza por intensos cambios hormonales, mayor necesidad de independencia emocional y fuerte influencia de los pares, lo cual la convierte en un momento de especial vulnerabilidad.

El modelo de las 21 necesidades de Faye Abdellah permite entender que el uso de redes sociales satisface, de forma positiva o negativa, varias necesidades fundamentales en el desarrollo adolescente, tales como la necesidad de aceptación, comunicación y seguridad emocional.

- **Mantener relaciones interpersonales satisfactorias:** A esta edad, los adolescentes priorizan el grupo de pares, y las redes actúan como extensión de la vida social.
- **Mantener una imagen positiva de uno mismo:** La autovaloración depende en gran medida de la percepción externa, sobre todo entre los 13 y 16 años.
- **Desarrollar una personalidad madura:** El uso autónomo y crítico de redes puede favorecer este desarrollo, pero también puede derivar en dependencia si no se guía adecuadamente.
- **Mantener un sentido de seguridad emocional:** Las redes pueden amenazar este sentido si la adolescente se expone a críticas, bullying digital o falta de interacción significativa.

El estudio de Allen, Rolle y Bain (2025), realizado en adolescentes de secundaria en New Providence (Bahamas), evidenció que dos tercios de los estudiantes utilizan redes sociales durante tres o más horas al día. Este uso prolongado refleja una alta dependencia digital en edades tempranas y coincide con la tendencia regional que muestra cómo el entorno social y la accesibilidad tecnológica impulsan la conexión constante. Los autores destacan que este tiempo

de exposición se asocia con riesgos para la salud mental, incluyendo síntomas depresivos, ansiedad y comportamientos impulsivos relacionados con el uso de plataformas digitales. Aunque los preadolescentes (10 a 12 años) las utilizan con menor frecuencia, cada vez acceden más temprano, influenciados por el entorno familiar y el acceso a dispositivos digitales.

El informe EU Kids Online (2023) destaca que los adolescentes incrementan su exposición a contenidos digitales a medida que aumenta su uso de redes sociales y por lo tanto a los 13 años se intensifica el uso debido a la edad mínima legal para crear cuentas, entre los 15 y 16 años, el uso se vuelve más emocional y exploratorio (relaciones, frustraciones, búsqueda de pertenencia) y a partir de los 17 años, aunque el uso sigue siendo alto, los adolescentes tienden a diversificar plataformas y desarrollar mayor conciencia crítica.

Relacionar el uso de las redes sociales con la salud física y mental de los adolescentes

Diversas investigaciones científicas y tesis universitarias han evidenciado una creciente preocupación por el impacto del uso de redes sociales en la salud física y mental de los adolescentes. Diversos estudios establecen una relación significativa entre el uso intensivo de redes sociales y el deterioro del bienestar emocional.

Los adolescentes utilizan las redes sociales con una frecuencia considerable, ya que un 93 % accede más de cinco días por semana y un 35 % lo hace más de ocho horas al día, según los datos presentados en los artículos. Este uso intensivo se relaciona, según uno de los artículos con altos niveles de ansiedad estado, especialmente en adolescentes con rasgos de personalidad melancólica, colérica o flemática.

La tesis de Jiménez (2021) de la Universidad Nacional de Colombia concluye que el uso frecuente de redes sociales incrementa la sintomatología ansiosa y depresiva en adolescentes, especialmente cuando el tiempo de uso supera las cuatro horas diarias, lo cual respalda los hallazgos presentados en los artículos. Esta autora también encuentra que los adolescentes con baja autoestima son más propensos a experimentar ansiedad al exponerse constantemente a contenido que promueve comparaciones sociales y validación externa.

La tesis de Fernández (2020), presentada en la Universidad de Salamanca, identifica una creciente sensación de exposición emocional en los adolescentes, lo que contrasta con la información de uno de los artículos que señala efectos negativos como la vergüenza (27 %), la invasión de privacidad (20 %) y la adicción (19 %). Esta autora destaca cómo los adolescentes modifican su comportamiento, lenguaje y apariencia en función de las expectativas sociales impuestas por el entorno virtual, lo que deriva en fatiga emocional y pérdida de autenticidad, lo que coincide con el descontrol en el uso descrito en uno de los artículos.

El uso excesivo de redes sociales contribuye al sedentarismo y provoca problemas físicos asociados con la inactividad prolongada. La disminución de la actividad física diaria, el uso de dispositivos antes de dormir y la exposición constante a pantallas alteran los ritmos circadianos, generando trastornos del sueño y fatiga crónica. Este patrón sedentario puede, a mediano plazo, contribuir al desarrollo de sobrepeso, problemas musculoesqueléticos y deterioro general del estado físico.

El deterioro físico agrava los problemas mentales como la ansiedad o la depresión, y genera un círculo vicioso: cuando disminuye la actividad física y empeora la calidad del sueño, aumentan los síntomas ansiosos y emocionales. Esta conclusión se alinea con los hallazgos de uno de los

artículos, donde se menciona un “contacto presencial reducido” como uno de los efectos negativos del uso virtual, lo cual puede traducirse en disminución de actividad física y aislamiento social.

Los adolescentes enfrentan una exposición constante a contenidos nocivos como violencia, sexualización, discursos de odio o manipulación algorítmica, lo cual representa un aspecto preocupante para su desarrollo emocional y social. Esta exposición no solo afecta el estado emocional de los adolescentes, sino que también puede distorsionar su percepción de la realidad, moldear creencias negativas sobre sí mismos o los demás, y fomentar comportamientos imitativos o peligrosos. Asimismo, la venta y el uso de datos personales por parte de las plataformas digitales plantea una amenaza a la privacidad y la seguridad de esta población.

Uno de los artículos revisados destaca riesgos como el cyberbullying, la insatisfacción corporal y las comparaciones sociales, los cuales afectan negativamente la salud mental de los adolescentes. En efecto, la mayoría de las tesis revisadas concuerdan en que estos son los efectos más nocivos y prevalentes. Por ejemplo, la tesis de Contreras Herrera (2020) de la Universidad Autónoma de Nuevo León, detalla que un porcentaje considerable de adolescentes ha sufrido algún tipo de agresión en línea, lo que se relaciona con mayor prevalencia de síntomas depresivos y retraimiento social.

La autora enfatiza que el control algorítmico de las plataformas promueve la exposición constante a contenido que refuerza estereotipos de éxito, belleza o felicidad, lo cual alimenta la comparación social y genera frustración personal.

La tesis de Ramírez Calderón (2021), desarrollada en la Universidad de Chile, enfatiza la adicción conductual a las redes sociales, definiéndola como la pérdida de control sobre el tiempo y la frecuencia de uso. Coincide con la información de uno de los artículos al indicar que al menos un

19% de los adolescentes identifican señales de uso compulsivo, aunque muchos de ellos normalizan esta conducta dentro de su entorno social.

Los investigadores han comenzado a estudiar con mayor profundidad el fenómeno de la dependencia digital o adicción a las redes sociales. Muchos adolescentes manifiestan una necesidad compulsiva de revisar sus perfiles, responder mensajes o estar actualizados, lo que interfiere con sus responsabilidades académicas, sus relaciones personales y su bienestar general. La teoría de las 21 necesidades de Faye Abdellah sugiere que este patrón de uso compulsivo puede considerarse una forma de escape frente a conflictos internos o vacíos emocionales. El uso excesivo de redes sociales responde a necesidades insatisfechas como la necesidad de afecto, pertenencia, validación o expresión emocional, desde esta perspectiva.

El uso de redes sociales no es intrínsecamente negativo, pese a todos estos riesgos. Estas plataformas también ofrecen oportunidades significativas para el desarrollo personal y social, siempre y cuando se utilicen de forma crítica, consciente y equilibrada. Las redes pueden ser espacios para la expresión creativa, el aprendizaje colaborativo, la participación social y el fortalecimiento de la identidad. Por tanto, el objetivo no debe centrarse únicamente en restringir su uso, sino en fomentar competencias digitales, habilidades emocionales y criterios éticos que permitan a los adolescentes interactuar en estos entornos de manera saludable y segura.

Los efectos del uso de redes sociales dependen en gran medida del tiempo de exposición, la intención de uso, el contexto emocional del usuario y la capacidad de autorregulación. Estos factores determinan si las redes sociales funcionarán como un recurso de apoyo o como un factor de riesgo.

Por tanto, las instituciones educativas, las familias y los sistemas de salud pública deben desarrollar estrategias orientadas a fomentar un uso crítico, consciente y saludable de las plataformas digitales, con el fin de minimizar los impactos negativos y potenciar sus beneficios comunicativos y educativos.

De manera general, el uso de redes sociales en adolescentes representa un fenómeno multifactorial que afecta tanto su salud física como su salud mental. Abordarlo requiere un enfoque integral que incluya educación, acompañamiento familiar, políticas públicas y estrategias desde la salud y la educación.

CAPÍTULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

De acuerdo con los hallazgos de los artículos analizados, el uso de las redes sociales en adolescentes latinoamericanos durante el período 2020-2025 se caracteriza por una elevada frecuencia y una fuerte implicación en su vida cotidiana. Aunque uno de los artículos no especifica cifras exactas, resalta la relación del consumo digital con una implicación emocional negativa y descontrol en el uso, mientras que otro de los artículos confirma con datos concretos que el 100 % de los adolescentes utiliza estas plataformas de forma habitual, con una proporción significativa que supera las ocho horas diarias de conexión.

Esta alta exposición, predominante en adolescentes de 12 a 17 años y con mayor representación femenina, responde principalmente a motivos de ocio, comunicación y tareas escolares, lo cual evidencia el rol central que ocupan las redes en la construcción de sus experiencias sociales y académicas.

Los resultados evidencian que el uso de las redes sociales en los adolescentes se encuentra plenamente integrado en su vida diaria, con una frecuencia elevada y una diversidad de finalidades. Mientras que uno de los artículos habla sobre un empleo habitual caracterizado por la intensidad emocional y el manejo inadecuado del tiempo en línea, en el otro artículo se confirma de manera cuantitativa que la totalidad de los adolescentes analizados utilizan estas plataformas, siendo un 93 % quienes acceden más de cinco días a la semana y un 35 % quienes permanecen conectados más de ocho horas diarias.

Asimismo, plataformas como Instagram y WhatsApp destacan como las más utilizadas, generalmente a través de dispositivos móviles. En conjunto, la evidencia permite identificar que los adolescentes no solo hacen un uso intensivo de las redes sociales, sino que estas constituyen

un espacio central para su socialización, entretenimiento y apoyo académico, aunque también representan un riesgo potencial cuando el tiempo de exposición es excesivo o carece de regulación adecuada.

La evidencia analizada permite establecer una relación clara entre el uso de las redes sociales y la salud física y mental de los adolescentes latinoamericanos. En el plano psicológico, se identifican altos niveles de ansiedad, en especial ansiedad-estado, vinculados a una implicación emocional negativa y a la disminución del contacto presencial, lo que repercute en la calidad de las relaciones interpersonales. Asimismo, las características de personalidad influyen en la vulnerabilidad a estos efectos, siendo los adolescentes melancólicos, coléricos y flemáticos los más propensos a presentar mayores niveles de ansiedad.

Por otra parte, riesgos como el cyberbullying, la insatisfacción corporal y las comparaciones sociales, detectados en uno de los estudios, refuerzan la relación entre la exposición a estas plataformas y la afectación del bienestar emocional. A ello se suman preocupaciones sobre la privacidad digital y la percepción de adicción, lo que incrementa el impacto negativo en la salud mental. En el plano físico, aunque la evidencia es menos directa, se infiere que el uso excesivo de dispositivos móviles y el tiempo prolongado en redes sociales pueden contribuir al sedentarismo y a una disminución de actividades presenciales, afectando hábitos de vida saludables.

En conjunto, los hallazgos reflejan que, si bien las redes sociales representan un espacio de interacción y entretenimiento, su uso desmedido constituye un factor de riesgo tanto para la estabilidad psicológica como para el bienestar físico de los adolescentes en América Latina.

6.2 RECOMENDACIONES

Ministerio de Educación Pública

Fomentar la alfabetización digital enseñando a los estudiantes a identificar información falsa o engañosa y a proteger su privacidad y datos personales en línea.

Utilizar las redes sociales para fines educativos promoviendo el uso de las redes sociales para el aprendizaje en forma conjunta y la búsqueda de información.

Crear normas institucionales para que de esta forma los centros educativos establezcan normas claras sobre el uso de las redes sociales y las consecuencias del ciberacoso.

Ministerio de Salud

Concienciar sobre el impacto en el sueño y la actividad física destacando lo importante de un sueño adecuado y la actividad física de forma regular y como utilizar excesivamente las redes sociales puede afectar negativamente en estos ámbitos.

Fomentar actividades fuera de línea animando a los adolescentes a realizar ejercicio físico, hobbies y tener conexiones en persona para mantener equilibrada de forma saludable entre la vida en línea y fuera de la misma.

Enseñar a reconocer situaciones de riesgo ayudando a los adolescentes a identificar situaciones de riesgo y cómo actuar posteriormente incluyendo como reportar el incidente a las autoridades.

Representantes legales

Establecer normas claras y coherentes, es decir, definir horarios permitidos y límites de tiempo diarios y/o semanales

Acordar lugares libres de pantallas como el comedor, habitación, etc

Fomentar el equilibrio vida digital/ vida real priorizando actividad física, sueño suficiente y tiempo de calidad en familia, además, de incentivar hobbies fuera de línea como la lectura o el arte

Usar control parental con moderación y transparencia explicando el porque y cuando se utilizará
Revisar historial y ajuste de apps con el adolescente, haciendo menos espionaje y brindándole más educación.

Profesionales de enfermería

Diseñar y ejecutar talleres para adolescentes y familias sobre el uso responsable de redes sociales, incluyendo temas como privacidad, riesgos del ciberacoso, comparación social y gestión del tiempo en línea.

Coordinar con instituciones educativas para integrar charlas en salud escolar.

Promover campañas comunitarias sobre equilibrio entre actividades digitales y físicas.

Orientar a adolescentes sobre higiene del sueño, pausas activas y práctica regular de ejercicio para contrarrestar el sedentarismo asociado al uso excesivo de pantallas.

Durante el tamizaje en consultas incluir preguntas específicas sobre el uso de redes sociales durante valoraciones de rutina (tiempo de uso, emociones asociadas, experiencias de acoso en línea), así como identificar signos de alarma: insomnio, irritabilidad, ansiedad, cambios en el rendimiento escolar, aislamiento social o alteraciones alimentarias.

BIBLIOGRAFÍA

Allen, J., Rolle, G., & Bain, R. (2025). *Social media use, risk behavior engagement, and mental health among middle adolescents in the Caribbean*. *BMC Public Health*, 25, 1456.

<https://doi.org/10.1186/s12889-025-23646-8>

Álvarez Sánchez, M. P. (2021). *Impacto del uso de redes sociales en adolescentes entre 13 y 17 años en el contexto escolar* [Tesis de maestría, Universidad de Sevilla]. Repositorio US.

<https://idus.us.es/>

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1998). *Código de la Niñez y la Adolescencia* N.º 7739. La Gaceta N.º 207. Recuperado de

https://www.pani.go.cr/pani/images/documentos/marco_legal/codigo-ninez-adolescencia.pdf

Astorga-Aguilar, C., & Schmidt-Fonseca, I. (2019). *Peligros de las redes sociales: cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad*. *Revista Electrónica Educare*, 23(3), 1–22.

<https://doi.org/10.15359/ree.23-3.17>

Azuero Azuero, Á. E. (2019). Significatividad del marco metodológico en el desarrollo de proyectos de investigación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 4(8 (Julio-diciembre), 110-127.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7062667>

Carrión, A. (2021). *Uso desmedido de redes sociales y conductas agresivas en adolescentes de una institución pública de Lima Norte, 2021* (Doctoral dissertation, Tesis Pregrado. Universidad Cesar Vallejo. 2022. Disponible: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/81390>).

Castaño Benavides, A., Herra Chaves, M. M., & Villalobos Zamora, N. D. L. Á. (2021).

Influencia de las redes sociales en la normalización de la violencia en adolescentes de noveno año del colegio Liceo de Heredia en el año 2020.

Chambergo-Michilot D, Diaz-Barrera ME, Benites-Zapata VA. Revisiones de alcance, revisiones paraguas y síntesis enfocada en revisión de mapas: aspectos metodológicos y aplicaciones. *Rev Peru Med Exp Salud Publica* 2021;38(1):136-42. doi: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2021.381.6501>

Contreras Herrera, M. L. (2020). *El impacto del ciberacoso en la salud mental de adolescentes usuarios de redes sociales* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Institucional UANL. <https://repositorio.uanl.mx/>

Costa-Sánchez, C., & Guerrero-Pico, M. (2020). *What Is WhatsApp For? Developing Transmedia Skills and Informal Learning Strategies Through the Use of WhatsApp — A Case Study With Teenagers From Spain*. *Social Media + Society*. <https://doi.org/10.1177/2056305120942886>

Del Castillo Salazar, D., & Rodríguez Abrahantes, T. (2018). La ética de la investigación científica y su inclusión en las ciencias de la salud. *Acta Médica del Centro*, 12(2), 213-227. Recuperado de <https://revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/880/1157>

Díaz, C. (2019). *¿Cómo influyen las redes sociales en la vida cotidiana?* ND Marketing Digital. Recuperado el 23 de abril de 2025, de <https://ndmarketingdigital.com/como-influyen-las-redes-sociales-en-la-vida-cotidiana/>

“Educational usage of Facebook and academic achievement in distance university students: Mediated by basic needs satisfaction”. (2022). *Education & Information Technologies*, 27, 4905-4924. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10639-021-10804-9>

Espinosa Cevallos, P. A. (2023). *Análisis de las redes sociales más utilizadas por los niños y jóvenes*. Polo del Conocimiento, 8(5), 574–588.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9295447.pdf>

EU Kids Online. (2023). *EU Kids Online 2023: Survey results from 19 countries*. London School of Economics and Political Science (LSE). <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online>

Fernández-Cerero, J., & Montenegro-Rueda, M. (2024). *The Use of Instagram as a Teaching Resource in Higher Education*. International Journal of Innovation and Learning, 136474.

<https://doi.org/10.1504/IJIL.2024.136474>

Fernández, R. C. (2020). *Impacto del uso de redes sociales en la autoestima y salud emocional de los adolescentes* [Tesis de maestría, Universidad de Salamanca]. Repositorio Institucional Gredos.

<https://gredos.usal.es/>

García-Real, T. J., & Losada-Puente, L. (2022). Relación entre sueño, dispositivos tecnológicos y rendimiento académico en adolescentes de Galicia (España) Relationship among sleep, technological devices and academic achievement in adolescents from Galicia (Spain) Relação entre sono, dispositivos tecnológicos e desempenho acadêmico em adolescentes da Galiza (Espanha).

Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). *Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. *Pediatría Integral*, 21(4), 233–244. Recuperado de <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>

Gutiérrez Quispe, A. J. (2020). *Dependencia emocional y uso de redes sociales en adolescentes de secundaria en La Paz* [Tesis de licenciatura, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio UMSA. <https://repositorio.umsa.bo/>

Hernández Torres, A. M. (2023). *Efectos del uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes* [Disertación de grado, Universidad de Valladolid]. UVaDOC. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/70336>

Jiménez, D. M. (2021). *Temperamento, ansiedad y uso de redes sociales en adolescentes escolarizados de Bogotá* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio Institucional UNAL. <https://repositorio.unal.edu.co/>

León Vázquez, T., Piñón González, J. C., & Álvarez Pérez, J. (2022). Alertas en salud sobre el uso de los dispositivos electrónicos y su impacto en el bienestar visual. *Revista Cubana de Medicina*, 61(3).

Manzanero Díaz, S. (2022). Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes y cómo afecta a diferentes variables psicológicas.

Martínez-Comeche, J. A., & Ruthven, I. (2021). *Informational features of WhatsApp in everyday life in Madrid: An exploratory study*. *Journal of Information Science*, 49(1), 122-132.

<https://doi.org/10.1177/0165551521990612>

Méndez Ávila, K. (2023). *El uso de redes sociales en adolescentes mujeres: una mirada desde el apoyo emocional y la salud mental*. [Tesis de grado, Universidad de Costa Rica].

Molina Ruedas, K. D., & Medina Castellanos, M. A. (2021). Revisión documental: efectos psicológicos de las redes sociales e internet en adolescentes.

Mora López, A. (2023). La construcción de nuevas masculinidades a partir de las redes sociales virtuales. El caso del Conservatorio de Castella.

Morales Cutipa, L. A., Huanca Huanca, M. C., Escobar Quispe, D., Capacute Chambilla, T. C., Rivero Choquecota, L., & Sosa Huacán, D. (2020). *Monografía: Teoría de Faye Glenn Abdellah*. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Tacna, Perú. Repositorio Scribd. <https://es.scribd.com/document/496750144/MONOGRAFIA-FAYE-1>

Naranjo, M., & Sibaja, A. (2017). *Comportamientos vulnerables de los adolescentes en redes sociales* [Comunicación en congreso]. En *Memorias de las III Jornadas Costarricenses de Investigación en Computación e Informática*. Tecnológico de Costa Rica. <https://revistas.tec.ac.cr/index.php/memorias/article/view/4522>

Navarro Ramírez, L. M. (2021). *Búsqueda de validación en redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes* [Tesis de maestría, Universidad Complutense de Madrid]. Repositorio UCM. <https://eprints.ucm.es/>

Nurseslabs. (2024, 30 de abril). *Faye G. Abdellah: 21 Nursing Problems Theory*. Nurseslabs. Recuperado de <https://nurseslabs.com/faye-g-abdellahs-21-nursing-problems-theory/>

NursingTheory. (2024). *Faye Abdellah – Nursing Theorist*. Nursing Theory. Recuperado de <https://nursingtheory.org/nursing-theorists/Faye-Abdellah>

Nugraheni, N., et al. (2024). *The Use of Instagram to Enhance Students' Creative Writing Skills: A Systematic Literature Review*. Journal of English Language and Education.

Ortega-Muñoz, L., Sánchez-Rodríguez, M., & Núñez-Molina, M. (2020).

Uso problemático de redes sociales y salud mental en adolescentes. *Revista de Psicología y Salud*, 30(2), 123–136. <https://doi.org/10.1007/s11335-020-00122-w>

Pacheco, G. A., Lozano, M. F., & González, M. E. (2018). *Diagnóstico del uso de redes sociales digitales en adolescentes de 12 a 15 años en la ciudad de Zacatecas* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Zacatecas].

Paul, T., Puscher, D., & Strufe, T. (2015). The User Behavior in Facebook and its Development from 2009 until 2014. arXiv preprint. <https://arxiv.org/abs/1505.04943>

Pedrouzo, Silvina B., & Krynski, Laura. (2023). SHiperconectados: las niñas, los niños y los adolescentes en las redes sociales. El fenómeno de TikTok. *Archivos argentinos de pediatría*, 121(4), 1. <https://dx.doi.org/10.5546/aap.2022-02674>

Pérez Sánchez, R. (2024). *Niñas, niños y adolescentes en la Internet: Informe Segunda Encuesta Kids Online Costa Rica 2024* [Informe]. Fundación Paniamor; Instituto de Investigaciones Psicológicas, Universidad de Costa Rica. Recuperado de *Informe resultados Kids Online Costa Rica 2023* (PDF) de la Universidad de Costa Rica.

Quintana, J. G., Ruiz, R. F., & Muro, M. Á. M. (2022). Influencers deportivos y su repercusión en el consumo, la actividad física y su proyección en redes sociales por los adolescentes andaluces (España). *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 591-602.

Ramírez Calderón, F. A. (2021). *Adicción a redes sociales y su relación con la regulación emocional en adolescentes de enseñanza media* [Tesis de maestría, Universidad de Chile]. Repositorio Académico Universidad de Chile. <https://repositorio.uchile.cl/>

Real Academia Española. (2025). *Red social*. En *Diccionario panhispánico del español jurídico* (entrada “red social”). Recuperado de dpej.rae.es

Rojas Valverde, S. (2023). Asociación entre el uso de redes sociales en teléfonos inteligentes, el rendimiento deportivo y la concentración en jugadores de tenis de mesa.

Salazar, A. V. (2021). *Impacto del uso prolongado de redes sociales en el bienestar psicosocial de adolescentes de nivel medio superior* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio UNAM. <https://repositorio.unam.mx/>

Sánchez-Gutiérrez, M. L. (2020). *Uso de redes sociales y su relación con el bienestar emocional en adolescentes: Un análisis por género* [Tesis de maestría, Universidad Complutense de Madrid]. Repositorio UCM. <https://eprints.ucm.es/>

Solórzano Barquero, A. J. (2022). *Influencia del uso de redes sociales en la autoestima de adolescentes mujeres en el Gran Área Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad de Costa Rica]. Repositorio Kérwá. <https://kerwa.ucr.ac.cr/>

Troya-Fernández, J. C., Perrián-Sotelo, N., & Sánchez-Movellán-Pérez, P. (2022). *El impacto de las redes sociales en la salud mental. Revisión bibliográfica*. SANUM Revista Científico-Sanitaria, 7(1), 18–28.

UNICEF Uruguay. (s. f.). *¿Qué es la adolescencia?* En *Portal de crianza – Adolescencia*. Recuperado el 7 de agosto de 2025, de <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>

UNICEF. (2022). *Estado mundial de la infancia 2022: Niños en un mundo digital*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/es>

UNICEF. (2024, noviembre). *Estado Mundial de la Infancia 2024: El futuro de la infancia en un mundo en transformación* [Resumen ejecutivo]. UNICEF. Recuperado el 22 de abril de 2025, de <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2024>

World Health Organization. (s. f.). *Salud del adolescente*. En *Temas de salud*. OMS. Recuperado el 22 de abril de 2025, de https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Zamora, C., & Barrios, A. (2018). *Instagram y sintomatología de conducta alimentaria de riesgo en adolescentes entre 13 y 17 años en colegios de Tibás*. *PsicoInnova*, 2(1), 34–52.
https://www.researchgate.net/publication/355346357_Instagram_y_sintomatologia_de_conducta_alimentaria_de_riesgo_en_adolescentes_entre_13_y_17_anos_en_colegios_de_Tibas

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

COVID-19: Coronavirus Disease 2019(Enfermedad por Coronavirus)

NNA: Niños, niñas y adolescentes

OMS: Organización Mundial de la Salud

PRISMA: Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses

PubMed: Publicaciones médicas

SCIELO: Scientific Electronic Library Online (Biblioteca Científica Electrónica en Línea)

UNICEF: Fondo Internacional de las Naciones Unidas para la Infancia

ANEXOS

Anexo 1. Carta del tutor

CARTA DEL TUTOR

San José, 21 de agosto, 2025

Vanessa Aguilar Zeledón MSc.
Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

La estudiante **ALONDRA RUIZ CAMPOS**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“USOS DE LAS REDES SOCIALES POR PARTE DE LOS ADOLESCENTES RELACIONADO CON LA SALUD FÍSICA Y MENTAL. REVISIÓN SISTEMÁTICA EN PAÍSES DE AMÉRICA LATINA, 2020- 2024 ”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación, antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones. De los resultados obtenidos la postulante obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	8
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	18
C)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	28
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	15
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL	100%	89

Atentamente,


Irleanny Solera Porras MSc.
Cédula identidad 1-1412-0968
Carné Colegio Profesional E-12175

Anexo 2. Plan Piloto

Relaciones interpersonales en medios virtuales, personalidad y ansiedad estado-rasgo adolescente	
Autor: María del Pilar Méndez Sánchez, Rafael Peñaloza Gómez, Mirna García Méndez	
Criterios de exclusión para la presente revisión sistemática	<input checked="" type="checkbox"/>

Artículos que incluyan adolescentes de 10-22 años	✓
Artículos que aborden el uso de redes sociales por parte de adolescentes	✓
Estudios que mencionen el efecto de las redes sociales y/o internet en la salud física y/o mental de los adolescentes	✓
El artículo habla sobre como los medios virtuales y la ansiedad se relaciona de forma positiva con aislamiento y el distanciamiento social. Así como las diferencias en las relaciones interpersonales según el tipo de personalidad	

Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental	
Autor: Rodrigo Moreira de Freitas, Thaisa Carvalho Oliveira, Juce Lopes de Melo, Jennifer do Vale e Silva, Kisia de Oliveira e Melo, Samara Fontes Fernandez	
Criterios de exclusión para la presente revisión sistemática	✓
Artículos que incluyan adolescentes de 10-22 años	✓
Artículos que aborden el uso de redes sociales por parte de adolescentes	✓
Estudios que mencionen el efecto de las redes sociales y/o internet en la salud física y/o mental de los adolescentes	✓
El artículo habla que el 100% de los encuestados utilizan las redes sociales y en cuanto a nivel de salud mental sienten invasión de privacidad, vergüenza y temor a la divulgación de datos	

Anexo 3. Fichas de lectura crítica

Referencia: Méndez-Sánchez, 2021 (Serie de casos) Tema: RELACIONES INTERPERSONALES EN MEDIOS VIRTUALES, PE [Exportar a rtf](#)

CITA ABREVIADA	ESTUDIO	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	MÉTODO	RESULTADOS	CONCLUSIONES	CALIDAD DEL ESTUDIO
Méndez 2021	<p>Diseño: Cuantitativo, correlacional y transversal, con un enfoque psicométrico.</p> <p>Objetivos: Analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Relaciones Interpersonales en Medios Virtuales (ERIMV), examinar la relación entre las relaciones interpersonales en medios virtuales con la ansiedad estado-rasgo y observar diferencias significativas entre diferentes tipos de personalidad.</p> <p>Localización y periodo de realización: vacío</p>	<p>Población: Adolescentes de la Ciudad de México.</p> <p>Intervención o característica común: El estudio no se centra en una enfermedad específica ni en una intervención directa. Se abordaron aspectos como el distanciamiento social, la distracción, el descontrol y la implicación negativa en el contexto de las interacciones virtuales.</p> <p>Efectos: Relaciones interpersonales en medios virtuales, ansiedad estado-rasgo y tipos de personalidad.</p> <p>Periodo de seguimiento: La recolección de datos se realizó en un solo momento, utilizando cuestionarios administrados a los adolescentes.</p>	<p>N° casos: La muestra estuvo formada por 603 participantes en una muestra y 387 participantes en otra. En total 990.</p> <p>Criterios casos: El estudio no especifica criterios formales de inclusión o exclusión para la selección de participantes.</p> <p>Periodo de seguimiento: El estudio tiene un diseño transversal, por lo que los datos fueron recolectados en un solo momento. No se realizó un seguimiento a lo largo del tiempo. En consecuencia, no es posible determinar si el periodo de observación fue suficiente para que se produjeran efectos a largo plazo.</p> <p>N° y porcentaje perdidas: No</p>	<p>El estudio encontró que la Escala de Relaciones Interpersonales en Medios Virtuales (ERIMV) presentó adecuadas propiedades psicométricas para su uso en adolescentes. Se identificaron relaciones significativas entre la ansiedad estado-rasgo y varios factores de las relaciones virtuales, como distanciamiento social, distracción y descontrol (relación positiva), e implicación negativa (relación negativa). Además, se observaron diferencias significativas en las relaciones interpersonales virtuales según el tipo de personalidad. Los adolescentes con personalidad melancólica y colérica presentaron mayores niveles de ansiedad, mientras que los flemáticos y sanguíneos mostraron menor afectación emocional. Estos hallazgos evidencian que el impacto del uso de medios virtuales en la salud emocional varía según el perfil de personalidad.</p>	<p>Las relaciones interpersonales en medios virtuales están significativamente asociadas con la ansiedad estado-rasgo en adolescentes, y que estas relaciones varían según el tipo de personalidad. La Escala de Relaciones Interpersonales en Medios Virtuales (ERIMV) demostró ser un instrumento válido y confiable para evaluar estos vínculos. Además, se destaca que los adolescentes con personalidades melancólica y colérica presentan mayor vulnerabilidad emocional en entornos virtuales, mientras que los flemáticos y sanguíneos tienden a mostrar mayor estabilidad. Estos resultados subrayan la importancia de considerar las diferencias individuales en el diseño de intervenciones psicoeducativas orientadas a promover un uso saludable de las tecnologías.</p>	ALTA

Referencia: Moreira de Freitas, 2021 (Serie de casos) Tema: Percepciones de los adolescentes sobre el uso de I

Exportar a rtf 

CITA ABREVIADA	ESTUDIO	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	MÉTODO	RESULTADOS	CONCLUSIONES	CALIDAD DEL ESTUDIO
Freitas 2021	<p>Diseño: Descriptivo-exploratorio, con un enfoque mixto.</p> <p>Objetivos: Identificar las percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental.</p> <p>Localización y periodo de realización: Brasil, 2021</p>	<p>Población: adolescentes de entre 10 y 19 años que son usuarios de redes sociales.</p> <p>Intervención o característica común: El estudio no se centra en una enfermedad específica ni en una intervención directa. Su objetivo fue identificar las percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. Se abordaron aspectos como la frecuencia de uso de las redes sociales, las redes sociales más utilizadas, los riesgos percibidos, los sentimientos asociados al uso de las redes sociales, las contribuciones de las redes sociales y las consecuencias para la salud mental derivadas de su uso.</p> <p>Efectos: Frecuencia de uso de las redes sociales. Redes sociales más utilizadas. Riesgos percibidos asociados al uso de redes sociales. Sentimientos asociados al uso de redes sociales. Contribuciones de las redes sociales. Consecuencias para la salud mental derivadas del uso de redes sociales.</p> <p>Periodo de seguimiento: La recolección de datos se realizó en un solo momento, utilizando cuestionarios online difundidos a través de las redes sociales.</p>	<p>N° casos: 71</p> <p>Criterios casos: El estudio no especifica criterios formales de inclusión o exclusión para la selección de participantes. La muestra se seleccionó mediante la técnica de bola de nieve, sin detallar los criterios específicos utilizados.</p> <p>Periodo de seguimiento: Sin información</p> <p>N° y porcentaje perdidas: No</p>	<p>Los adolescentes usan las redes sociales con alta frecuencia, principalmente plataformas como Instagram, WhatsApp y Facebook. La mayoría percibe que las redes sociales influyen tanto positiva como negativamente en su salud mental.</p> <p>Entre los riesgos percibidos destacan la ansiedad, la presión social, el acoso y la comparación constante con otros usuarios. Se identificaron sentimientos variados asociados al uso de redes sociales, como felicidad, estrés, ansiedad y dependencia. Los adolescentes reconocen que las redes sociales pueden contribuir al aprendizaje y a la socialización, pero también a problemas emocionales y psicológicos. En general, los resultados muestran una percepción crítica sobre el impacto de las redes sociales en su bienestar mental, evidenciando la necesidad de un uso consciente y responsable.</p>	<p>Los adolescentes son conscientes de los riesgos asociados al uso excesivo o inadecuado de estas plataformas, como ansiedad, estrés y presión social. Es fundamental promover un uso equilibrado y consciente de las redes sociales para minimizar los efectos adversos en la salud mental. Se recomienda que profesionales de la salud, educadores y familias participen activamente en la orientación y educación sobre el uso saludable de las redes sociales.</p>	ALTA

Anexo 4. Categorización de la variable

Objetivo Específico	Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
---------------------	----------	-----------------------	------------------------	-------------	-------------	-------------

<p>Relacionar el uso de las redes sociales con la salud física y mental de los adolescentes latinoamericanos revisión sistemática en países de América Latina 2020-2025</p>	<p>Uso de las redes sociales con la salud física y mental de los adolescentes</p>	<p>La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud física como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.</p> <p>La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud mental como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a</p>	<p>La salud física no es solamente la falta de enfermedades también involucra un óptimo estado de funcionalidad física y de bienestar</p> <p>La salud mental nos permite afrontar problemas, poder aprender y tener manejo de nuestras habilidades</p>	<p>Calidad del sueño</p> <p>Postura</p> <p>Sedentismo</p>	<p>Horas de sueño</p> <p>Postura correcta</p> <p>Postura incorrecta</p> <p>Trastornos musculoesqueléticos</p> <p>Nivel bajo de actividad física</p> <p>Nivel moderado de actividad física</p> <p>Nivel alto de actividad física</p> <p>Adicción, vergüenza, etc</p>	<p>Revisión sistemática</p>
---	---	--	--	---	---	-----------------------------

		la mejora de su comunidad.				
--	--	----------------------------	--	--	--	--

Objetivo Específico	Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
---------------------	----------	-----------------------	------------------------	-------------	-------------	-------------

Identificar el uso de las redes sociales en los adolescentes revisión sistemática en países de América Latina 2020-2025	Uso de las redes sociales en los adolescentes	Patrones de uso: Tendencia de como se comporta un usuario cuando interactúa con un sistema, producto o servicio	Manera en que se exhibe una persona al ser usuario de cualquier producto	-Tipo de plataformas -Motivo de uso - Comportamiento de interacción -Seguridad y privacidad -Impacto psicológico y social -Frecuencia de uso -Duración del uso -Momento del uso	-Preferencia por plataformas -Socialización - Entretenimiento -Informarse -Autoexpresión -Pasivo vs activo -Consumo vs creación de contenido -Autocontrol y gestión de la privacidad -Riesgos en línea -Presión social -Bienestar emocional -Aislamiento social -Uso diario -Uso ocasional -Uso extensivo -Uso moderado -Uso en horas libres -Uso nocturno -Uso en la escuela	Revisión sistemática
---	---	--	--	---	--	----------------------

Anexo 5. Declaración Jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Alondra Ruiz Campos, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 604520011 egresado de la carrera de Enfermería de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Enfermería, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: USOS DE LAS REDES SOCIALES POR PARTE DE LOS ADOLESCENTES RELACIONADO CON LA SALUD FÍSICA Y MENTAL. REVISIÓN SISTEMÁTICA EN PAÍSES DE AMÉRICA LATINA, 2020-2024, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 23 días del mes de octubre del año dos mil 2025.

Alondra Ruiz C. 604520011

Firma del estudiante

Alondra Ruiz Campos

Cédula: 604520011

Anexo 6. Autorización CENIT

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 15 de octubre 2025

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Alondra Ruiz Campos con número de identificación 604520011 autor (a) del trabajo de graduación titulado USOS DE LAS REDES SOCIALES POR PARTE DE LOS ADOLESCENTES RELACIONADO CON LA SALUD FÍSICA Y MENTAL. REVISIÓN SISTEMÁTICA EN PAÍSES DE AMÉRICA LATINA, 2020-2024, presentado y aprobado en el año 2025 como requisito para optar por el título de licenciatura; (SI x/ NO) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

Alondra Ruiz C. 604520011
Alondra Ruiz Campos
604520011
Firma y Documento de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.

Anexo 7. Carta del lector

CARTA DE LECTOR

San José, 13 de octubre, 2025

Máster Vanessa Aguilar Zeledón
Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez
Carrera de Enfermería

Estimada señora:

La estudiante ALONDRA RUIZ CAMPOS, me ha presentado para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: "USOS DE LAS REDES SOCIALES POR PARTE DE LOS ADOLESCENTES RELACIONADO CON LA SALUD FÍSICA Y MENTAL.REVISIÓN SISTEMÁTICA EN PAÍSES DE AMÉRICA LATINA, 2020- 2024", el cual ha elaborado para obtener su grado de Licenciatura en Enfermería.

He revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente lo relativo a la coherencia entre el marco teórico y análisis de datos, la consistencia de los datos recopilados y la coherencia entre éstos y las conclusiones; asimismo, la aplicabilidad y originalidad de las recomendaciones, en términos de aporte de la investigación. He verificado que se han hecho las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas.

Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atte.



MSc. Maricruz Pérez Retana
Cédula: 112620892
Código Profesional E8704
Lectora