

Uso problemático de las redes sociales y el bienestar psicológico de los adolescentes

Rotsen Helena Carvajal Arias

Asesora

Marianela Rizzo De Ángel

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades - ECSAH

Psicología

2025

Agradecimientos

Primeramente, agradezco a Dios, por brindarme sabiduría y la fortaleza necesaria para culminar este proyecto.

A la Universidad Nacional Abierta y a Distancia por abrirme sus puertas y brindarme la oportunidad de formarme como profesional, a la escuela y los docentes, que con su dedicación y compromiso contribuyeron a mi formación profesional y personal, especialmente a mi querida profe Eilin Jiménez, quien me motivo y fue mi principal pilar para llevar a cabo este trabajo, su orientación y acompañamiento fueron fundamentales para la realización de esta monografía.

A mi asesora Marianela Rizzo, por su valiosa orientación, compromiso y disposición durante el desarrollo de mi trabajo.

A mi familia especialmente mis padres y mi esposo por su amor incondicional y apoyo moral durante toda mi carrera y llevar a cabo esta investigación.

Resumen

Este estudio presenta una revisión bibliográfica sobre las investigaciones que han analizado el mal uso de las redes sociales y su impacto en el bienestar psicológico de los adolescentes. Si bien la tecnología y las plataformas digitales han facilitado la comunicación e interacción social, su uso excesivo puede generar consecuencias negativas en el bienestar emocional, social y psicológico de los jóvenes.

El objetivo principal de esta monografía es analizar los efectos del mal uso de las redes sociales en el bienestar de los adolescentes, identificando tanto sus riesgos como sus posibles beneficios en el desarrollo emocional y social.

Para ello, se empleará una metodología cualitativa basada en la revisión y análisis de fuentes científicas y académicas. Se consultarán estudios previos en bases de datos especializadas como Scopus, Web of Science, PubMed, Google Scholar y Redalyc, además de informes institucionales de organismos como la OMS, UNICEF y el Ministerio de Salud de Colombia.

El análisis de la información se realizará mediante un enfoque cualitativo tendencias, factores de riesgo y estrategias de mitigación en el uso de redes sociales por parte de los adolescentes.

Palabras clave: Redes sociales, salud mental, bienestar psicológico, dependencia digital, tecnología.

Abstract

This study presents a literature review of research that has analyzed the misuse of social networks and its impact on the psychological well-being of adolescents. While technology and digital platforms have facilitated communication and social interaction, their excessive use can generate negative consequences for the emotional, social, and psychological well-being of young people.

The main objective of this monograph is to analyze the effects of the misuse of social networks on adolescents' well-being, identifying both the risks and potential benefits in their emotional and social development.

To this end, a qualitative methodology will be employed, based on the review and analysis of scientific and academic sources. Previous studies from specialized databases such as Scopus, Web of Science, PubMed, Google Scholar, and Redalyc will be consulted, in addition to institutional reports from organizations such as WHO, UNICEF, and the Ministry of Health of Colombia.

The information analysis will be carried out through a qualitative approach, focusing on trends, risk factors, and mitigation strategies related to adolescents' use of social networks.

Keywords: Social networks, Mental health, Psychological well-being, Digital dependent, Technology.

Tabla de contenido

Introducción	7
Planteamiento Problema	8
Justificación	11
Objetivos	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos.....	14
Estado del Arte.....	15
Marco Teórico.....	19
Redes Sociales	21
Redes Sociales y la Perspectiva de Diferentes Autores	23
Etapas del Desarrollo de la Adolescencia	24
Teoría Psicológica sobre la Influencia Social y Tecnología.....	25
Ciberpsicología	26
Factores de Riesgo y Protección.....	27
Marco Legal y Ético.....	30
Diseño Metodológico	31
Criterios de Selección	32
Resultados y Discusión.....	33
Características y Principales Hallazgos de los Estudios Analizados	41
Conclusiones	49
Referencias Bibliográficas	51

Lista de tablas

Tabla 1 <i>Características y hallazgos de los estudios sobre uso problemático de redes sociales y bienestar psicológico en adolescentes.....</i>	<i>41</i>
---	-----------

Introducción

La llegada de la tecnología y las redes sociales transformó el mundo de la comunicación, permitiendo compartir información rápidamente y facilitando la interacción social, si bien anteriormente no se les daba tanta utilidad, en la actualidad se ha convertido en una herramienta principal para la comunicación y la interacción social de la vida cotidiana, ya que estas plataformas ofrecen espacios para compartir experiencias, establecer vínculos y acceder a información de forma rápida, no obstante, recientemente su uso problemático o inadecuado ha generado inquietud en la comunidad científica debido a los efectos adversos que puede tener sobre el bienestar psicológico especialmente en la comunidad adolescente, esta al ser una etapa crucial para la construcción de la identidad y la personalidad presenta riesgos al estar expuesto a escenarios virtuales ya que pueden convertirse en un factor de riesgo que afecta la autoestima, la regulación emocional y la calidad de las relaciones interpersonales Erikson (1968).

Este trabajo reconoce que las redes sociales y la tecnología no son malas en sí, sin embargo, su uso excesivo puede acarrear problemas en la salud mental y el bienestar psicológico de los adolescentes, por tal motivo la presente monografía analiza como el uso problemático de las redes sociales incide en el bienestar psicológico de los adolescentes, al abordar esta poco visibilizada en la literatura, busca generar conocimiento que contribuya llenar vacíos literarios.

El objetivo principal de la presente monografía es analizar el uso problemático de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes. De manera específica, se pretende describir los principales contenidos y dinámicas digitales vinculados a este fenómeno, identificar los factores de riesgo más relevantes y revisar las evidencias científicas sobre las consecuencias psicológicas asociadas.

Planteamiento Problema

En los últimos años, la tecnología ha revolucionado al mundo con la aparición del internet, esto ha promovido el desarrollo y la aparición de nuevos aparatos tecnológicos, como computadoras personales, teléfonos inteligentes, generando un avance y un intercambio a nivel global de la comunicación. Sin embargo, este fenómeno también ha generado preocupaciones sobre su impacto el bienestar psicológico

Así mismo las redes sociales han permitido que las personas intercambien información de manera rápida y sencilla con amigos, familiares y conocidos de todo el mundo. Autores como Celaya (2008), definen las redes sociales como aquel conjunto de sitios web que permiten a las personas compartir información e interactuar con otras, creando relaciones sociales y personalizando perfiles de identidad, compartiendo así mismos datos básicos y facilitando las relaciones interpersonales.

FAROS Sant Joan de Déu, (2020), asume que las redes sociales son un espacio donde interactuamos y construimos relaciones interpersonales, sin embargo, muchas veces no estamos conscientes del contenido que compartimos y la forma negativa que nos puede afectar. Así mismo, Royal Society of Public Health, (2018) señala que la dependencia de las redes sociales puede tener consecuencias como problemas en los hábitos de sueño de los jóvenes e incluso en el ámbito escolar.

Sumado a ello, el su uso excesivo puede causar conductas adictivas y repercusiones negativas en el desarrollo de identidad de los adolescentes, desencadenando problemas en el bienestar psicológico el cual hace parte de una dimensión de la salud mental. Estudios previos han revelado que algunos jóvenes desarrollan ciberadicción, dependencia de las redes sociales y trastornos mentales relacionados con la “monofobia”. Del mismo modo los adolescentes

presentan problemas para conciliar el sueño y pérdida del apetito ya que priorizan el uso de internet y redes sociales, es preocupante esta situación ya que la adolescencia es una etapa crucial para la búsqueda de la identidad social y la autodeterminación emocional Geate (2010). El impacto de las redes sociales no solo depende del tiempo de exposición, sino también de la naturaleza del contenido consumido y las interacciones que ocurren en estas plataformas. Las experiencias negativas, como el ciberacoso, la comparación social y la exposición a estándares irreales de belleza o éxito, pueden intensificar los riesgos para la salud mental.

Por otro lado, The U.S Surgeon General's Advisory (2023) plantea que el uso excesivo puede reemplazar actividades fundamentales para el bienestar, como el ejercicio físico, el sueño adecuado y las interacciones cara a cara con amigos y familiares.

La oficina regional europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el año 2024 alertó en un informe que el uso problemático de las redes sociales entre los adolescentes ha incrementado considerablemente en los últimos años. Según el reporte, el porcentaje de jóvenes afectados aumentó del 7 % en 2018 al 11 % en 2022.

Es importante destacar que cerca del 95 % de los adolescentes de entre 13 y 17 años reportan usar alguna plataforma de redes sociales. Además, casi dos tercios indican que las utilizan diariamente, mientras que un tercio asegura estar conectado a ellas "casi de forma constante. The U.S Surgeon General's Advisory, (2023).

Los tipos de uso y contenido a los que están expuestos los niños y adolescentes presentan riesgos para la salud mental. Los niños y adolescentes que pasan más de 3 horas al día en las redes sociales enfrentan el doble de riesgo de sufrir síntomas de depresión y ansiedad.

Según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2024), el 6,6% de los adolescentes han presentado ideación suicida, con una mayor incidencia en mujeres (7,4%) que

en hombres (5,7%). Esta cifra es alarmante si se considera que, en la última década, 2.727 menores de entre 5 y 17 años se han quitado la vida en el país, un promedio de seis casos semanales, El País (2024). El aumento de problemas emocionales en adolescentes ha sido vinculado a múltiples factores, entre ellos, el uso excesivo de redes sociales, la comparación social y el ciberacoso.

El 89% de incremento en delitos cibernéticos en Colombia refuerza la idea de que los espacios digitales pueden representar un entorno de riesgo para los adolescentes Policía Nacional (2020). Entre estos delitos, el ciberacoso y la suplantación de identidad han sido señalados como causantes de ansiedad, depresión y estrés. Además, en el primer semestre de 2024, se registraron 459 casos de explotación sexual y comercial de menores en redes sociales, con Bogotá, Medellín y Cali como las ciudades con más denuncias Policía Nacional (2024).

El impacto de las redes sociales no solo se mide en términos de delitos o riesgos, sino también en la cantidad de tiempo que los adolescentes pasan en estas plataformas. Según Branch (2021), un colombiano pasa en promedio 4 horas al día en redes sociales, tiempo que puede estar reemplazando actividades fundamentales como el ejercicio, el sueño adecuado y las interacciones cara a cara.

Dada esta problemática, resulta relevante analizar cómo el mal uso de redes sociales influye en el bienestar de los adolescentes, comprender esta relación permitirá desarrollar estrategias de prevención y mitigación de riesgos, promoviendo un uso saludable de la tecnología.

Justificación

El uso masivo de las tecnologías y redes sociales ha generado interrogantes sobre sus beneficios y riesgos, especialmente en adolescentes, quienes atraviesan una etapa de alta vulnerabilidad debido a los cambios sociales, psicológicos y neurobiológicos propios del desarrollo. Diferentes estudios han señalado que el uso problemático de redes sociales puede estar relacionado con consecuencias como la disminución de la autoestima, el aislamiento social y la reducción del interés por actividades fuera del entorno digital.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2011) advierte que los problemas de salud mental suelen manifestarse desde los 14 años, una etapa en la que el uso de redes sociales es particularmente alto. En el contexto colombiano, el Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones MinTIC (2015) señala que el 52% de la población utiliza internet en promedio 3 horas diarias, con los adolescentes representando el 90% de este consumo. Sin embargo, en el país aún existe un vacío en estudios que exploren en profundidad la relación entre el uso problemático de redes sociales y la salud mental en esta población.

Esta investigación es pertinente porque busca comprender el impacto del uso problemático de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes, contribuyendo a la generación de conocimiento en el ámbito de la psicología y los estudios sobre tecnología. Además, estudios previos han demostrado que las redes sociales pueden tener efectos tanto negativos, como el aumento de ansiedad y depresión Hormes (2014) como positivos, tales como el fortalecimiento del apoyo social y el desarrollo de una identidad segura.

Desde una perspectiva académica e institucional, esta investigación aporta al avance de la psicología al generar una mayor comprensión sobre cómo las redes sociales influyen en el bienestar emocional de los adolescentes. De igual manera, puede servir como insumo para el

desarrollo de estrategias de sensibilización y uso responsable de la tecnología en el ámbito educativo.

La revisión de la literatura evidencia una relación persistente entre el uso problemático de redes sociales y diversos indicadores de malestar psicológico en adolescentes, como la ansiedad, la depresión, la baja autoestima y el estrés. Sin embargo, la mayoría de estas investigaciones se han centrado en síntomas clínicos, dejando de lado una comprensión más integral del bienestar psicológico como constructo positivo y multifactorial. Este vacío en los estudios nacionales e internacionales, resultan especialmente relevante dado que el bienestar no se reduce a la ausencia de enfermedad, sino que implica aspectos como la autonomía, el desarrollo personal, las relaciones positivas y el sentido de vida. Aquí radica la relevancia de esta monografía ya que propone llenar ese vacío importante en los estudios actuales, la falta de abordajes que contemplen el bienestar psicológico desde un enfoque positivo, integral y multifactorial, realizando un aporte significativo a la literatura existente al ofrecer una perspectiva más amplia sobre las consecuencias del mal uso de las redes sociales. Analizar no solo cómo estas plataformas pueden impactar negativamente la salud mental en términos clínicos, sino también cómo pueden afectar el desarrollo de un bienestar psicológico saludable y sostenido de los adolescentes.

Por lo tanto, este trabajo busca contribuir a una comprensión más completa del impacto que pueden tener las redes sociales sobre el bienestar adolescente, reconociendo que la salud mental también se construye a partir del fortalecimiento de capacidades, vínculos y proyectos personales.

Aquí radica la relevancia de esta monografía a nivel académico e institucional ya que propone llenar ese vacío literario en los estudios actuales y posibles líneas futuras de

investigación. También promueve el desarrollo de habilidades investigativas y argumentativas en el ámbito académico.

A nivel social permite visibilizar una problemática que afecta de forma directa el bienestar psicológico de los adolescentes, una población vulnerable en pleno proceso de formación identidad al poner en evidencia los efectos negativos del uso excesivo e inadecuado de las redes sociales, se promueve la reflexión colectiva sobre hábitos digitales.

Objetivos

Objetivo General

Analizar el uso problemático de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes, a partir de una revisión sistemática de la literatura científica nacional e internacional.

Objetivos Específicos

Examinar los efectos psicológicos derivados del mal uso de las redes sociales en adolescentes.

Identificar los factores de riesgo y protección asociados al uso de las redes sociales que inciden en el bienestar psicológico de los adolescentes, a partir de la evidencia científica disponible.

Describir los tipos de contenido consumidos en redes sociales vinculados al bienestar psicológico de los adolescentes.

Estado del Arte

En los últimos años, las redes sociales se han consolidado como un fenómeno global con gran impacto en la vida cotidiana de los jóvenes, generando preocupaciones significativas sobre sus efectos en la salud mental, a partir de diversos estudios, se han identificado múltiples relaciones entre el uso de estas plataformas digitales y el bienestar psicológico, especialmente en adolescentes donde el mal uso o uso excesivo puede tener implicaciones emocionales y psicológicas.

El estudio titulado "Uso problemático de redes sociales y síntomas psicológicos en adolescentes, un análisis longitudinal" de Mojtabai (2024), representa un aporte significativo para comprender cómo el uso inadecuado de redes sociales afecta la salud mental de adolescentes, donde se observó un incremento en la prevalencia de sintomatologías como tristeza persistente, ansiedad, trastornos del sueño y fatiga crónica. Estos hallazgos se complementan con la investigación de Hussain, Griffiths y Sheffield (2022), en su estudio "Uso problemático de redes sociales y salud mental: análisis cuantitativo características por medio del cual se analizó cómo el uso excesivo y compulsivo de redes sociales puede presentar características propias de una adicción. Se identificaron síntomas como la tolerancia, la abstinencia, la pérdida de control y la dependencia emocional, lo que conduce a malestar psicológico, especialmente en adolescentes y jóvenes. Este trabajo refuerza los hallazgos de Mojtabai (2024) al mostrar que la afectación psicológica no solo es progresiva, sino que también responde a un patrón de comportamiento similar al de otras adicciones. En esta misma línea, Sepas, Bangash, Nielsen, Yang y El-Hussuna (2024) se enfocaron específicamente en la plataforma Instagram y su impacto psicológico, este estudio reveló que el uso problemático de esta red se manifiesta en compulsivita, pérdida de control y malestar emocional, y se asocia con trastornos afectivos.

Otros estudios han ampliado el análisis al incorporar variables psicológicas como la autoestima, la soledad y la angustia emocional tal como se muestra en el estudio transversal de Mamun, Hossain, Moonajilin, Masud, Misti y Griffiths (2020), titulado “¿Se correlacionan la soledad, la autoestima y el malestar psicológico con el uso problemático de internet?”, donde se encontró que los adolescentes con baja autoestima y altos niveles de soledad son más propensos a desarrollar un uso problemático de internet, concluyeron que la baja autoestima actúa como un factor de vulnerabilidad, mientras que el malestar emocional refuerza el ciclo adictivo. Estos hallazgos coinciden con el estudio de Portillo, Ávila y Capps (2021) sobre la “Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios”. En este, se identificó que el uso intensivo de redes se relaciona con menor autoestima y mayores niveles de ansiedad. Los autores explican que la constante comparación con estándares sociales irreales, junto con la dependencia de la validación digital, genera una forma de “ansiedad social virtual” que afecta directamente el autoconcepto. Ambos estudios muestran cómo la autoestima, ya sea como protección o como vulnerabilidad, cumple un papel clave en la relación entre el uso de redes y el bienestar psicológico. Valerio y Serna (2018), en su investigación titulada “Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario analiza cómo las redes sociales afectan el bienestar psicológico de estudiantes de nivel superior identificando aspectos negativos en términos de socialización, como ansiedad, dependencia emocional y baja autoestima, especialmente cuando se busca validación a través de la interacción digital. Asimismo, Muñoz y Castaño (2022), en el estudio “Redes sociales y su influencia en la salud mental de los jóvenes universitarios”, examinaron cómo el uso excesivo o inadecuado de estas plataformas influye en la aparición de síntomas como la depresión, la ansiedad y el aislamiento social. Este trabajo

coincide con los anteriores en advertir sobre el deterioro de las relaciones cara a cara, lo cual impacta directamente la estabilidad emocional de los jóvenes.

A diferencia de los autores que relacionan las redes sociales y la sintomatología a nivel psicológico, existen autores como Twenge y Campbell (2018) que realizan un análisis donde se valora el tiempo de exposición y el contenido consumido en redes sociales y como afecta al bienestar psicológico de los adolescentes, este uso intensivo estaba asociado con una mayor probabilidad de padecer malestares psicológicos como la necesidad de medicación o tratamiento por profesionales de salud mental. Ambos estudios coinciden en que no solo el tiempo de exposición, sino el tipo de contenido y la implicación emocional con las plataformas, constituyen factores de riesgo importantes. Por su parte, el artículo “Relación entre el tiempo de uso de redes sociales y el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios” (2014), publicado en la revista *Acta Colombiana de Psicología*, abordó la correlación entre el tiempo dedicado a redes sociales y el bienestar subjetivo. Sus hallazgos indican que un mayor tiempo de exposición a estas plataformas se asocia con menores niveles de satisfacción personal, lo que puede derivar en emociones negativas como frustración o sentimientos de vacío, especialmente cuando el uso no se encuentra mediado por fines académicos o recreativos saludables.

Estos estudios los refuerzan Rodríguez Puentes, A.P. & FernándezParra, A. (2014). autores del artículo “Relación entre el tiempo de uso de redes sociales y el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios” en Colombia, Sus hallazgos indican que un mayor tiempo de exposición a estas plataformas se asocia con menores niveles de satisfacción personal, lo que puede derivar en emociones negativas como frustración o sentimientos de vacío, especialmente cuando el uso no se encuentra mediado por fines académicos o recreativos saludables, los autores Castro y Moral (2017). En su estudio *Uso problemático de redes sociales 2.0 en nativos digitales:*

análisis bibliográfico profundizan en las consecuencias del uso intensivo de plataformas como Instagram, Facebook o TikTok. El trabajo pone énfasis en la necesidad de establecer límites y prácticas de autocuidado digital, señalando que los efectos negativos son más intensos cuando no se posee un criterio crítico frente al contenido consumido o compartido.

Finalmente podemos decir que existe un consenso creciente sobre los riesgos que implica el uso problemático de redes sociales para el bienestar psicológico adolescente. Sin embargo, no todos los adolescentes son afectados de igual manera, existen factores individuales como la autoestima, la soledad, el tipo de interacción digital y la capacidad de autorregulación desempeñan un papel mediador.

Las investigaciones actuales aportan evidencia sólida sobre los síntomas y factores asociados, pero aún se requiere un abordaje más integrador, culturalmente situado y orientado a la prevención y promoción del uso saludable de las tecnologías digitales.

Marco Teórico

Para hablar sobre salud mental primeramente se debe abarcar el concepto previamente dicho el cual se menciona como el bienestar integral y la ausencia de trastornos mentales, tal como lo define la OMS, como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad” (OMS, 2001). Esta concepción reconoce la salud mental no solo como la ausencia de trastornos, sino como un componente integral del bienestar general.

Asimismo, El Ministerio de Salud y Protección Social, en concordancia con la Ley 1616 de 2013, define la salud mental como aquel estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar su estado emocional, cognitivo y mental para transcurrir en su vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y contribuir en el buen desarrollo de la comunidad, es decir, se considera que la salud mental no se limita a la ausencia de trastornos, sino que implica la capacidad de las personas para enfrentar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad.

Jahoda (1958) propone una visión positiva de la salud mental basada en seis dimensiones, actitud positiva hacia uno mismo, crecimiento personal, autonomía, percepción precisa de la realidad, competencia ambiental e integración social.

Maslow (1968) desde la teoría de la autorrealización, considera que la salud mental es la capacidad que tiene el ser humano para desarrollar su potencial, ser creativo y alcanzar un sentido del propósito de su vida y su realización.

Asimismo, Rogers (1961) Sugiere que una persona mentalmente sana es aquella que vive en congruencia entre su yo real y su yo ideal, se acepta a sí misma y puede establecer relaciones saludables y auténticas, es decir aceptándose tal como es también logra un bienestar emocional.

Según datos del Ministerio de Salud y Protección Social, el 66,3% de los colombianos ha enfrentado algún problema de salud mental en su vida. Este porcentaje es más alto entre las mujeres (69,9%) y en el grupo de edad de 18 a 24 años (75,4%), lo cual resulta pertinente analizar este concepto.

Por otro lado, el concepto de bienestar psicológico está estrechamente relacionado con la salud mental, en la medida que ambos coinciden en que, el ser humano goza de bienestar cuando está libre de trastornos mentales como contar con recursos personales, emocionales y sociales que favorezcan el buen desarrollo y el crecimiento personal, tal como es propuesto por Ryff (1989) en el modelo multidimensional, donde hace hincapié en el bienestar desde una perspectiva centrada en la realización del potencial humano, el desarrollo pleno del individuo, crecimiento, autorrealización y aceptación personal, esta autora plantea que el bienestar psicológico comprende seis dimensiones fundamentales que permiten evaluar de manera integral la calidad de vida y el funcionamiento positivo de la persona:

Autonomía: Se refiere a la capacidad del individuo para resistir presiones sociales y regular su conducta desde criterios personales

Dominio del entorno: Propone que es la habilidad para manejar eficazmente las demandas del entorno, controlar situaciones externas y aprovechar oportunidades. Implica competencia en la gestión de la vida cotidiana.

Crecimiento personal: Haciendo referencia al desarrollo continuo del individuo, la apertura a nuevas experiencias y el sentimiento de mejora constante.

Relaciones positivas con los demás: Esta dimensión destaca la importancia de establecer vínculos afectivos profundos, empáticos y estables.

Propósito en la vida: Implica tener metas, objetivos claros y un sentido de dirección vital.

Autoaceptación: Refiere a la actitud positiva hacia uno mismo, la capacidad de reconocer tanto las fortalezas como las debilidades, y mantener una valoración equilibrada de la propia historia de vida.

Ryff, (1989) argumenta que estas dimensiones representan los principales desafíos del desarrollo humano y que su realización es esencial para alcanzar un bienestar psicológico duradero, ya que está estrechamente vinculado a factores como la resiliencia, la regulación emocional, la identidad personal y el sentido de pertenencia

Redes Sociales

Las redes sociales han transformado profundamente la forma en que las personas se comunican e interactúan en la actualidad. Estas plataformas digitales han facilitado una comunicación dinámica, inmediata y global, permitiendo no solo el intercambio de información, sino también el desarrollo de habilidades sociales, la creación de comunidades virtuales y la consolidación de vínculos personales y profesionales. Se puede decir que millones de personas en todo el mundo hacen uso cotidiano de redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter, TikTok y LinkedIn, entre muchas otras, esto con fines recreativos como laborales. Las redes sociales son plataformas digitales diseñadas para facilitar la creación y el intercambio de contenido entre usuarios mediante conexiones virtuales (Kaplan & Haenlein, 2010)

En los últimos años, ha surgido una amplia diversidad de redes sociales orientadas a distintos propósitos: desde la socialización informal hasta el marketing, la educación, la difusión de noticias o la colaboración empresarial. No obstante, independientemente del propósito

específico, todas comparten un objetivo común centrado en facilitar una comunicación fluida, efectiva y accesible entre los usuarios Ministerio de Tecnologías y las Comunicaciones TIC (2022).

Sin embargo, esta transformación en la comunicación también plantea nuevos desafíos con respecto al abuso y mal uso de estas plataformas, especialmente en poblaciones vulnerables como niños y adolescentes ya que es la población están más expuestos a múltiples riesgos que pueden afectar su bienestar emocional, psicológico y social, como lo advierten la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) y recientes informes del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. HHS, 2023).

Autores como Boyd y Ellison (2007) definen las redes sociales como aquel servicio web que permiten a los individuos la construcción de un perfil público o semipúblico, que se articula a una lista de usuarios con los que comparten conexiones y consumen contenido de otras personas.

Celaya (2008) define las redes sociales como “aquellos lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, tanto conocidos como desconocidos” (p.4). Este concepto destaca el carácter abierto y participativo de las redes sociales, enfatiza su papel como plataformas digitales que permiten la interacción y el intercambio de contenidos entre individuos, sin importar su grado de familiaridad. Asimismo, este autor clasifica las redes sociales en tres categorías: redes profesionales que están orientadas al ámbito laboral y de negocios. Redes generalistas, que están diseñadas para la interacción social en general y por último, redes especializadas que se centran en intereses o actividades específicas. Esta clasificación permite comprender la diversidad de objetivos y públicos que abordan las distintas plataformas de redes sociales.

El Ministerio de Información y las Comunicaciones <TIC de Colombia analiza un papel dual de las redes sociales, valorando los beneficios de acceso y participación, pero también analiza los riesgos tales como el ciberacoso y la dependencia. Del mismo modo el informe del Surgeon General de EE.UU. (2023) señala vínculos entre uso prolongado de redes y trastornos como ansiedad, depresión y problemas de imagen corporal.

Redes Sociales y la Perspectiva de Diferentes Autores

Castells (2009) refiere que vivimos en una sociedad compuesta por redes la cual muestra una forma dominante de organización social que se da a través de redes digitales, mencionando que por medio de estas no solo conectan personas, sino también influyen en el conocimiento, la cultura, el desarrollo social y el poder, permitiendo la construcción de identidades, generar movimiento sociales, expresión personal y apoyo mutuo, sin embargo, destaca que las redes sociales influyen en el desarrollo emocional positivo o negativo, ya que puede tener efectos tanto protector como nocivo en la salud mental, especialmente de adolescentes y jóvenes.

Turkle (2011) plantea que las redes sociales, aunque están diseñadas para conectar, si son usadas inadecuadamente pueden conllevar a la soledad y al aislamiento, este autor manifiesta que las interacciones digitales no siempre reemplazan el contacto humano profundo y auténtico.

Por otro lado, la OMS (2022) ha señalado que los entornos digitales pueden tener tanto efectos positivos como negativos sobre la salud mental, especialmente en jóvenes y adolescentes, señalando que la adolescencia es una de la población más vulnerable puesto que en esta etapa se atraviesan diferentes cambios a nivel emocional y es la población que el nivel más alto de consumo de contenido y uso de redes sociales.

Asimismo, Borzekowski (2006) reafirma que los adolescentes están particularmente expuestos a los efectos psicosociales del uso intensivo de medios digitales, lo que puede derivar

en la aparición de problemas de salud mental como ansiedad, depresión, alteraciones del sueño y problemas de autoestima.

Twenge (2017) señala que los adolescentes que pasan más tiempo en redes sociales presentan mayores tasas de depresión y soledad, al compararlos con quienes se involucran más en interacciones cara a cara o actividades físicas.

American Psychological Association (2023) advierte sobre el uso problemático de redes sociales, ya que indica que este puede traer consecuencias sociales negativas, como el FOMO (miedo a quedarse fuera), disminución de la calidad del sueño y aislamiento emocional.

Además, organismos como la Organismos internacionales como Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF y la Organización Panamericana de la Salud OPS (2022) han advertido sobre los riesgos que implica la exposición prolongada a pantallas digitales en niños, niñas y adolescentes. Estas instituciones subrayan la importancia del acompañamiento parental y del sistema educativo en la regulación y el uso consciente de las tecnologías por parte de los menores, con el fin de mitigar posibles impactos negativos en su desarrollo psicológico, emocional y social.

Etapa del Desarrollo de la Adolescencia

Jean Piaget, destacado epistemólogo y psicólogo del desarrollo, ubicó la adolescencia dentro de la etapa de las operaciones formales, que se inicia aproximadamente a los 11 o 12 años. En esta etapa, el individuo adquiere la capacidad de pensar de manera abstracta, lógica y sistemática, lo cual le permite formular hipótesis, reflexionar sobre el pensamiento propio (metacognición) y anticipar consecuencias (Piaget, 1972). Estas habilidades son fundamentales en la construcción de la identidad, ya que permiten a los adolescentes cuestionar normas sociales, explorar diferentes roles, y reflexionar sobre quiénes son y quiénes desean ser.

Por su parte, Erik Erikson (1968), desde su teoría psicosocial del desarrollo, describe la adolescencia como el escenario clave para resolver el conflicto denominado "identidad versus confusión de roles". Durante esta etapa, los adolescentes enfrentan la tarea de consolidar una identidad personal y social coherente, explorando valores, creencias y metas de vida. La no resolución satisfactoria de este conflicto puede llevar a una confusión respecto a su rol en la sociedad y a dificultades para tomar decisiones firmes sobre su futuro.

En el contexto actual, el uso intensivo de redes sociales introduce nuevos desafíos a este proceso. La exposición constante a ideales de vida, cuerpos, estilos y valores promovidos en plataformas como Instagram, TikTok o Facebook puede intensificar la presión social y provocar comparaciones negativas. Esto puede interferir con la consolidación de una identidad auténtica, generando sentimientos de inadecuación, ansiedad y frustración Marengo (2021). Las redes, al ofrecer múltiples "escenarios sociales" simultáneos, exigen a los adolescentes moldear y adaptar su imagen constantemente, lo que puede generar una identidad fragmentada o artificial.

Teoría Psicológica sobre la Influencia Social y Tecnología

Albert Bandura (1977), en el marco de su Teoría del Aprendizaje Social, sostiene que gran parte del comportamiento humano se adquiere mediante la observación e imitación de modelos en el entorno social, en relación con las redes sociales esta teoría cobra relevancia ya que plataformas como Instagram, TikTok o YouTube se han convertido en espacios dominados por influencers, quienes muchas veces promueven conductas, estilos de vida o actitudes que reciben validación social por medio de un like, comentarios positivos y el aumento de seguidores, esto particularmente para los adolescentes y jóvenes provoca que imiten esas mismas conductas con la expectativa de recibir una recompensa similar.

Esto puede tener efectos negativos como patrones dañinos que afectan su autoestima, auto concepto o relaciones sociales, o también efectos positivos como la empatía, o la resiliencia, las redes sociales pueden actuar como un recurso de aprendizaje constructivo, dependiendo del tipo de comportamiento observado

Ciberpsicología

Estudia el impacto de la tecnología en los procesos psicológicos, esta disciplina se enfoca en el estudio del comportamiento humano en contextos mediados por tecnologías digitales. Su campo de análisis abarca cómo las personas piensan, sienten y se relacionan dentro de entornos virtuales, tales como redes sociales, foros, videojuegos en línea o mundos virtuales. Esta disciplina ha cobrado creciente relevancia ante el uso intensivo de plataformas digitales, especialmente entre adolescentes y jóvenes, quienes encuentran en internet un espacio habitual para la expresión de su identidad, la interacción social y la búsqueda de validación. Gackenbach & Bown, (2017).

Patricia Wallace (1999), destaca que la identidad en línea puede llegar a disociarse de la identidad personal “real”, permitiendo que los individuos adopten roles o comportamientos que no necesariamente reflejan su personalidad fuera del entorno digital. Este fenómeno se ve facilitado por elementos como el anonimato, la distancia física y la falta de retroalimentación inmediata, los cuales pueden debilitar los mecanismos inhibitorios y promover conductas impulsivas o desinhibidas.

La ciberpsicología también examina fenómenos como la adicción a internet y redes sociales, entendida como un patrón de uso compulsivo que interfiere con el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y el rendimiento académico o laboral. Además, estudia el papel de la socialización virtual, es decir, la manera en que los individuos construyen vínculos y se

comunican en plataformas digitales, lo cual puede tener tanto efectos positivos como la creación de redes de apoyo, como negativos el aislamiento social.

En este sentido, el análisis de los procesos psicológicos en el entorno digital permite comprender mejor cómo se configuran aspectos como la autoestima, la ansiedad social, la necesidad de aprobación y la dependencia emocional a la validación externa, fenómenos cada vez más frecuentes en poblaciones jóvenes usuarias intensivas de redes sociales.

Factores de Riesgo y Protección

El uso excesivo e inadecuado de las redes sociales se ha vinculado de manera consistente con una variedad de afectaciones en la salud mental de los adolescentes. Según el artículo publicado en *The Conversation* (2024), existe una relación directa entre el uso prolongado de redes sociales y un aumento en los niveles de ansiedad, depresión, estrés emocional y bajo rendimiento académico. Esta tendencia se ve reforzada por datos del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, HHS, 2023), que señala que los adolescentes pasan en promedio más de tres horas diarias en redes sociales. Este nivel de exposición incrementa considerablemente la probabilidad de desarrollar efectos psicológicos adversos, especialmente en aquellos con escasas habilidades de regulación emocional.

Dado a que la adolescencia es una etapa clave para la construcción de la identidad y la personalidad, se vuelve más vulnerable al ser expuesto en ámbitos digitales, trayendo consecuencias negativas para su integridad.

Como riesgo se encuentran los siguientes factores:

Comparación social negativa: Al exponerse continuamente a contenidos idealizados, los adolescentes tienden a comparar su vida cotidiana con la de sus pares o figuras públicas. Esto

puede generar sentimientos de inferioridad, insatisfacción corporal y baja autoestima, afectando el desarrollo del autoconcepto.

FOMO (Fear of Missing Out): El temor a quedar excluido de eventos, conversaciones o tendencias genera una necesidad compulsiva de revisar las redes constantemente, lo que puede derivar en estrés crónico, falta de concentración y alteraciones del sueño.

Sexting y exposición a riesgos sexuales: la presión para enviar o recibir contenido íntimo en redes puede generar consecuencias emocionales graves como culpa, ansiedad, bullying o chantaje.

Aislamiento social y uso compensatorio: Cuando los adolescentes utilizan las redes como vía principal para manejar emociones negativas o escapar de problemas personales, se corre el riesgo de que se desarrolle una dependencia digital, disminuyendo la calidad de las interacciones sociales cara a cara y aumentando la soledad.

Por otra parte, es importante mencionar que existen factores de protección que pueden amortiguar los efectos negativos del uso de redes sociales y fomentar un entorno digital saludable; entre los principales se encuentra:

Apoyo familiar y escolar: Una red de contención emocional sólida, donde padres, docentes y adultos significativos acompañan activamente el desarrollo digital del adolescente, puede reducir conductas impulsivas y brindar recursos para el manejo emocional.

Educación digital: El desarrollo de habilidades para el pensamiento crítico, la gestión del tiempo en línea y el discernimiento de contenidos ayuda a los adolescentes a navegar en internet de manera más consciente y autónoma.

Tiempo de calidad sin pantallas: Fomentar actividades recreativas, deportivas o artísticas fuera del entorno digital no solo mejora la salud física, sino que también contribuye al fortalecimiento de vínculos interpersonales reales.

Promoción del autocuidado emocional: Enseñar estrategias de regulación emocional, mindfulness y resiliencia digital permite que los adolescentes gestionen mejor las presiones sociales, el rechazo virtual o la sobreexposición.

Marco Legal y Ético

En Colombia la protección integral de los niños y adolescentes está respaldada por la Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia) la cual reconoce sus derechos fundamentales, así como la responsabilidad del estado, la familia y la sociedad en su garantía y promoción.

Esta ley reconoce expresamente el derecho de los niños y adolescentes a la intimidad, al buen nombre, a la información, y a no ser objeto de ningún tipo de violencia, discriminación o explotación, Artículo 27 destaca el derecho a la salud integral, tanto física como psicológica. Asimismo, en el Artículo 33 derecho a la intimidad, el cual destaca que “todos niños y adolescentes tienen derecho a la intimidad personal, mediante la protección contra toda injerencia arbitraria o ilegal en su vida privada, la de su familia, domicilio y correspondencia. Así mismo, serán protegidos contra toda conducta, acción o circunstancia que afecte su dignidad”

Aunque en Colombia no hay una normativa vigente sobre el uso de internet y la protección de menores, se encuentra el proyecto de la ley 261 de 2024 “ley de protección a menores de edad en redes sociales” el cual propone regular el acceso y uso de las redes sociales, para proteger a los niños, niñas y adolescentes de los riesgos virtuales, este proyecto se encuentra respaldado por el MinTIC el cual impulsa campañas como “En TIC Confío”, fomentando el uso responsable de internet y la prevención del ciberacoso y sextorsión.

Diseño Metodológico

Esta monografía se enmarca bajo un enfoque cualitativo, dado que tiene como objetivo comprender, desde una perspectiva interpretativa, el impacto que el mal uso de las redes sociales puede tener sobre el bienestar psicológico, fundamentado en una revisión, análisis e interpretación de estudios previos sobre el impacto del uso problemático de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes. Este enfoque permite explorar a profundidad los significados, percepciones y experiencias relacionadas con el fenómeno en estudio, lo cual es fundamental cuando se busca interpretar cómo los adolescentes experimentan y dan sentido a los efectos emocionales, sociales y cognitivos derivados del uso excesivo de plataformas digitales. Como señalan Hernández, Fernández y Baptista (2014), el enfoque cualitativo se centra en comprender los fenómenos desde la perspectiva de los participantes, permitiendo interpretar las realidades subjetivas en contextos específicos.

Para la recolección de información se realizó una revisión sistemática de la literatura, tomando como base estudios científicos, informes institucionales y documentos académicos que aborden la problemática; esta técnica permite identificar, evaluar e interpretar de forma rigurosa y estructurada toda la evidencia disponible sobre la temática, la implementación de esta metodología garantiza la selección de fuentes confiables y relevantes para responder a los objetivos de la investigación. Asimismo, se emplearon bases de datos reconocidas como Scopus, Web of Science, PubMed, Google académico, Redalyc, SciELO, repositorio UNAD, ERIC (Education Resources Information Center), PsycINFO, Dialnet, estas bases de datos permiten el acceso de artículos, estudios y libros de diferentes fuentes, además se especializan en el área de salud mental, desarrollo infantil y adolescencia, ciencias y redes sociales.

Adicionalmente se incluirán documentos y publicaciones de organismos internacionales y nacionales que aborden la salud mental adolescente y el uso de tecnologías digitales.

Criterios de Selección

Se seleccionaron estudios que exploren el impacto del uso de redes sociales en adolescentes, especialmente en relación con el bienestar emocional, psicológica ansiedad, depresión, autoestima, y adicción tecnológica.

Se priorizaron investigaciones que examinan variables que potencien los efectos negativos del uso excesivo o inadecuado de redes sociales. Entre estos factores se incluyen la presión social, el ciberacoso, la autoimagen, el acompañamiento familiar y la educación digital.

Se integraron informes publicados por organizaciones reconocidas como la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones de Colombia (MinTIC), el Ministerio de Salud y Protección Social, así como reportes del U.S. Surgeon General y la Unesco. Estos documentos ofrecen estadísticas actualizadas, políticas públicas y recomendaciones sobre el uso responsable de tecnologías en adolescentes.

Se emplearon estudios y documentos publicados entre los años 2018 y 2025, con el fin de incluir información actual y acorde al uso de las redes sociales y las tendencias digitales emergentes.

Además, se seleccionaron fuentes de acceso abierto y con información abierta y completa revisadas con rigurosidad, brindando una metodología clara y confiable que permite seleccionar y evaluar la validez de sus resultados.

Resultados y Discusión

Los resultados obtenidos a partir de la revisión sistemática de la literatura evidencian que los adolescentes presentan un mayor riesgo en su salud mental, debido a que se encuentran en una etapa crucial para el desarrollo de la personalidad y la construcción de la identidad. En este contexto, el bienestar psicológico entendido desde las dimensiones propuestas por Ryff se ve afectado por el uso problemático de las redes sociales, dentro de los estudios revisados coinciden en señalar que dimensiones como la autonomía, las relaciones positivas con los demás y el propósito en la vida son las más afectadas, generando implicaciones negativas en la estabilidad emocional y en la consolidación de una identidad saludable. Asimismo, se identificó que el uso excesivo e inadecuado de redes sociales se asocia con un mayor riesgo de desarrollar síntomas depresivos, ansiedad, trastornos del sueño y estrés.

En relación con el objetivo que hace referencia a examinar los efectos psicológicos derivados del mal uso de las redes sociales en adolescentes, diversos estudios como el del autor Mojtabai (2024) dentro del cual se encontró una prevalencia en sintomatologías como ansiedad, trastorno del sueño reportando que el uso problemático de redes sociales se relaciona con mayores niveles de preocupación, tristeza y pensamientos negativos, lo cual puede desencadenar cuadros de depresión y angustia crónica.

Cuando estos patrones emocionales son repetitivos y se mantienen durante un periodo de tiempo pueden convertirse en factores de riesgo para el desarrollo de trastornos afectivos, por tal motivo este estudio sugiere que la exposición continua a contenido social que genera presión, rechazo o idealización puede derivar en problemáticas de salud mental. Asimismo, la interrupción del sueño ocasionada por el uso nocturno de dispositivos amplifica la vulnerabilidad

emocional, ya que se consolida un círculo vicioso entre hiperconectividad, deterioro del bienestar psicológico y aumento de síntomas clínicos.

En este sentido estos hallazgos permiten afirmar que el mal uso de las redes sociales no solo afecta la dinámica cotidiana de los adolescentes, sino que también tiene un impacto profundo y significativo en su salud mental, constituyéndose como un fenómeno que requiere atención, comprensión y estrategias de prevención desde los entornos educativos, familiares y clínicos

Desde las dimensiones del bienestar psicológico se puede decir que las afectadas son la autonomía y mayor comparación social, ya que la exposición constante a ideales de belleza, éxito o estilos de vida genera en los adolescentes una percepción distorsionada de sí mismos, lo que disminuye su autoconfianza y promueve una valoración basada en la aprobación externa.

Aislamiento y dificultades en las relaciones interpersonales, aunque las redes sociales facilitan la comunicación, la evidencia muestra que su mal uso incrementa la sensación de soledad y afecta la calidad de las relaciones cara a cara.

Por otro lado, el ciberacoso y la exclusión digital emergen como factores que intensifican este riesgo.

Alteración del propósito vital y del rendimiento académico, el tiempo excesivo en redes sociales desvía la atención de metas personales y académicas, fomentando una búsqueda constante de gratificación inmediata en lugar de objetivos a largo plazo, lo que repercute en la motivación y el sentido de propósito en la vida imitando estilos de vida no reales observados en plataformas digitales, haciendo perder el hilo de sus metas trazadas e impidiendo un buen desarrollo para su identidad.

Auto aceptación, los adolescentes al hacer uso de las redes se exponen a estándares de belleza y estigmatismo social, lo que conlleva a crear sentimientos de inseguridad con su aspecto físico y forma de vestir, generando baja autoestima, especialmente en el sexo femenino.

Los resultados obtenidos reflejan que el mal uso de las redes sociales constituye un factor de riesgo significativo para la salud mental de los adolescentes. Este hallazgo es coherente con lo planteado por Twenge y Campbell (2018), quienes sostienen que el incremento del tiempo en redes se relaciona directamente con el aumento de síntomas depresivos. Asimismo, de acuerdo a las investigaciones previas se crea una dependencia de la aprobación virtual y la comparación social afectando de manera negativa la autoestima y la autonomía, dimensiones claves del bienestar psicológico propuestas por Ryff.

Del mismo modo, Hossain et al. (2020) destacan que los adolescentes con un uso excesivo de redes sociales presentan mayor aislamiento social, menor calidad en sus relaciones y mayor exposición a experiencias de ciberacoso, lo cual coincide con los hallazgos de la presente revisión.

Estos resultados sugieren que el uso problemático de redes no solo afecta la esfera emocional, sino también los procesos de socialización y la construcción de identidad, aspectos esenciales en la adolescencia.

Sin embargo, cabe aclarar que esta monografía reconoce que las redes sociales no son malas en sí, ni inherentemente negativas, ya que estas facilitan la comunicación y la interacción social a nivel mundial, en la pandemia que sacudió al mundo, la tecnología y las redes sociales se volvieron nuestras aliadas, permitiendo no solo la interacción social si no también la ejecución de actividades cotidianas impedida por el aislamiento social.

En relación con el objetivo orientado a identificar los factores de riesgo y de protección asociados al uso de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes, la evidencia científica muestra que el impacto de estas plataformas depende, en gran medida de la intensidad y la forma en que se utilizan. Diversos estudios señalan que los patrones de uso excesivo se caracterizan por la sobreexposición diaria y la falta de regulación en los tiempos de conexión, esto aumenta los riesgos en el bienestar psicológico de los adolescentes. Este comportamiento se asocia con un incremento en los niveles de ansiedad, dificultades para conciliar el sueño, pérdida de concentración académica e incluso con la aparición de conductas adictivas propias de la denominada ciberadicción Andreassen, Pallesen, Griffiths (2017).

Dentro de estos factores de riesgo, la investigación ha señalado que la sobreexposición a contenido social, la presión por mantener una imagen idealizada y la comparación permanente con pares pueden generar un deterioro progresivo del bienestar emocional, factores asociados tales como disminución de la concentración académica y afectaciones en el estado de ánimo.

En conjunto, los hallazgos indican que el bienestar psicológico de los adolescentes no depende exclusivamente de la presencia de redes sociales en sus vidas, sino de cómo, cuánto y para qué las utilizan, así como de los recursos personales y contextuales con los que cuentan para afrontar los desafíos del entorno digital.

A su vez, la interacción constante en redes sociales expone a los adolescentes a riesgos como el ciberacoso, la exclusión social en entornos virtuales y la exposición a contenidos nocivos, violentos o sexualizados, estas experiencias generan sentimientos de inseguridad, deterioran la autoimagen y aumentan la probabilidad de presentar síntomas depresivos, así como la percepción de aislamiento social Twenge & Campbell (2018). En esta misma línea, se ha identificado que el tiempo excesivo dedicado a las plataformas digitales desplaza la realización

de actividades presenciales, como el deporte, la recreación y la interacción familiar, lo cual debilita el soporte social cara a cara y disminuye los recursos emocionales necesarios para afrontar las exigencias de la adolescencia Orben & Przybylski (2019). De igual manera, el uso inadecuado de redes puede vincularse con delitos digitales, como el robo de información, la suplantación de identidad o la divulgación no consentida de material íntimo, lo que afecta directamente la percepción de seguridad personal y emocional de los jóvenes.

Sin embargo, la literatura también reconoce factores de protección que pueden mitigar los riesgos y favorecer un uso más saludable de estas plataformas. Entre ellos, se destaca el acompañamiento familiar y educativo, expresado en la supervisión, el diálogo abierto y la orientación pedagógica, lo cual facilita un uso crítico y responsable de los entornos digitales Odgers & Jensen (2020).

De igual modo, el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales, como la empatía, la autorregulación y la gestión emocional, se configura como una estrategia fundamental para reducir la dependencia de la validación externa y promover una autoestima sólida

Asimismo, cuando las redes sociales son empleadas con fines académicos, recreativos o para mantener contacto con comunidades de apoyo, se observa un fortalecimiento del sentido de pertenencia, la motivación y la construcción de redes de apoyo social positivas.

Finalmente, la promoción de un equilibrio en el tiempo de uso, acompañado de rutinas saludables que incluyan actividades físicas, recreativas y familiares fuera del ámbito digital, constituye un factor protector esencial para contrarrestar los efectos negativos de la dependencia tecnológica Coyne, Rogers, Zurcher (2020).

Al analizar los hallazgos obtenidos en esta revisión, considero que el impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes no puede comprenderse únicamente

desde una mirada negativa o positiva, sino que responde a una dinámica compleja donde influyen diversos factores contextuales, familiares y personales. La evidencia revisada confirma que el uso problemático de las plataformas digitales, caracterizado por la sobreexposición, la pérdida de control y la dependencia de la validación externa, se asocia con un aumento de síntomas ansiosos, depresivos y alteraciones en el rendimiento académico.

Esto me permite reflexionar sobre la necesidad de visibilizar que las redes sociales, aunque concebidas como espacios de interacción y comunicación, pueden convertirse en fuentes de malestar emocional cuando se utilizan de manera compulsiva y sin acompañamiento.

De igual manera, considero relevante resaltar que el equilibrio entre la vida digital y la vida presencial resulta determinante, el desplazamiento de actividades recreativas, deportivas o familiares por el tiempo invertido en redes debilita el soporte social cara a cara y limita experiencias fundamentales para el desarrollo adolescente. Por ello, pienso que la promoción de rutinas saludables fuera del entorno digital no solo actúa como un factor protector, sino que constituye una condición indispensable para garantizar el bienestar psicológico en esta etapa.

En concordancia con el objetivo describir los tipos de contenido consumidos en redes sociales vinculados al bienestar psicológico de los adolescentes.

Los estudios revisados muestran que el tipo de contenido consumido en redes sociales influye de manera significativa en el bienestar psicológico de los adolescentes. Rodríguez, Puentes & Fernández Parra, A. (2014). encontraron que un mayor tiempo de exposición a estas plataformas se relaciona con menores niveles de satisfacción personal, lo que genera emociones negativas como frustración o vacío existencial, particularmente cuando el uso no está orientado hacia fines académicos o recreativos saludables. De forma complementaria, Castro y Moral (2017). subrayan que plataformas como Instagram, Facebook o TikTok tienen efectos más

intensos en el bienestar emocional cuando los adolescentes carecen de un criterio crítico frente al contenido que consumen o comparten.

La evidencia permite afirmar que los adolescentes se ven particularmente vulnerables frente a contenidos que promueven comparaciones sociales, estándares irreales de belleza o éxito, y dinámicas de validación digital, lo que genera un impacto negativo en su bienestar subjetivo y en la construcción del autoconcepto. Los resultados de Rodríguez, Puentes & Fernández Parra, (2014) y de Castro y Moral (2017). coinciden en señalar que la ausencia de un uso regulado y crítico potencia las emociones negativas y los síntomas de malestar emocional, mientras que los contenidos con fines formativos, recreativos o de interacción positiva tienden a mitigar tales efectos.

De acuerdo con la investigación de Valkenburg, Beyens & Pouwels (2021) manifiestan que los adolescentes consumen con alta frecuencia contenido social-comparativo, especialmente aquel asociado a estilos de vida idealizados, apariencia física y logros personales. Diversos estudios han señalado que este tipo de contenido puede incrementar la autocrítica, la insatisfacción corporal y los sentimientos de inferioridad, especialmente cuando la exposición es cotidiana y prolongada.

En contraste con Rideout & Robb, (2022), se encontró que el contenido de entretenimiento, como videos humorísticos, tendencias musicales y material creativo, tiende a generar emociones positivas inmediatas, tales como alegría o distracción del estrés cotidiano. Sin embargo, la evidencia también muestra que, cuando su consumo es excesivo, puede contribuir a la procrastinación, dificultades de concentración y alteración de los hábitos de sueño, por lo tanto, su impacto en el bienestar psicológico depende en gran medida de la frecuencia y el contexto de uso.

O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018), en su estudio evidencian que los adolescentes también acceden a contenido formativo o de apoyo emocional, como publicaciones sobre bienestar mental, autocuidado, manejo emocional y experiencias compartidas por pares. Estudios recientes indican que este tipo de contenido puede funcionar como un recurso protector, al brindar información confiable, promover la búsqueda de ayuda y facilitar la identificación con otros jóvenes que atraviesan situaciones similares, sin embargo, aclaran que su efecto positivo depende de la credibilidad de las fuentes y del nivel de alfabetización digital del usuario.

En este sentido, los hallazgos refuerzan la idea de que no solo el tiempo de conexión, sino también la calidad del contenido y el criterio con el que se consume, son determinantes en la relación entre redes sociales y bienestar psicológico. Esto es especialmente relevante en la adolescencia, donde la etapa de construcción identidad y la sensibilidad al reconocimiento social hacen que los jóvenes sean más proclives a experimentar consecuencias negativas ante ciertos tipos de contenido.

Características y Principales Hallazgos de los Estudios Analizados

Tabla 1

Características y hallazgos de los estudios sobre uso problemático de redes sociales y bienestar psicológico en adolescentes

Autores y año	País	Tipo de estudio / diseño	Muestra (n, edad)	Uso de redes sociales (variable principal)	Indicadores de bienestar psicológico	Principales hallazgos
Royal Society for Public Health (RSPH) & Young Health Movement — 2017	Reino Unido	Estudio cuantitativo: encuesta transversal	1,479 jóvenes, edad 14-16	Uso de redes sociales (frecuencia y plataformas: Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, YouTube)	Bienestar psicológico, salud mental: ansiedad, depresión; sueño; imagen corporal; experiencia de salud; apoyo social; identidad autoexpresión; acoso cyberbullying; “miedo a perderse algo” (FOMO)	Alta prevalencia de uso: 91% de jóvenes de 16-24 años usan internet para social Uso intensivo de redes vinculado a mayores tasas de ansiedad, depresión y malestar psicológico Problemas de imagen corporal, especialmente por contenidos visuales
Office of the Surgeon General — 2023	Estados Unidos	Informe – asesoría basada en	La evidencia proviene de múltiples estudios; se	Exposición a contenido, tipo de plataforma	Problemas de sueño, imagen corporal, autoestima,	Hasta un 95 % de jóvenes de 13-17 años reportan usar alguna plataforma de redes sociales, y más de un tercio dicen usarlas “casi constantemente”.

Autores y año	País	Tipo de estudio / diseño	Muestra (n, edad)	Uso de redes sociales (variable principal)	Indicadores de bienestar psicológico	Principales hallazgos
Hussain & Griffiths – 2021	Reino Unido	Estudio cuantitativo, diseño transversal	600 adolescentes y jóvenes (13–25 años)	Uso problemático de redes sociales, frecuencia, compulsión, síntomas tipo adictivo	insatisfacción corporal, Comportamientos alimentarios desordenados, autopercepción, Comparación social, baja autoestima, Exposición a contenido dañino, violencia, acoso, odio, autolesiones Malestar psicológico, dependencia emocional, pérdida de control, síntomas de abstinencia	Casi 40 % de niños de 8–12 años también usan redes sociales. Jóvenes que pasan más de 3 horas al día en redes sociales tienen aproximadamente el doble de riesgo de presentar “resultados negativos de salud mental” — síntomas de depresión, ansiedad, malestar psicológico. El uso excesivo y compulsivo mostró características similares a una adicción comportamental. Se encontraron síntomas de tolerancia, abstinencia y pérdida de control, asociados a niveles más altos de malestar psicológico, especialmente en adolescentes

Autores y año	País	Tipo de estudio / diseño	Muestra (n, edad)	Uso de redes sociales (variable principal)	Indicadores de bienestar psicológico	Principales hallazgos
Al Mamun & Griffiths (2019)	Bangladesh	Cuantitativo — encuesta transversal	300 estudiantes universitarios; edad media = 20-72 años	Adicción a redes sociales	Síntomatologías depresivas Problemas con el sueño	39.7 % de participantes estaban en el rango de riesgo de “adicción a Facebook” alteraciones del sueño dormir menos o más de 6–7 horas poca o nula participación en actividad física; estar soltero; presentar síntomas de depresión. Se encontró relación negativa entre adicción a redes sociales y nivel de autoestima: a mayor adicción, menor autoestima.
Portillo-Reyes, Ávila-Amaya & Capps (2021)	México	Estudio cuantitativo — encuesta transversal – correlacional	100 estudiantes universitarios 36 hombres, 64 mujeres	Adicción a las redes sociales	Afectaciones en su autoestima, problemas de depresión y ansiedad	Se observó relación significativa positiva entre adicción a redes sociales y ansiedad: estudiantes con mayor adicción reportaron mayores niveles de ansiedad.
Valerio, G. & Serna, R. 2018	México	Estudio cuantitativo – encuesta transversal – análisis exploratorio	200 estudiantes universitarios de una universidad privada en México	Intensidad de uso de redes sociales: especialmente uso de Facebook,	Problemas de identidad y aceptación personal	Se encontró una asociación negativa entre número de horas diarias dedicadas a Facebook También asociación negativa entre horas diarias en Facebook Los autores señalan que la relación hallada es débil, modesta, de modo

Autores y año	País	Tipo de estudio / diseño	Muestra (n, edad)	Uso de redes sociales (variable principal)	Indicadores de bienestar psicológico	Principales hallazgos
Rodríguez Puentes & Fernández Parra 2014	Colombia (Bogotá)	Estudio cuantitativo diseño ex post facto comparativo por grupos	96 estudiantes de grado 7°, edades entre 11–15 años	Tiempo de uso de redes sociales en internet	número de horas diarias Problemas de salud mental: conducta agresiva, ruptura de reglas, problemas de atención), además se evaluaron conductas de soledad percibida, funcionamiento familiar	que aunque existe correlación, no permite afirmar causalidad Los adolescentes con alto tiempo de uso de redes sociales presentaron mayores niveles de conductas externalizantes (agresividad, rompimiento de normas, dificultades de atención) comparados con quienes tenían bajo o medio uso.
Castro & de la Villa Moral (2017)	España	Estudio de revisión bibliográfica / teórica (análisis bibliográfico, ex post facto)	No hay muestra como tal – revisión de estudios publicados entre 2005–2016	Uso problemático de las redes sociales	Variables psicosociales: autoestima, habilidades sociales, ansiedad social, vulnerabilidad	Identifica que los “nativos digitales” con carencia de habilidades sociales, con ansiedad social y baja autoestima tienden a preferir las redes sociales como medio de interacción, lo que aumenta su vulnerabilidad

Autores y año	País	Tipo de estudio / diseño	Muestra (n, edad)	Uso de redes sociales (variable principal)	Indicadores de bienestar psicológico	Principales hallazgos
Twenge & Campbell 2018	Estados Unidos	studio cuantitativo – encuesta transversal	40,337 niños y adolescentes, edades 12 a 17 años	Tiempo diario en “pantallas”	psicosocial, posibles interferencias en la vida cotidiana Diversos indicadores de bienestar salud mental: curiosidad, interés por aprender, autocontrol, estabilidad emocional, atención, concentración, dificultad para hacer amigos socialización, capacidad de terminar tareas, facilidad de cuidado por	Los adolescentes que utilizan partir de 1 hora día de uso, más horas de pantalla se asocian con menor bienestar psicológico (menor curiosidad, menor autocontrol, más distractibilidad, menos estabilidad emocional, dificultad social, problemas para terminar tareas). En adolescentes (14-17 años): quienes usan pantallas 7 horas al día tienen más del doble de riesgo de haber sido diagnosticados alguna vez con depresión

Autores y año	País	Tipo de estudio / diseño	Muestra (n, edad)	Uso de redes sociales (variable principal)	Indicadores de bienestar psicológico	Principales hallazgos
Orben & Przybylski 2019	Irlanda, Estados Unidos, Reino Unido	Estudio cuantitativo-análisis de datos secundarios – diseño exploratorio	17.247 adolescentes	Tiempo diario de uso de pantallas – dispositivos digitales	cuidadores, diagnósticos de depresión o ansiedad, Incluye indicadores como estados de ánimo – depresión salud mental	Los autores no encontraron evidencia consistente de una relación sustancial o generalizada entre uso de pantallas y disminución del bienestar psicológico en adolescentes.
Candice L. Odgers & Michaeline R. Jensen 2020	Estados Unidos	Diseño Rev isión científica	400 adolescentes en rango de edades de 10–15 años	Uso de tecnologías digitales en general	Salud mental Depresi ón, ansiedad, síntomas emocionales, bienestar general, salud mental, ajuste psicológico.	La mayoría de los estudios hasta la fecha son correlacionales, con resultados mixtos, asociaciones pequeñas positivas, negativas o nulas Los estudios más rigurosos cohortes grandes, preregistrados; estudios, muestran asociaciones muy pequeñas entre uso diario de tecnología y bienestar, tan pequeñas que difícilmente tienen significado clínico o práctico.

Autores y año	País	Tipo de estudio / diseño	Muestra (n, edad)	Uso de redes sociales (variable principal)	Indicadores de bienestar psicológico	Principales hallazgos
Valkenburg, Beyens & Pouwels 2021	Países Bajos	Diseño Cuantitativo,	353 adolescentes en rango de edades de 13 a 15 años	Navegación en redes sociales Sobrexposición	Salud mental Bienestar emocional	Los efectos de la navegación en el bienestar difieren mucho de un adolescente a otro, para algunos puede ser negativo, para otros positivo o neutro. Según este estudio El 20% de los adolescentes mostró efectos negativos tras navegar por otro lado el 17% experimentó efectos positivos tras navegar

Autores y año	País	Tipo de estudio / diseño	Muestra (n, edad)	Uso de redes sociales (variable principal)	Indicadores de bienestar psicológico	Principales hallazgos
						mejora de su bienestar

Nota. Elaboración propia

Conclusiones

Los hallazgos revisados muestran de manera consistente que el uso excesivo, compulsivo o dependiente de las redes sociales se asocia con la aparición de síntomas psicológicos como ansiedad, depresión, trastornos del sueño, aislamiento social, baja autoestima y sentimientos de vacío. Este patrón de malestar psicológico comparte características con las adicciones conductuales, manifestándose a través de la tolerancia, la abstinencia y la pérdida de control frente al uso. Además, se encontró que los adolescentes con baja autoestima, altos niveles de soledad o una marcada necesidad de validación digital presentan una mayor vulnerabilidad a desarrollar un uso problemático, lo cual refleja la estrecha interacción entre factores emocionales individuales y el contexto virtual.

De igual manera, la evidencia permitió reconocer que no todos los efectos de las redes sociales son negativos en sí mismos, sino que su impacto depende en gran medida del modo en que se utilizan, cuando las redes son empleadas con fines educativos, de recreación sana o de fortalecimiento de vínculos sociales, pueden favorecer la socialización, el aprendizaje y el bienestar subjetivo, sin embargo cuando el consumo se centra en contenidos con altas cargas comparativas, estándares irreales de belleza o éxito y dinámicas de búsqueda constante de aprobación, los efectos tienden a ser nocivos, afectando el autoconcepto y generando insatisfacción personal.

En este sentido, el uso problemático de redes sociales no puede entenderse únicamente como un exceso de tiempo en línea, sino como una práctica que involucra dimensiones emocionales, cognitivas y sociales que influyen directamente en el equilibrio psicológico de los adolescentes. Por lo tanto, se concluye que el problema radica tanto en la intensidad del uso como en la naturaleza del contenido y la implicación emocional que estas plataformas despiertan en los jóvenes.

Finalmente, esta monografía resalta la necesidad de promover estrategias de prevención y acompañamiento que permitan orientar a los adolescentes hacia un uso más consciente, crítico y equilibrado de las redes sociales. Es indispensable que familias, instituciones educativas y profesionales de la salud mental trabajen en conjunto para fomentar la autorregulación digital, el fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo de competencias socioemocionales que actúen como factores protectores frente a los riesgos identificados. Asimismo, se hace evidente la importancia de continuar con investigaciones interdisciplinarias que profundicen en la comprensión de este fenómeno, con el fin de generar propuestas de intervención que contribuyan a salvaguardar la salud mental y el bienestar psicológico de las nuevas generaciones.

Referencias Bibliográficas

- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Armaza Deza (2023) EL Riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de latinoamérica <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2014.03.001>
- Branch, J. (2021). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en Colombia. *Revista de Psicología y Tecnología Digital*, 15(3), 45-62.
- Castro, A., & de la Villa Moral, M. (2017). Uso problemático de redes sociales 2.0 en nativos digitales: análisis bibliográfico. *Salud y Drogas*, 17(1). 73-85.
<http://bit.ly/3ZFWfIL>
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health? An eight-year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- Dayni Palacios Molina, Johnny Ponce Andrade, Walter Villamrin Villota y Ana Manuela Palma Avellán (2020): “Las redes sociales y su influencia como estrategia de marketing en las PYMES de Manabí - Ecuador”, *Revista Observatorio de la Economía Latinoamericana* (abril 2020). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/oel/2020/04/redes-sociales-marketing.html>

<http://hdl.handle.net/20.500.11763/oel2004redes-sociales-marketing>

El País. (2024). La responsabilidad colectiva detrás del suicidio infantil: “Los adolescentes hoy se sienten solos”. El País. <https://elpais.com/america-colombia/2024-12-10/la-responsabilidad-colectiva-detras-del-suicidio-infantil-los-adolescentes-hoy-se-sienten-solos.html>

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Gackenbach, J., & Bown, J. (2017). *Ciberpsicología: El impacto de internet, la tecnología y la realidad virtual en el comportamiento humano*. Editorial Médica Panamericana.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). México: McGraw-Hill Education.

Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Addictive personality traits and problematic social media use among young adults. *Computers in Human Behavior*, 37, 81-86.

Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2021). Problematic social media use and mental health: A quantitative analysis of addictive-like characteristics and psychological distress among youth. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 450–462.

Hütt Herrera, Harold las redes sociales: una nueva herramienta de difusión Reflexiones, vol. 91, núm. 2, 2012, pp. 121-128 Universidad de Costa Rica San José, Costa Rica <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008>

Jahoda M. *Current concepts of positive Mental health*. New York: Arno Press; 1980.

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2019). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research

- among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137.
<https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Livingstone, S., Stoilova, M., & Kelly, A. (2017). Cybersecurity, safety and privacy in the digital age. *Journal of Children and Media*, 11(2), 255–259.
<https://doi.org/10.1080/17482798.2017.1305350>
- Lorenzo-Romero, Carlota; Gómez-Borja, Miguel Ángel; Alarcón-del-Amo, María del Carmen Redes sociales virtuales, ¿de qué depende su uso en España? INNOVAR. *Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, vol. 21, núm. 41, julio-septiembre, 2011, pp. 145-157 <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81822806011>
- Mamun, M. A., & Griffiths, M. D. (2019). The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 587–598. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09632-0>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). A comprehensive meta-analysis on Problematic Facebook Use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262–277.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.009>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). Boletín de Salud Mental en Niños, Niñas y Adolescentes en Colombia. MinSalud. <https://www.minsalud.gov.co>
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC). (2015). *Uso de Internet y redes sociales en Colombia: Análisis y tendencias*. MinTIC.

- Mojtabai, R. (2024). Medical debt and the mental health treatment gap among US adults. *JAMA Psychiatry*, 81(10), 985–992.
<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2024.1861> .
- Mojtabai, R. (2024). Problematic social media use and psychological symptoms in adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*.
<https://doi.org/10.1007/s00127-024-02657-7> .
- Mojtabai, R., & Olfson, M. (2020). National trends in mental health care for US adolescents. *JAMA Psychiatry*, 77(7), 703–714.
<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.0279> .
- Montoya-Mendoza, J., Ferro, E., & Torres-Delgado, C. (2025). Uso y abuso de redes sociales en pacientes con trastornos mentales. *PSIMONART*, 11(1), 8-21.
<https://psimonart.clinicamontserrat.com.co/revista/article/view/4>
- Montoya-Mendoza, J., Ferro, E., & Torres-Delgado, C. (2025). Uso y abuso de redes sociales en pacientes con trastornos mentales. **PSIMONART*, 11*(1), 8-21.
<https://psimonart.clinicamontserrat.com.co/revista/article/view/4>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601–613.
- Oggers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). Screens, teens, and psychological well-being: Evidence from three time-use-diary studies. *Psychological Science*, 30(5), 682–696.
<https://doi.org/10.1177/0956797619830329>

- Policía Nacional de Colombia. (2024). Por un futuro seguro para nuestros niños, niñas y adolescentes. Policía Nacional. <https://www.policia.gov.co>
- Portillo-Reyes, V., Ávila-Amaya, J. A., & Capps, J. W. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139–149.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2022). Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens 2022. Common Sense Media.
- Rodado, Z., Jurado, L., & Giraldo, S. (2021). Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años un riesgo latente de la nueva era. *Revista Estudios Psicológicos*, 1(1), 33–49. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2021.01.003>
- Rodríguez Puentes, A.P. & FernándezParra, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 131-140. Doi: 10.14718/ACP.2014.17.1.13
- Rodríguez-Sabiote, C., Úbeda-Sánchez, Á. M., de Barros-Camargo, C., & Álvarez-Ferrándiz, D. (2024). Predictores del riesgo de adicción a las redes sociales e Internet. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 76(2), 197-219. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2024.99413>
- Rodríguez-Sabiote, C., Úbeda-Sánchez, Á. M., de Barros-Camargo, C., & Álvarez-Ferrándiz, D. (2024). Predictores del riesgo de adicción a las redes sociales e Internet. **Bordón. Revista de Pedagogía*, 76*(2), 197-219. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2024.99413>
- Royal Society for Public Health. (2018). #StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing. Royal Society for Public Health. <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Torres Henao, J. (2023). *Adolescencia y efectos psicológicos del uso de redes sociales atribuible a la economía de la atención [Trabajo de grado especialización]*. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:f4412605-bcc3-484a-ad15-2441fd44e155>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- U.S. Surgeon General’s Advisory. (2023). *Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General’s Advisory on the Effects of Social Media on Youth Mental Health*. Office of the Surgeon General.
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140(S2), S67–S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>
- UNICEF & Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Recomendaciones para el uso saludable de pantallas en niñas, niños y adolescentes*.
<https://www.unicef.org/lac/media/37296/file/Recomendaciones-uso-saludable-pantallas-2022.pdf>
- UNICEF. (2011). *Estado mundial de la infancia 2011: Adolescencia, una edad de oportunidades*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28.

<https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>

Valkenburg, P. M., Beyens, I., & Pouwels, J. L. (2021). Social media browsing and adolescent well-being: Challenging the "passive social media use hypothesis".

Human Communication Research, 47(1), 1–27.