

**Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: una revisión
documental**

Natalia Morales León

Asesora

Carmen Helena Betancur López

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades - ECSAH

Psicología

2026

Tabla de Contenido

Introducción.....	9
Metodología.....	111
Planteamiento del Problema	15
Justificación.....	25
Objetivos.....	27
Marco Conceptual y Teórico	28
Salud Mental.....	27
Redes Sociales	30
Relación entre Redes Sociales y Salud Mental.....	33
Variables Psicológicas Asociadas	36
Enfoques Teóricos.....	44
Resultados.....	45
Discusión	48
Conclusiones.....	52
Recomendaciones o Trabajo Futuro.....	54
Referencias Bibliográficas.....	56

Lista de Tablas

Tabla 1 *Idiomas Utilizados en la Literatura Revisada* 12

Tabla 2 *Países de Publicación* 12

Presentación

La presente monografía surge como resultado de la opción de grado seleccionada dentro del proceso de formación profesional en Psicología y se articula con la línea de investigación de la universidad denominada Salud mental, Bienestar y Prácticas Psicosociales. El interés por desarrollar esta temática nace a partir de la participación en el semillero de investigación VIVE (Vida, Investigación, Vínculos y Equilibrio), espacio académico orientado al estudio, análisis y profundización de problemáticas relacionadas con la salud mental, especialmente aquellas asociadas a la conducta suicida y a los factores psicosociales que pueden influir en su aparición.

En el desarrollo de los procesos investigativos realizados dentro del semillero, se identificó que uno de los factores que actualmente puede potenciar la vulnerabilidad emocional y psicológica en adolescentes es el uso excesivo o desmedido de las redes sociales. El crecimiento acelerado de estas plataformas digitales ha transformado significativamente las dinámicas de interacción, comunicación y construcción de identidad en los jóvenes, generando tanto beneficios como riesgos para su bienestar emocional y social.

A partir de esta realidad, surge el interés de analizar el impacto que tienen las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, reconociendo que se trata de una problemática vigente y de gran relevancia dentro del contexto actual. Asimismo, esta monografía busca aportar una comprensión más amplia sobre las implicaciones psicológicas, emocionales y sociales asociadas al uso de estas plataformas, abordando aspectos como ansiedad, depresión, autoestima, aislamiento social, alteraciones del sueño, dependencia digital y conducta suicida.

De igual manera, el presente trabajo pretende contribuir a la reflexión académica y social sobre la necesidad de promover un uso más consciente, equilibrado y responsable de las redes

sociales, resaltando la importancia del acompañamiento familiar, educativo y psicológico durante la adolescencia. Para ello, se realizó una revisión documental de investigaciones científicas publicadas principalmente entre 2020 y 2026, permitiendo identificar hallazgos, vacíos investigativos y perspectivas relevantes frente al fenómeno estudiado.

Resumen

El propósito de este documento es dilucidar la repercusión de las plataformas de redes sociales en la salud mental de los adolescentes, haciendo hincapié en este grupo etario, ya que en la actualidad estas plataformas constituyen un medio fundamental de comunicación e interacción, pero también pueden generar consecuencias emocionales y psicológicas negativas. Mediante una exploración de los marcos teóricos y conceptuales, se abordan las repercusiones favorables y desfavorables derivadas de la utilización de las redes sociales, destacando su influencia en la autoestima, la ansiedad, la depresión y la construcción de la identidad.

Metodológicamente, la investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de tipo revisión documental o bibliográfica, mediante el análisis de artículos científicos, tesis y documentos académicos publicados principalmente entre 2020 y 2026. La información fue organizada a través de una rejilla de análisis que permitió identificar categorías centrales, hallazgos y vacíos investigativos.

Entre los principales hallazgos se identificó la aparición de conceptos emergentes como el FOMO y la predominancia de estudios enfocados en las consecuencias negativas individuales del uso de redes sociales. Asimismo, se evidenció la necesidad de fortalecer investigaciones relacionadas con el papel de la familia, el acompañamiento y la educación digital en adolescentes.

Finalmente, este estudio busca aportar una comprensión integral del fenómeno y promover una reflexión crítica sobre el uso responsable y consciente de las redes sociales, favoreciendo el bienestar psicológico y el desarrollo integral de los adolescentes.

Palabras clave: Redes sociales, salud mental, bienestar psicológico, adolescentes, comunicación digital

Abstract

The purpose of this document is to clarify the impact of social media platforms on mental health of adolescents, emphasizing this age group because nowadays these platforms constitute a fundamental means of communication and interaction, but they can also generate negative emotional and psychological consequences. Through an exploration of theoretical and conceptual frameworks, the study addresses the effects derived from the use of social media, highlighting its influence on self-esteem, anxiety, depression, and identity construction.

Methodologically, the research was developed under a qualitative approach based on documentary or bibliographic review, through the analysis of scientific articles, theses, and academic documents published mainly between 2020 and 2026. The information was organized through an analysis matrix that made it possible to identify central categories, findings, and research gaps.

Among the main findings, the emergence of concepts such as FOMO and the predominance of studies focused on the individual negative consequences of social media use were identified. Likewise, the need to strengthen research related to the role of the family, guidance, and digital education for adolescents became evident.

Finally, this study seeks to provide a comprehensive understanding of the phenomenon and promote critical reflection on the responsible and conscious use of social media, encouraging psychological well-being and the integral development of adolescents.

Keywords: Social media, mental health, psychological well-being, adolescents, digital communication

Introducción

En los últimos años, las redes sociales se han convertido en uno de los fenómenos digitales y sociales con mayor impacto en la vida cotidiana, especialmente en la población adolescente. Plataformas como Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat y X han transformado las formas de comunicación, interacción y construcción de relaciones, permitiendo una conexión constante e inmediata entre las personas. Sin embargo, el crecimiento acelerado de estas plataformas también ha generado preocupación frente a las posibles consecuencias psicológicas, emocionales y sociales derivadas de su uso excesivo o inadecuado.

La adolescencia constituye una etapa de importantes cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, en la que los jóvenes construyen su identidad, fortalecen su autoestima y desarrollan su sentido de pertenencia. Debido a estas características, los adolescentes representan una población especialmente vulnerable frente a las dinámicas de validación, comparación social y presión digital presentes en las redes sociales. En este contexto, diferentes investigaciones han evidenciado la relación existente entre el uso problemático de estas plataformas y afectaciones en la salud mental, tales como ansiedad, depresión, baja autoestima, alteraciones del sueño, aislamiento social, dependencia digital y conducta suicida.

En este sentido, la presente monografía se enmarca en el campo de la salud mental y se articula con la línea de investigación del programa denominada Salud mental, bienestar y prácticas psicosociales, debido a que aborda una problemática contemporánea que impacta directamente el bienestar psicológico y social de los adolescentes. Asimismo, este trabajo surge del interés académico e investigativo por comprender cómo las dinámicas digitales actuales

influyen en la vida emocional de los jóvenes y cuáles son los factores de riesgo y protección asociados al uso de redes sociales.

Para el desarrollo de esta investigación se realizó una revisión documental de literatura científica publicada principalmente entre los años 2020 y 2026, consultando artículos académicos, revisiones sistemáticas, tesis y documentos científicos relacionados con redes sociales, adolescencia y salud mental. A partir de este análisis, se buscó identificar las principales afectaciones psicológicas asociadas al uso excesivo de redes sociales, así como reconocer posibles estrategias de prevención, acompañamiento y educación digital orientadas al bienestar de los adolescentes.

De igual manera, esta monografía pretende contribuir a la comprensión integral de esta problemática desde una perspectiva interdisciplinaria, reconociendo que el estudio de las redes sociales no solo compete al campo de la psicología, sino también a áreas como las ciencias de la información, la comunicación digital y la ingeniería de sistemas, debido a la influencia que tienen los entornos tecnológicos y los algoritmos en las dinámicas de interacción social actuales.

Metodología

La presente monografía se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, de tipo revisión documental o bibliográfica, con un alcance descriptivo-analítico, dado que se orienta a la recopilación, análisis e interpretación de información científica relacionada con el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

Para la construcción del estudio, se realizó una búsqueda sistemática de información en diversas bases de datos, repositorios académicos y revistas científicas reconocidas, entre las que se destacan SciELO, Redalyc, Dialnet, ScienceDirect, MDPI, BMC Psychology, Journal of Adolescent Health, así como repositorios institucionales de universidades como la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Universidad de Lima, Universidad Europea y Universidad Miguel Hernández, entre otros. Estas fuentes garantizan la validez y confiabilidad de la información recopilada.

El proceso de búsqueda bibliográfica se llevó a cabo durante el periodo comprendido entre diciembre de 2025 y marzo de 2026. Para ello, se emplearon palabras clave y combinaciones temáticas relacionadas con el objeto de estudio, entre las que se destacan: redes sociales, salud mental, adolescentes, adicción a redes sociales, bienestar psicológico y dependencia digital. Asimismo, se utilizaron algunos términos en inglés con el propósito de ampliar el acceso a literatura científica internacional.

Inicialmente, se identificaron un total de 55 documentos, los cuales fueron organizados mediante una rejilla de sistematización, tal como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1*Idiomas Utilizados en la Literatura Revisada*

Idioma	Cantidad	Porcentaje (%)
Español	42	76 %
Inglés	12	22 %
Portugués	1	2 %
Total	55	100 %

Nota. Esta tabla evidencia el porcentaje por idioma en que se escribe la literatura encontrada.

Elaboración propia.

De igual manera, se evidenció que las publicaciones recopiladas provienen de diferentes países, predominando algunos territorios con mayor producción científica relacionada con la temática estudiada, como se observa en la Tabla 2.

Tabla 2*Países de Publicación*

País	Total
España	12
Ecuador	11
Perú	6
Colombia	5
India	4
País	Total
Estados Unidos	3

Cuba	2
México	2
Suiza	2
Venezuela	2
Bolivia	1
Brasil	1
Francia	1
Guatemala	1
Holanda	1
Reino Unido	1
<hr/>	
Total	55
<hr/>	

Nota. Esta tabla muestra la georeferenciación por países, donde se ubica la literatura científica encontrada. Elaboración propia

Posteriormente, se seleccionaron 33 documentos que cumplieran con los criterios de pertinencia y calidad establecidos. Además, durante el desarrollo de la monografía se incorporaron 11 fuentes adicionales que aportaron información relevante para el fortalecimiento teórico y analítico del estudio, consolidando así el corpus final de análisis.

Los criterios de inclusión se centraron en la selección de documentos publicados principalmente en los últimos cinco años, con el fin de garantizar la actualidad de la información. No obstante, se incluyeron algunos estudios de mayor antigüedad debido a su relevancia teórica para el desarrollo del tema. Asimismo, se consideraron investigaciones relacionadas directamente

con redes sociales, salud mental y población adolescente, priorizando artículos científicos, revisiones sistemáticas, tesis y documentos académicos provenientes de fuentes confiables y verificables, principalmente a través de Google Académico.

En cuanto a los criterios de exclusión, se descartaron aquellos documentos que no presentaban rigor científico, que no guardaban relación directa con la temática de estudio o cuya información resultaba redundante sin aportar nuevos hallazgos o perspectivas teóricas significativas. El análisis de la información se realizó mediante un proceso de lectura comprensiva, comparación y síntesis de los contenidos, permitiendo identificar categorías centrales como redes sociales, salud mental, variables psicológicas asociadas y factores de riesgo y protección. A partir de ello, se establecieron relaciones entre los diferentes hallazgos, contrastando posturas teóricas y evidencias empíricas para construir una visión integral del fenómeno estudiado.

Finalmente, para la organización y sistematización de la información, se utilizó una rejilla de revisión que permitió clasificar las fuentes según autores, año de publicación, resúmenes, principales hallazgos y aportes al tema, facilitando así el desarrollo estructurado y coherente de la monografía. Posteriormente, la información recopilada fue examinada mediante una técnica de análisis temático de contenido, que permitió identificar categorías emergentes y patrones recurrentes en los documentos seleccionados.

Planteamiento del Problema

En Colombia, el uso de redes sociales se ha incrementado de manera significativa, especialmente en la población adolescente, donde estas plataformas se han consolidado como un medio central de interacción social. Según DataReportal (2024), más del 70 % de la población colombiana utiliza redes sociales, con altos niveles de acceso y permanencia diaria. En el caso de los adolescentes, estudios como el de Acosta et al., (2022) evidencian un uso frecuente de estas plataformas, asociado a procesos de autoimagen e interacción social. No obstante, diversas investigaciones han señalado que el uso intensivo de redes sociales puede generar efectos negativos en la salud mental, como síntomas de ansiedad, depresión y dificultades en la regulación emocional (Gracia et al., 2020; Azem et al., 2023). Esta problemática se refleja a nivel nacional, donde se han reportado cerca de 450.000 casos de afectaciones en salud mental en adolescentes entre los 13 y 17 años (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024). En conjunto, estos datos evidencian la necesidad de analizar la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en esta población.

En las últimas dos décadas, las redes sociales han pasado de ser espacios limitados de interacción virtual a convertirse en uno de los fenómenos sociales más influyentes en la vida cotidiana de millones de personas. Estas plataformas han evolucionado desde formas tradicionales de relación social hacia entornos digitales masivos que permiten la creación de redes de interacción instantánea, facilitando la comunicación global y el intercambio continuo de información (Pérez-Wiesner et al., 2014). En este contexto, redes como Facebook, Instagram, TikTok, X y Snapchat han transformado profundamente las formas de comunicación, entretenimiento y construcción de relaciones personales, especialmente entre jóvenes. Este crecimiento se ha visto impulsado por el desarrollo tecnológico, particularmente por la expansión

de los teléfonos inteligentes y el acceso permanente a internet, lo que ha favorecido una conexión constante en la vida diaria (Motemayor & Tapia, 2022). Como resultado, niños, adolescentes y jóvenes permanecen conectados durante gran parte del día, consolidando a las redes sociales como un eje central en las dinámicas sociales contemporáneas.

De acuerdo con Fernández et al., (2022), el auge de las redes sociales ha modificado profundamente la forma en que las personas se relacionan, debido a que estas plataformas permiten una interacción inmediata, continua y basada en la visibilidad. Esta situación ha generado cambios importantes en la manera de construir la identidad, expresar emociones y buscar reconocimiento social.

En tiempos recientes, la utilización de redes sociales ha aumentado significativamente, convirtiéndose en una práctica cotidiana en gran parte de la población mundial. De acuerdo con Fernández et al., (2022), más del 60 % de las personas utilizan activamente alguna red social, lo que ha transformado la manera en que se comunican, informan y establecen relaciones. Sin embargo, este fenómeno ha traído consigo una serie de consecuencias psicológicas y emocionales que afectan especialmente a adolescentes y jóvenes, quienes presentan mayores niveles de dependencia digital, ansiedad y comparación social constante.

Desde la mirada hacia los adolescentes, investigaciones como la revisión sistemática de Santos et al., (2023) evidencian que una alta proporción de esta población utiliza redes sociales de forma frecuente, superando en muchos casos el 80 % de participación activa. De igual manera, Acosta et al., (2022) señalan que, en el contexto colombiano, los adolescentes integran estas plataformas en su vida cotidiana, utilizándolas como un medio central para la interacción social y la construcción de su autoimagen. Este uso intensivo incrementa la exposición a

contenidos digitales y refuerza la influencia que tienen las redes sociales en su desarrollo emocional y psicológico.

Las redes sociales son consideradas actualmente un fenómeno social porque no solo funcionan como herramientas tecnológicas, sino también como escenarios donde se configuran formas de pensar, actuar, consumir y relacionarse. Andrade et al., (2023) señalan que la comunicación digital ha modificado el comportamiento de los adolescentes, pues gran parte de sus interacciones se producen ahora en entornos virtuales. Esto implica que las redes no solo median la comunicación, sino que también influyen en las costumbres, opiniones, aspiraciones y estilos de vida. En este sentido, Pérez-Wiesner et al., (2014) explican que las redes sociales han dado lugar a nuevas formas de interacción donde los individuos construyen significados compartidos y adoptan comportamientos influenciados por la dinámica colectiva de los entornos digitales.

De igual manera, Soler y Latorre (2024) señalan que estas plataformas han transformado la forma en que las personas se relacionan y perciben la realidad, al facilitar la difusión inmediata de información y la creación de comunidades virtuales que influyen en la cultura y en las relaciones sociales contemporáneas. En consecuencia, las redes sociales no solo representan un avance tecnológico, sino un fenómeno social complejo que incide directamente en la construcción de la identidad y en la forma en que los individuos interpretan su entorno.

Durante la adolescencia, esta influencia adquiere una relevancia aún mayor. De acuerdo con la teoría del desarrollo psicosocial, esta etapa se caracteriza por cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales, en los cuales los jóvenes buscan construir su identidad y fortalecer su sentido de pertenencia. En este sentido, Erikson plantea que la adolescencia corresponde a la etapa de identidad frente a confusión de roles, donde el individuo explora quién

es y cuál es su lugar en la sociedad (Gómez Algar 2024). En este proceso, la interacción social adquiere un papel fundamental, especialmente la relación con los pares, quienes influyen significativamente en la construcción de la autoestima y en la toma de decisiones. Por ello, los adolescentes tienden a buscar aceptación, validación y reconocimiento dentro de sus grupos sociales, lo que los hace más sensibles a las dinámicas de comparación y aprobación.

En este sentido, las redes sociales se convierten en uno de los principales espacios donde los adolescentes encuentran comunicación fluida con sus pares. Allí comparten experiencias, emociones, gustos, fotografías, opiniones y contenidos que les permiten sentirse incluidos dentro de determinados grupos. Según López et al., (2024), los adolescentes entre los 14 y 16 años son especialmente vulnerables a los efectos de las redes sociales porque se encuentran en una etapa de construcción de identidad y autoconcepto. La necesidad de pertenecer y ser aceptados puede hacer que dependan excesivamente de la aprobación externa, expresada a través de “me gusta”, comentarios, seguidores o reacciones.

Asimismo, Gracia et al., (2020) sostienen que existe una relación entre el uso problemático de redes sociales y las dificultades en la regulación emocional, especialmente cuando los adolescentes presentan síntomas de ansiedad o depresión. Esto ocurre porque muchos jóvenes utilizan las plataformas digitales como una forma de escapar de emociones negativas o de compensar inseguridades personales.

Autores como Bedoya (2021) y Villarreal (2024) señalan que la relación entre redes sociales y autoestima es especialmente importante durante la adolescencia. En esta etapa, los jóvenes tienden a compararse constantemente con las imágenes de belleza, éxito y popularidad que observan en internet. Como consecuencia, pueden aparecer sentimientos de insuficiencia, baja autoestima, frustración o inconformidad con su apariencia física y su vida cotidiana.

Por otra parte, Chiza-Lozano et al., (2021) explican que el uso excesivo de redes sociales también puede favorecer situaciones de ciberbullying, exclusión social y conflictos interpersonales, afectando el bienestar emocional de los adolescentes. De igual manera, Sánchez et al., (2024) advierten que las redes sociales pueden influir en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria, debido a la constante exposición a modelos corporales idealizados.

A pesar de los riesgos, las redes sociales también pueden tener efectos positivos cuando son utilizadas de forma responsable. Huamani-Calloapaza y Bocangel-Marquez (2022) afirman que estas plataformas pueden servir como espacios de apoyo emocional, socialización y acceso a información útil, especialmente en situaciones de aislamiento como ocurrió durante la pandemia. Del mismo modo, Cristina y Cabrera (2021) destacan que las redes pueden fortalecer la expresión emocional, la creatividad y la capacidad de mantener vínculos con otras personas. Desde esta perspectiva, el impacto de las redes sociales no radica exclusivamente en su existencia, sino en la manera en que son utilizadas por los adolescentes y en el acompañamiento que reciben para gestionarlas. En este sentido, más que restringir su uso, resulta fundamental promover una educación digital que fomente el pensamiento crítico, la autorregulación y el uso consciente de estas plataformas, de modo que puedan convertirse en herramientas que potencien el bienestar y no en factores de riesgo para la salud mental.

En consecuencia, comprender el impacto de las redes sociales en la adolescencia implica reconocer que estas plataformas forman parte de la vida diaria de los jóvenes y que, en muchos casos, constituyen uno de los principales escenarios de interacción con sus pares. Por ello, resulta necesario analizar críticamente cómo influyen en su bienestar psicológico, en sus relaciones sociales y en la manera en que construyen su identidad, con el fin de promover un uso consciente, equilibrado y saludable de la tecnología.

Este incremento en la interacción virtual ha generado una preocupación creciente por los posibles efectos negativos que dichas plataformas pueden tener en la salud mental. Martínez-Líbano et al., (2022) señalan que un uso excesivo de las redes sociales puede perjudicar el bienestar emocional y disminuir la satisfacción personal, al promover patrones de autoevaluación basados en la aprobación externa. Esta situación plantea la necesidad de analizar de manera más profunda cómo la exposición constante a redes sociales puede incidir en la aparición de síntomas de depresión, ansiedad o baja autoestima en las nuevas generaciones.

En este sentido, resulta fundamental comprender que la interacción continua con contenidos idealizados, la comparación social permanente y la dependencia de la validación digital pueden generar distorsiones en la autoimagen y en la percepción de la realidad, afectando de manera progresiva la estabilidad emocional de los adolescentes. Asimismo, la sobreexposición a estímulos digitales y la presión por mantener una presencia activa en línea pueden incrementar los niveles de estrés y vulnerabilidad psicológica, consolidando patrones de uso que, lejos de favorecer el bienestar, contribuyen al desarrollo de problemáticas emocionales que requieren atención desde el ámbito psicológico y educativo.

Actualmente, el uso de redes sociales constituye una de las prácticas más frecuentes entre los adolescentes. Plataformas como Instagram, TikTok y Facebook ocupan gran parte de su tiempo libre y se han convertido en espacios centrales de interacción, entretenimiento y búsqueda de reconocimiento social. No obstante, cuando su uso es excesivo, pueden aparecer consecuencias negativas en la salud mental, como ansiedad, depresión, baja autoestima, alteraciones del sueño, aislamiento y dependencia emocional.

De acuerdo con Yovera (2023), la adicción a las redes sociales representa un problema creciente en adolescentes, debido a la necesidad constante de revisar contenido, responder

mensajes y obtener aprobación de otras personas. Del mismo modo, Bustamante et al., (2025) señalan que el uso intensivo de estas plataformas se relaciona con mayores niveles de ansiedad y depresión, especialmente cuando existe comparación constante con otros usuarios.

La población en la que se centra esta monografía corresponde a adolescentes entre los 12 y 18 años, ya que se trata de una etapa de importantes cambios físicos, emocionales y sociales. En este periodo, la influencia de los pares adquiere un papel fundamental en la construcción de la identidad, la autoestima y la toma de decisiones. Por ello, las redes sociales se convierten en uno de los principales espacios donde los jóvenes buscan aceptación, validación y sentido de pertenencia.

Según López et al., (2024), durante la etapa de adolescencia existe una mayor sensibilidad frente a la aceptación social, lo que puede hacer que muchos jóvenes dependan de la validación obtenida en las redes sociales. Esta situación aumenta el riesgo de experimentar inseguridad, frustración o malestar emocional cuando no reciben la respuesta esperada de los demás, razón por la cual resulta necesario prestar atención al impacto que estas plataformas tienen sobre su salud mental.

A pesar de la amplia literatura existente sobre redes sociales y salud mental en adolescentes, todavía persisten algunos vacíos de conocimiento que dificultan una comprensión más completa del fenómeno. La mayoría de investigaciones se han centrado en identificar los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales, especialmente en relación con la ansiedad, la depresión, la baja autoestima, la adicción y los problemas de regulación emocional. Sin embargo, aún existen aspectos que no han sido suficientemente profundizados.

Uno de los principales vacíos se relaciona con el papel de la familia y de los cuidadores en el acompañamiento del uso de redes sociales. Estudios como los de Acosta et al., (2022) y López et al., (2023) reconocen que el entorno familiar y las dinámicas de crianza influyen en los hábitos digitales, la autoimagen y el comportamiento de los adolescentes en estas plataformas. Asimismo, advierten que la falta de orientación y supervisión puede favorecer el desarrollo de conductas problemáticas asociadas al uso excesivo. Sin embargo, la literatura revisada se centra principalmente en describir estos efectos, dejando en segundo plano la formulación de estrategias concretas que orienten a las familias en el establecimiento de límites, el control del tiempo de uso y la promoción de prácticas digitales saludables, lo que evidencia un vacío en el abordaje integral de esta problemática.

De igual manera, la literatura suele centrarse principalmente en los efectos individuales del uso de redes sociales. En la revisión realizada, estudios como los de Yovera (2023), Guzmán y Gélvez (2023), Gracia et al., (2020), así como Payares y Chamorro (2024) y Molina (2023), analizan aspectos como la adicción, la depresión, la ansiedad y la regulación emocional en adolescentes. No obstante, estos trabajos abordan el fenómeno de forma aislada, sin integrar de manera suficiente factores contextuales como la dinámica familiar, el entorno escolar o las relaciones sociales, lo que evidencia una limitación en la comprensión integral del impacto de las redes sociales en esta población.

Otro vacío importante tiene que ver con la diferenciación entre tipos de uso. En muchos estudios se habla del “uso excesivo” de redes sociales, pero no siempre se distingue entre un uso orientado al entretenimiento, la búsqueda de información, la socialización, la expresión emocional o la participación académica. Esta diferenciación resulta relevante porque no todas las formas de interacción digital generan las mismas consecuencias psicológicas.

Asimismo, aunque se reconoce que las redes sociales pueden tener efectos positivos y negativos, gran parte de la literatura hace mayor énfasis en los riesgos, dejando en un segundo plano las posibilidades de uso saludable. Son escasos los estudios que profundizan en las estrategias de prevención, en el fortalecimiento de habilidades socioemocionales y en la educación digital como herramientas para disminuir el impacto negativo de estas plataformas.

También se identifican vacíos relacionados con el contexto latinoamericano y colombiano. Muchas investigaciones provienen de Europa o de otros países, por lo que aún se requiere mayor producción académica que permita comprender cómo influyen las redes sociales en adolescentes de contextos específicos, teniendo en cuenta factores culturales, familiares, educativos y socioeconómicos.

En consecuencia, esta monografía busca aportar a la comprensión de estos vacíos, no solo describiendo los efectos negativos de las redes sociales, sino también reflexionando sobre la necesidad de fortalecer el acompañamiento familiar, la educación emocional y las estrategias de uso responsable en la población adolescente.

Todo lo anterior conduce a la pregunta de investigación sobre ¿Cuáles son las repercusiones que tienen las redes sociales en el estado de salud mental de los adolescentes?, ya que, a pesar de la abundante literatura sobre efectos negativos, persisten interrogantes sobre cómo el acompañamiento familiar, los tipos de uso y los factores contextuales modulan esta relación.

Justificación

Este trabajo resulta pertinente, dado que pretende revelar el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Actualmente, gran parte de los adolescentes utiliza redes sociales de manera permanente para comunicarse, entretenerse, informarse y relacionarse con otras personas. Sin embargo, cuando su uso es excesivo o desmedido, pueden aparecer afectaciones importantes en el bienestar psicológico, como ansiedad, depresión, baja autoestima, dificultades en la regulación emocional, problemas de sueño, aislamiento social y dependencia digital.

Diversos autores han señalado que los adolescentes constituyen una población especialmente vulnerable frente a estos riesgos, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de identidad, búsqueda de aceptación y necesidad de reconocimiento social. Según Gracia et al., (2020), el uso problemático de redes sociales puede relacionarse con síntomas depresivos y dificultades en la regulación emocional. De igual manera, Yovera (2023) sostiene que la adicción a redes sociales se ha convertido en una problemática creciente en la adolescencia, afectando la salud mental y el funcionamiento cotidiano.

Investigar esta temática resulta importante porque permite comprender de qué manera las redes sociales influyen en la vida emocional y social de los adolescentes, identificando tanto los riesgos como las posibilidades de prevención. A partir de ello, pueden diseñarse estrategias orientadas a promover un uso más saludable, consciente y equilibrado de las plataformas digitales.

Los principales beneficiarios de esta investigación son los adolescentes, ya que el conocimiento generado puede contribuir al desarrollo de acciones de acompañamiento,

orientación y fortalecimiento de habilidades socioemocionales. Asimismo, beneficia a las familias y cuidadores, al ofrecer herramientas para comprender mejor los hábitos digitales de los jóvenes y establecer límites adecuados frente al uso de dispositivos y redes sociales.

De igual forma, este trabajo puede ser útil para las instituciones educativas, debido a que aporta elementos para la creación de programas de prevención, promoción de la salud mental y educación digital. Las escuelas y colegios tienen un papel fundamental en la formación de hábitos responsables frente al uso de la tecnología, especialmente porque gran parte de las interacciones entre los adolescentes se producen actualmente en entornos virtuales.

También representa un aporte para la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, en línea con su misión de generar conocimiento aplicado a problemáticas sociales contemporáneas y en la medida en que fortalece la producción académica sobre una problemática actual que afecta a la población adolescente. Además, puede servir como base para futuras investigaciones, proyectos de intervención o estrategias de orientación desde diferentes áreas del conocimiento.

En cuanto a la psicología, esta monografía aporta a la comprensión de los efectos que tienen las redes sociales sobre la conducta, las emociones, la autoestima, las relaciones interpersonales y la construcción de identidad en los adolescentes. Desde áreas como la psicología social, educativa y clínica, este estudio permite analizar cómo el uso excesivo de las plataformas digitales puede influir en la aparición de ansiedad, depresión, dependencia emocional y dificultades en la regulación de las emociones. Asimismo, brinda elementos para diseñar estrategias de prevención, intervención y acompañamiento orientadas al fortalecimiento del bienestar psicológico y al desarrollo de hábitos digitales saludables.

Objetivos

Objetivo General

Identificar la repercusión que tienen las redes sociales en el estado de salud mental de los adolescentes.

Objetivos Específicos

Examinar las ventajas y riesgos del uso de redes sociales por parte de los adolescentes.

Establecer la conexión entre la sobreutilización de redes sociales y el surgimiento de síntomas anímicos como la ansiedad, la depresión, baja autoestima y/o conducta suicida.

Describir estrategias que favorezcan un uso saludable y equilibrado de las redes sociales.

Marco Conceptual y Teórico

Salud Mental

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la salud mental constituye un componente esencial del bienestar general, ya que influye en la forma en que las personas piensan, sienten, actúan y toman decisiones. Además, determina la manera en que enfrentan situaciones difíciles, construyen relaciones interpersonales y participan en diferentes espacios sociales, educativos y familiares.

La salud mental puede entenderse como un estado de bienestar en el que las personas son capaces de reconocer sus capacidades, afrontar las tensiones cotidianas, relacionarse de manera adecuada con los demás y desenvolverse de forma funcional dentro de la sociedad. No se limita únicamente a la ausencia de trastornos mentales, sino que incluye el equilibrio emocional, psicológico y social que permite a los individuos responder de manera adecuada a las exigencias de su entorno (OPS, 2022).

En la adolescencia, la salud mental adquiere especial importancia debido a que esta etapa se caracteriza por profundos cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Durante estos años, los jóvenes construyen su identidad, fortalecen su autoestima, desarrollan habilidades de regulación emocional y comienzan a definir su forma de relacionarse con los demás (Regalado-Chamorro et al., 2022). Sin embargo, también se trata de un periodo de alta vulnerabilidad frente a factores de riesgo como la presión social, el rechazo, los conflictos familiares, la inseguridad, la violencia, el ciberacoso y la necesidad constante de aceptación, los cuales pueden afectar significativamente el bienestar psicológico de los adolescentes (OMS, 2025).

Según Moreira de Freitas et al., (2021), los adolescentes consideran que su bienestar emocional depende en gran medida de la forma en que son percibidos y aceptados por su entorno. Esto significa que las experiencias de exclusión, crítica o rechazo pueden generar consecuencias importantes en su salud mental, afectando su autoestima, sus relaciones y su estabilidad emocional.

La importancia de la salud mental radica en que influye directamente en la calidad de vida de las personas. Un adolescente con un adecuado bienestar psicológico suele mostrar mayor capacidad para resolver problemas, mantener relaciones sanas, participar en actividades académicas y sociales, tomar decisiones responsables y afrontar situaciones de estrés. Por el contrario, cuando existen dificultades en la salud mental, pueden aparecer problemas como ansiedad, depresión, aislamiento social, baja autoestima, irritabilidad, problemas de sueño, dificultades de concentración y conductas de riesgo.

Linares (2023) señala que muchos adolescentes presentan síntomas de ansiedad, tristeza o frustración cuando perciben que no cumplen con las expectativas sociales o cuando dependen excesivamente de la aprobación de otras personas. Esto puede intensificarse en contextos donde las redes sociales y la comparación constante ocupan un lugar central en la vida cotidiana. Por otra parte, Bustamante et al., (2025) explican que la salud mental en adolescentes puede verse afectada por la exposición continua a contenidos idealizados, debido a que estos generan sentimientos de insuficiencia, inseguridad y presión por alcanzar determinados estándares físicos o sociales.

Asimismo, Medina et al., (2022) destacan que el bienestar psicológico de los adolescentes depende también de factores protectores como el apoyo familiar, la comunicación, la autoestima, las relaciones positivas, la actividad física y la existencia de hábitos saludables. En

este sentido, promover la salud mental en la adolescencia implica no solo prevenir trastornos psicológicos, sino también fortalecer habilidades emocionales, sociales y personales que permitan a los jóvenes enfrentar las exigencias de su entorno de manera saludable.

Redes Sociales

Las redes sociales son espacios virtuales creados para facilitar la interacción entre personas, permitiendo compartir información, opiniones, imágenes, videos y otros contenidos en tiempo real. Estas plataformas se caracterizan por la posibilidad de establecer vínculos, mantener contacto con otras personas, crear comunidades y construir una identidad digital (Kavitha, 2024).

De acuerdo con Pérez-Wiesner et al., 2014, las redes sociales surgieron como herramientas de comunicación orientadas inicialmente al intercambio de mensajes y contenidos entre pequeños grupos de personas. Sin embargo, con el avance de internet y de los teléfonos inteligentes, estas plataformas evolucionaron hasta convertirse en espacios de interacción masiva que influyen en la vida cotidiana, las relaciones sociales, la construcción de identidad y el acceso a la información.

El funcionamiento de las redes sociales se basa en la creación de perfiles personales desde los cuales los usuarios pueden publicar contenido, reaccionar a publicaciones, enviar mensajes, seguir otras cuentas y participar en grupos o comunidades. Además, muchas redes sociales utilizan algoritmos que muestran contenido personalizado según los intereses, gustos, búsquedas e interacciones de cada usuario (Auxier & Anderson, 2021).

Según Castaño et al., (2022), este funcionamiento favorece que las personas permanezcan conectadas por largos periodos de tiempo, debido a que constantemente reciben información

nueva y adaptada a sus preferencias. Esto puede incrementar el tiempo de uso, la necesidad de revisar notificaciones y la dependencia hacia las plataformas.

En la adolescencia, las redes sociales tienen una presencia especialmente importante porque se convierten en espacios de socialización, entretenimiento, reconocimiento y construcción de identidad. Muchos jóvenes utilizan estas plataformas para mantenerse en contacto con amigos, compartir experiencias, expresar emociones, seguir tendencias y buscar aceptación social (Fernández et al., 2025; Algar, 2024).

Entre las redes sociales más utilizadas por los adolescentes en la actualidad se encuentran:

Instagram, esta se centra en la publicación de fotografías, historias y videos cortos. Su uso se relaciona especialmente con la imagen personal, la estética, el estilo de vida y la búsqueda de reconocimiento mediante comentarios, seguidores y “me gusta”.

TikTok, es ampliamente utilizada por adolescentes debido a su formato de videos breves y dinámicos. Esta red social permite compartir bailes, retos, música, humor, consejos y tendencias virales. Su algoritmo personalizado hace que los usuarios permanezcan conectados durante largos periodos de tiempo.

Snapchat, permite enviar fotografías y videos que desaparecen luego de ser vistos. Esta característica la hace especialmente atractiva para los adolescentes, quienes la utilizan para compartir contenido de manera rápida y privada.

Facebook, continúa siendo utilizada por algunos jóvenes, aunque ha perdido popularidad frente a otras redes más recientes. Se emplea principalmente para compartir publicaciones, participar en grupos, seguir páginas y mantener contacto con familiares.

X (red social anteriormente llamada Twitter), se utiliza para compartir opiniones, noticias, comentarios y tendencias de actualidad. Aunque no es la red más usada entre adolescentes, sigue teniendo presencia en algunos grupos juveniles.

Geomerka. (2014) señala que estas plataformas se han convertido en uno de los principales espacios de interacción humana, especialmente entre adolescentes y jóvenes. Su uso no solo responde a la necesidad de entretenimiento, sino también al deseo de pertenecer a un grupo, ser reconocidos socialmente y construir una imagen personal frente a los demás.

Otro aspecto importante es que algunas redes sociales pueden ser utilizadas para el envío de contenido íntimo o sexual. Esta práctica se conoce como sexting y consiste en compartir mensajes, fotografías o videos de carácter sexual a través de plataformas digitales. Las redes sociales más asociadas a esta práctica son Snapchat, debido a que los contenidos desaparecen después de ser vistos. Instagram, mediante mensajes privados, historias para mejores amigos o cuentas secundarias. Telegram, porque permite chats privados, envío de archivos y grupos cerrados. WhatsApp, a través de conversaciones privadas, grupos y mensajes temporales.

Fernández et al., (2025) señalan que muchos adolescentes utilizan estas plataformas para explorar su sexualidad, establecer relaciones afectivas o buscar aceptación. Sin embargo, advierten que esta práctica puede representar riesgos importantes como la difusión no autorizada de imágenes, el chantaje, la extorsión, el ciberacoso y el grooming.

El grooming ocurre cuando un adulto establece contacto con un menor de edad mediante redes sociales con fines de manipulación o abuso sexual. Según Algar (2024), los adolescentes pueden ser especialmente vulnerables a este tipo de situaciones debido a la necesidad de aceptación, la curiosidad y la confianza excesiva en personas desconocidas.

Por otra parte, Pérez-Wiesner et al., 2014, explican que las redes sociales favorecen la construcción de identidades digitales, es decir, la imagen que cada persona decide mostrar en internet. En muchos casos, los adolescentes sienten presión por mostrar una versión idealizada de sí mismos, lo que puede generar inseguridad, comparación social y baja autoestima.

En este sentido, las redes sociales constituyen una herramienta de gran relevancia en la vida de los adolescentes, ya que pueden facilitar la comunicación, el acceso a información y el fortalecimiento de vínculos sociales. Sin embargo, también pueden convertirse en un factor de riesgo cuando su uso es excesivo, cuando existe dependencia emocional hacia ellas o cuando se utilizan sin límites claros y sin supervisión.

Relación entre Redes Sociales y Salud Mental

La relación entre las redes sociales y la salud mental ha cobrado gran relevancia durante los últimos años debido al incremento del tiempo que los adolescentes pasan conectados a estas plataformas. Actualmente, las redes sociales hacen parte de la rutina diaria de la mayoría de los jóvenes, quienes las utilizan para comunicarse, entretenerse, expresar emociones, seguir tendencias y construir vínculos sociales. En este sentido, Fernández et al., (2022) señalan que estas plataformas han transformado las dinámicas de interacción y comunicación en la población joven. Sin embargo, el uso constante de estas herramientas puede influir de manera positiva o negativa en el bienestar psicológico, dependiendo de la forma en que sean utilizadas (Martínez-Líbano et al., 2022).

Diversas investigaciones coinciden en que las redes sociales tienen un impacto dual sobre la salud mental. Huamani-Calloapaza y Bocangel-Márquez (2022) afirman que estas plataformas pueden favorecer el apoyo emocional, la comunicación y la sensación de pertenencia entre los

usuarios. No obstante, Payares y Chamorro (2024) advierten que, cuando su uso es excesivo o problemático, pueden generar dependencia, ansiedad, estrés, aislamiento, baja autoestima y síntomas depresivos en adolescentes y jóvenes.

Cristina y Cabrera (2021) sostienen que las redes sociales pueden convertirse en un recurso positivo para los adolescentes cuando son utilizadas de forma moderada, ya que permiten mantener contacto con amigos y familiares, expresar pensamientos, fortalecer vínculos sociales y encontrar espacios de apoyo emocional. De igual manera, Huamani-Calloapaza y Bocangel-Márquez (2022) explican que durante la pandemia muchas personas recurrieron a estas plataformas para reducir la sensación de aislamiento y mantener la interacción social.

No obstante, el problema aparece cuando las redes sociales ocupan un lugar central en la vida de los adolescentes y desplazan otras actividades importantes como el descanso, la convivencia familiar, el estudio, el ejercicio físico o las relaciones presenciales. Medina et al., (2022) señalan que los adolescentes que pasan demasiado tiempo conectados tienden a presentar mayores niveles de estrés, irritabilidad, dificultades de concentración y alteraciones del sueño.

Uno de los factores que más influye en esta relación es la comparación social. Las redes sociales exponen constantemente a los adolescentes a imágenes idealizadas de belleza, éxito, felicidad y popularidad. Como consecuencia, muchos jóvenes comienzan a compararse con otras personas y sienten que no cumplen con esos estándares.

Fernández et al., (2022) indican que la búsqueda permanente de aprobación mediante “me gusta”, comentarios y seguidores puede generar ansiedad, frustración y dependencia emocional. Del mismo modo, Bustamante et al., (2025) sostienen que la exposición continua a

estilos de vida idealizados puede afectar la autoestima y favorecer la aparición de síntomas depresivos.

Otro aspecto importante es el miedo a quedarse por fuera de las experiencias de otros, conocido como FOMO (Fear of Missing Out). Este fenómeno se presenta cuando los adolescentes sienten la necesidad constante de revisar sus redes sociales para no perderse eventos, conversaciones o publicaciones. Damodar et al., (2022) explican que este comportamiento puede generar ansiedad, preocupación excesiva y dependencia hacia las redes sociales.

Asimismo, el uso problemático de redes sociales se ha relacionado con la aparición de síntomas depresivos. Gracia et al., (2020) encontraron que los adolescentes que presentan dificultades para regular sus emociones y utilizan las redes sociales de manera excesiva tienen mayor probabilidad de desarrollar tristeza persistente, baja autoestima y sentimientos de soledad.

Payares Medina y Chamorro (2024) afirman que la sobreexposición digital puede generar aislamiento social, debido a que algunos adolescentes sustituyen las relaciones cara a cara por la interacción virtual. Esto puede afectar la calidad de las relaciones familiares, disminuir la participación en actividades presenciales y reducir las habilidades de comunicación interpersonal.

Además, ciertas experiencias negativas dentro de las redes sociales, como el ciberacoso, la difusión de rumores, los comentarios ofensivos o la exposición a contenido violento, también pueden afectar seriamente la salud mental. Algar (2024) señala que los adolescentes que son víctimas de burlas, exclusión o humillación en internet presentan mayores niveles de ansiedad, inseguridad y malestar emocional.

Por otro lado, la relación entre redes sociales y salud mental no depende únicamente del tiempo de uso, sino también del tipo de contenido consumido, de la personalidad del adolescente, del acompañamiento familiar y de la existencia de hábitos saludables. Un adolescente con buena autoestima, apoyo familiar y límites claros frente al uso de la tecnología puede desarrollar una relación más equilibrada con las redes sociales.

En síntesis, las redes sociales pueden tener efectos positivos o negativos sobre la salud mental de los adolescentes. Su impacto depende del uso que se haga de ellas, del tiempo de exposición y de la capacidad de los jóvenes para mantener un equilibrio entre la vida digital y la vida cotidiana.

Variables Psicológicas Asociadas

El uso de redes sociales en adolescentes se relaciona con diferentes variables psicológicas que pueden afectar positiva o negativamente su bienestar emocional. Diversas investigaciones han encontrado asociaciones entre el uso excesivo de estas plataformas y síntomas como:

Ansiedad

Esta es una de las variables más asociadas al uso problemático de redes sociales. Muchos adolescentes experimentan preocupación constante por revisar notificaciones, responder mensajes de manera inmediata o mantenerse conectados para no sentirse excluidos. Damodar et al., (2022) encontraron que los adolescentes que utilizan redes sociales durante más de cuatro horas al día presentan niveles significativamente más altos de ansiedad en comparación con quienes las usan por menos tiempo. De igual forma, Kerr et al., (2025) identificaron que aproximadamente 6 de cada 10 adolescentes manifestaron sentir nerviosismo o angustia cuando no podían acceder a sus redes sociales durante varias horas.

Uno de los factores más relacionados con la ansiedad es el FOMO, entendido como el miedo a perderse experiencias, conversaciones o eventos importantes. Este fenómeno genera la necesidad constante de revisar el teléfono y permanecer conectado. Esta necesidad constante de conexión y validación puede generar en muchos jóvenes una sensación de presión permanente por mantenerse disponibles, actualizados y socialmente activos dentro de los entornos virtuales. Se reconoce que esta dinámica puede afectar progresivamente la regulación emocional, dificultando procesos como el manejo de la frustración, la tolerancia a la espera y la capacidad de desconectarse de las plataformas digitales. Además, se considera importante comprender que la ansiedad no surge únicamente por el tiempo de uso de las redes sociales, sino también por la manera en que los adolescentes interpretan y experimentan sus relaciones sociales en estos espacios, especialmente cuando su autoestima y bienestar emocional dependen en gran medida de la aprobación externa y de la interacción constante en línea.

Depresión

La depresión también aparece como una de las principales consecuencias del uso excesivo de redes sociales. Los adolescentes que pasan mucho tiempo conectados pueden experimentar tristeza, desmotivación, soledad y sensación de vacío, especialmente cuando dependen de la aprobación de otros usuarios. Gracia et al., (2020) encontraron que los adolescentes con uso problemático de redes sociales presentaban mayores niveles de síntomas depresivos en comparación con quienes mantenían un uso moderado. En su estudio, identificaron que más del 40% de los participantes que mostraban dependencia hacia las redes sociales también presentaban síntomas relacionados con tristeza persistente y baja regulación emocional.

Azem et al., (2023) señalaron que los adolescentes con mayores niveles de dependencia digital tenían casi el doble de probabilidad de presentar síntomas depresivos, especialmente cuando utilizaban redes sociales como principal medio de validación emocional.

Estas dinámicas evidencian que las redes sociales pueden influir significativamente en la manera en que los adolescentes construyen su autoconcepto y gestionan sus emociones. Desde esta perspectiva, se considera que uno de los principales riesgos aparece cuando el bienestar emocional comienza a depender de la aceptación, reconocimiento o interacción obtenida dentro de las plataformas digitales. Durante la adolescencia existe una mayor sensibilidad frente a la opinión de los demás y una constante búsqueda de identidad y pertenencia, por lo que la exposición continua a comparaciones sociales, ideales de perfección y necesidad de aprobación puede favorecer sentimientos de insuficiencia, aislamiento y desvalorización personal. Asimismo, se considera importante comprender que el uso excesivo de redes sociales no necesariamente genera depresión de manera directa en todos los adolescentes, pero sí puede convertirse en un factor que aumente la vulnerabilidad emocional y dificulte el afrontamiento saludable de situaciones personales, familiares o sociales.

Baja Autoestima

La autoestima se ve afectada cuando los adolescentes basan su valor personal en la cantidad de seguidores, “me gusta” o comentarios que reciben en redes sociales. La comparación constante con otras personas puede generar inseguridad, inconformidad corporal y sensación de inferioridad. Bedoya (2021) encontró que cerca del 55 % de los adolescentes con alta dependencia a redes sociales presentaban niveles bajos de autoestima. Asimismo, Villarreal (2024) identificó que los jóvenes que se comparaban frecuentemente con influencers o

celebridades presentaban mayores niveles de insatisfacción personal y percepción negativa de su imagen corporal.

La investigación realizada por Soria & Villegas-Villacres (2024) concluyó que existe una relación inversa entre autoestima y uso problemático de redes sociales, es decir, a mayor dependencia digital, menor autoestima.

Estas investigaciones permiten comprender que las redes sociales pueden influir de manera significativa en la construcción de la autoestima durante la adolescencia, especialmente en una etapa donde la percepción personal y la aceptación social adquieren gran importancia. Uno de los mayores riesgos aparece cuando los adolescentes comienzan a medir su valor personal a partir de la aprobación obtenida en entornos digitales, dejando que indicadores como seguidores, reacciones o comentarios condicionen la percepción que tienen de sí mismos. La exposición constante a estándares de belleza, estilos de vida idealizados y comparaciones sociales puede generar sentimientos de insuficiencia y afectar la seguridad personal, particularmente en adolescentes que aún se encuentran en proceso de construcción de identidad. Asimismo, resulta importante fortalecer espacios que promuevan una autoestima basada en las capacidades, habilidades, valores y relaciones interpersonales reales, evitando que el reconocimiento virtual se convierta en la principal fuente de validación emocional.

Alteraciones del Sueño

Otra variable importante es la calidad del sueño. Muchos adolescentes utilizan redes sociales antes de dormir o permanecen conectados durante la noche, lo que reduce las horas de descanso y afecta su rendimiento académico y emocional. Medina et al., (2022) encontraron que aproximadamente el 65 % de los adolescentes que usaban redes sociales antes de dormir

presentaban dificultades para conciliar el sueño, cansancio durante el día y problemas de concentración. Además, el uso nocturno del celular se relacionó con mayores niveles de irritabilidad y estrés.

Estos hallazgos permiten evidenciar que el uso de redes sociales durante la noche puede afectar significativamente los hábitos de descanso de los adolescentes y en consecuencia, otras áreas importantes de su bienestar. La necesidad constante de permanecer conectados, responder mensajes o consumir contenido digital antes de dormir puede dificultar la desconexión mental y alterar los ciclos normales de sueño. Esta situación no solo repercute en el cansancio físico, sino también en la capacidad de concentración, el estado de ánimo, la regulación emocional y el desempeño académico. Además, la falta de descanso adecuado puede incrementar la irritabilidad, la fatiga y la dificultad para afrontar las exigencias cotidianas, lo que demuestra que las consecuencias del uso excesivo de redes sociales trascienden el ámbito virtual y afectan directamente la calidad de vida de los adolescentes.

Aislamiento Social

Aunque las redes sociales fueron diseñadas para facilitar la comunicación, en algunos casos pueden provocar aislamiento social. Esto ocurre cuando los adolescentes sustituyen las relaciones cara a cara por la interacción virtual y disminuyen su participación en actividades familiares, deportivas o recreativas. Payares y Chamorro (2024) señalan que los adolescentes que pasan más tiempo conectados suelen reportar menor participación en actividades presenciales y mayor sensación de soledad. En su estudio, cerca del 48 % de los participantes afirmaron que preferían comunicarse por redes sociales antes que hablar directamente con otras personas.

Esto permiten comprender que, aunque las redes sociales facilitan la comunicación inmediata, su uso excesivo también puede afectar la calidad de las relaciones interpersonales y la interacción social presencial. Cuando gran parte de la comunicación se desarrolla únicamente en entornos virtuales, algunos adolescentes pueden disminuir progresivamente su participación en actividades familiares, recreativas o sociales fuera de las pantallas. Esta situación puede limitar el desarrollo de habilidades sociales, la expresión emocional directa y la construcción de vínculos más cercanos en la vida cotidiana. Además, resulta importante reconocer que estar constantemente conectado no siempre significa sentirse acompañado, ya que muchos adolescentes pueden experimentar sentimientos de soledad o desconexión emocional aun manteniendo interacción frecuente en redes sociales.

Trastornos de la Conducta Alimentaria

La exposición constante a imágenes de cuerpos idealizados también puede afectar la relación de los adolescentes con su cuerpo y su alimentación. Las redes sociales suelen mostrar estándares de belleza poco realistas, lo que incrementa la presión estética. Sánchez et al., (2024) encontraron que más del 50 % de las adolescentes que seguían contenido relacionado con dietas, ejercicio extremo o estética presentaban conductas de riesgo asociadas con trastornos alimentarios.

Villar del Saz y Baile (2023) sostienen que plataformas centradas en la imagen, como Instagram y TikTok, aumentan la probabilidad de desarrollar insatisfacción corporal, anorexia nerviosa y bulimia, especialmente en adolescentes con baja autoestima.

Estos hallazgos permiten evidenciar que las redes sociales pueden influir de manera importante en la percepción corporal y en la relación que los adolescentes establecen con su

imagen física y alimentación. La exposición constante a contenidos que promueven cuerpos idealizados, rutinas extremas o estándares de belleza difíciles de alcanzar puede generar presión estética, inseguridad e inconformidad personal, especialmente en una etapa donde la identidad y la autoimagen aún se encuentran en construcción. Asimismo, la comparación frecuente con influencers, celebridades o contenidos editados digitalmente puede favorecer pensamientos negativos sobre el propio cuerpo y conductas poco saludables relacionadas con la alimentación. Esto demuestra la importancia de promover una visión más crítica frente al contenido consumido en redes sociales, así como fortalecer la aceptación personal y el bienestar emocional por encima de los modelos estéticos impuestos en los entornos virtuales.

Conducta Suicida y Autolesiones

Finalmente, algunas investigaciones advierten que el uso problemático de redes sociales puede aumentar el riesgo de pensamientos suicidas o autolesiones, especialmente en adolescentes que presentan antecedentes de depresión, soledad o ciberacoso. Paricio del Castillo et al., (2023) identificaron que los adolescentes expuestos de manera frecuente a contenido violento, discursos de odio, autolesiones o ciberbullying presentaban mayores niveles de desesperanza y vulnerabilidad emocional. Asimismo, encontraron que cerca del 20 % de los adolescentes que habían sufrido ciberacoso reportaban pensamientos relacionados con hacerse daño a sí mismos.

De manera similar, Yovera Quintana (2023) señala que la dependencia a redes sociales puede afectar significativamente el equilibrio emocional de los adolescentes, incrementando sentimientos de aislamiento, tristeza y baja autoestima, factores que pueden convertirse en elementos de riesgo frente a conductas autolesivas cuando no existe un acompañamiento emocional adecuado. Por su parte, Guzmán y Gélvez (2023) sostienen que la exposición

constante a dinámicas de comparación social, rechazo virtual y necesidad de aprobación puede generar altos niveles de presión psicológica en adolescentes emocionalmente vulnerables.

Asimismo, Molina Ridaó (2023) destaca que la sobreexposición a contenidos relacionados con violencia, ideales inalcanzables o sufrimiento emocional puede normalizar ciertas conductas de riesgo dentro de los entornos digitales, especialmente cuando los adolescentes no cuentan con herramientas suficientes para interpretar críticamente la información que consumen. En este sentido, el problema no radica únicamente en el tiempo de uso de las plataformas, sino también en el tipo de contenido al que los jóvenes están expuestos y en la ausencia de orientación frente a estas experiencias digitales.

Se considera que la conducta suicida y las autolesiones en adolescentes no pueden analizarse únicamente como consecuencias directas del uso de redes sociales, sino como manifestaciones de malestar emocional que encuentran en los entornos digitales un espacio de amplificación y exposición constante. Resulta importante reconocer que durante la adolescencia existen múltiples necesidades emocionales relacionadas con la aceptación, la pertenencia y la validación social, por lo que la interacción permanente en redes sociales puede intensificar sentimientos de insuficiencia, rechazo o desesperanza cuando no existen recursos emocionales adecuados para afrontar estas experiencias. En este sentido, las redes sociales pueden convertirse en un factor que incremente la vulnerabilidad psicológica de los adolescentes, tanto en aquellos que presentan dificultades emocionales previas como en quienes, debido a la exposición constante a dinámicas de presión social, rechazo o validación digital, desarrollan progresivamente afectaciones en su bienestar emocional, lo que evidencia la importancia de fortalecer estrategias de prevención, educación emocional y acompañamiento psicosocial desde contextos familiares, educativos y comunitarios.

Enfoques Teóricos

La presente monografía se desarrolla desde un enfoque social, debido a que el uso de las redes sociales y sus repercusiones en la salud mental de los adolescentes no dependen únicamente de factores individuales, sino también de las relaciones, dinámicas y contextos en los que los jóvenes se desenvuelven. Este enfoque permite comprender que la conducta de los adolescentes está influenciada por diferentes agentes sociales, como la familia, la escuela, el grupo de amigos y los medios de comunicación. En este sentido, las redes sociales se convierten en espacios de interacción que influyen en la construcción de la identidad, la autoestima, la percepción corporal y las relaciones interpersonales (Huamani-Calloapaza & Bocangel-Márquez, 2022).

Asimismo, el enfoque social se adapta a esta investigación porque permite analizar cómo fenómenos como la presión de grupo, la comparación social, la necesidad de aceptación, el ciberacoso y la exposición constante a estándares irreales pueden afectar el bienestar emocional de los adolescentes (Payares & Chamorro, 2024). De igual manera, este enfoque reconoce que la salud mental se construye a partir de la interacción entre el individuo y su entorno. Por ello, resulta importante considerar que el uso excesivo de redes sociales puede verse influenciado por factores como la falta de acompañamiento familiar, la necesidad de pertenencia, las dinámicas escolares y los cambios culturales asociados al mundo digital.

Además, este enfoque se relaciona con planteamientos recientes sobre la comparación social en entornos digitales, los cuales señalan que los adolescentes tienden a compararse constantemente con las imágenes, estilos de vida y experiencias que observan en redes sociales. Esta situación puede generar sentimientos de inferioridad, frustración, ansiedad y baja

autoestima, especialmente cuando los jóvenes perciben que no cumplen con los estándares de belleza, éxito o popularidad que circulan en estas plataformas (Villarreal, 2024).

De esta manera, el enfoque social permite comprender que las redes sociales no solo funcionan como herramientas de comunicación, sino también como espacios que influyen en la forma en que los adolescentes se perciben a sí mismos y se relacionan con los demás.

Resultados

A partir de la revisión documental realizada, se identificó que gran parte de las investigaciones analizadas coinciden en señalar que las redes sociales tienen una influencia significativa en la salud mental de los adolescentes, especialmente en aspectos relacionados con la ansiedad, la depresión, la autoestima, la regulación emocional y la dependencia digital. La mayoría de los estudios revisados enfatizan principalmente las consecuencias negativas derivadas del uso excesivo o problemático de estas plataformas, mientras que un menor número de investigaciones aborda sus posibles beneficios en términos de comunicación, apoyo emocional y fortalecimiento de vínculos sociales, lo anterior se fundamenta teniendo en cuenta que de los 44 documentos analizados, 31 se centran exclusivamente en efectos negativos, 4 abordan aspectos positivos y 9 presentan un enfoque mixto. Esto permite evidenciar una tendencia investigativa orientada principalmente hacia la identificación de riesgos y afectaciones psicológicas asociadas al entorno digital.

Uno de los hallazgos más relevantes encontrados durante el análisis fue la aparición de conceptos recientes vinculados a las dinámicas de interacción virtual, entre ellos el FOMO, Este término fue recurrente en investigaciones relacionadas con ansiedad social, necesidad de validación y uso compulsivo de redes sociales, permitiendo comprender cómo la hiperconectividad y la comparación constante han generado nuevas formas de malestar emocional en adolescentes. Los resultados permiten interpretar que las redes sociales no solo modifican la manera de comunicarse, sino también la forma en que los jóvenes construyen su percepción personal, su autoestima y su sentido de pertenencia dentro de los espacios digitales.

Asimismo, se identificó que gran parte de la literatura científica revisada se enfoca en el análisis individual del fenómeno, particularmente en variables psicológicas y emocionales como

depresión, estrés, adicción y baja autoestima. Sin embargo, fueron menos frecuentes los estudios orientados a estrategias prácticas de acompañamiento dirigidas a las familias y cuidadores.

Aunque algunos autores reconocen la importancia del entorno familiar como factor protector frente al uso problemático de redes sociales, los hallazgos evidencian que aún existen vacíos investigativos relacionados con herramientas de prevención, supervisión y educación digital dentro del contexto familiar. Esto permite interpretar que el abordaje de esta problemática continúa centrado principalmente en las consecuencias, más que en los procesos preventivos y formativos.

De igual manera, los documentos analizados permitieron reconocer la necesidad de comprender esta temática desde una perspectiva interdisciplinaria. Se evidencio que el funcionamiento de las redes sociales está directamente relacionado con áreas como la ingeniería de sistemas, las ciencias de la información y la comunicación digital, especialmente en aspectos relacionados con algoritmos, segmentación de contenido y dinámicas de interacción virtual. En este sentido, los resultados muestran que el impacto psicológico de las redes sociales no puede analizarse de manera aislada de los procesos tecnológicos que estructuran estas plataformas, ya que ambos elementos se encuentran estrechamente conectados.

Por otra parte, los hallazgos permiten reconocer que, aunque existen investigaciones que resaltan aspectos positivos de las redes sociales como el acceso a información, la expresión emocional y la posibilidad de mantener vínculos sociales, predominan significativamente los estudios enfocados en consecuencias negativas para la salud mental adolescente. Esto evidencia una preocupación creciente dentro de la comunidad científica frente a las afectaciones emocionales asociadas al uso excesivo de estas plataformas y refleja la necesidad de continuar

desarrollando investigaciones que permitan comprender el fenómeno de manera más equilibrada e integral.

En conjunto, los resultados obtenidos permiten interpretar que las redes sociales constituyen un fenómeno complejo que involucra factores emocionales, sociales y tecnológicos. Su impacto en la salud mental de los adolescentes depende no solo del tiempo de uso, sino también del tipo de interacción, del contenido consumido y del acompañamiento familiar, educativo y social que rodea a los adolescentes durante esta etapa del desarrollo.

Discusión

El presente trabajo permitió evidenciar que la relación entre redes sociales y salud mental en adolescentes es un fenómeno complejo, dinámico y multidimensional, que no puede ser comprendido desde una única perspectiva disciplinar. A partir de la revisión de la literatura, se identificó que el uso de redes sociales tiene efectos tanto positivos como negativos en el bienestar psicológico, lo cual coincide con lo planteado por Huamani-Calloapaza y Bocangel-Márquez (2022) y Payares y Chamorro (2024), quienes señalan que estas plataformas pueden funcionar como espacios de apoyo emocional y socialización, pero también como factores de riesgo cuando su uso es excesivo o desregulado.

Uno de los hallazgos relevantes de esta monografía es la incorporación de conceptos emergentes que han cobrado fuerza en los últimos años dentro del campo de la psicología, como el FOMO. Este término hace referencia al temor persistente de perderse experiencias gratificantes que otros podrían estar viviendo, lo cual se ha asociado con el uso intensivo de redes sociales y con mayores niveles de ansiedad, insatisfacción y dependencia digital en adolescentes (Przybylski et al., 2013; Oberst et al., 2017). Aunque algunos de estos estudios son anteriores al rango temporal priorizado, su inclusión se justifica por su relevancia teórica y su vigencia en investigaciones más recientes, lo que permitió enriquecer el análisis conceptual del fenómeno.

Asimismo, se evidenció que el abordaje del impacto de las redes sociales en la salud mental no puede limitarse exclusivamente al campo de la psicología. Por el contrario, requiere una mirada interdisciplinaria que incluya aportes desde áreas como la ingeniería de sistemas, las ciencias de la información y la comunicación digital, las cuales permiten comprender el funcionamiento estructural de las plataformas, especialmente en lo relacionado con los

algoritmos, la personalización del contenido y la lógica de interacción digital (Kavitha, 2024). Esta articulación entre disciplinas resulta fundamental, ya que los efectos psicológicos observados en los adolescentes están directamente influenciados por la forma en que estas tecnologías son diseñadas y operan en la vida cotidiana.

En cuanto a las fuentes utilizadas, es importante destacar que la revisión se centró principalmente en documentos publicados entre los años 2020 y 2026, con el propósito de garantizar la actualidad y pertinencia de la información. No obstante, también se incluyeron algunos estudios de años anteriores que, por su valor teórico y conceptual, continúan siendo referentes clave en la comprensión del fenómeno. Esta decisión metodológica permitió equilibrar la actualización científica con la solidez teórica necesaria para el desarrollo del análisis.

Por otra parte, la revisión evidenció una tendencia recurrente en la literatura: la mayoría de los estudios se enfocan en analizar los efectos individuales del uso de redes sociales, particularmente en variables como la ansiedad, la depresión, la adicción y la regulación emocional en adolescentes (Yovera, 2023; Guzmán & Gélvez, 2023; Gracia et al., 2020; Payares & Chamorro, 2024; Molina, 2023). Sin embargo, estos enfoques suelen abordar el fenómeno de manera fragmentada, sin integrar de forma suficiente factores contextuales que también inciden en el bienestar psicológico, como la dinámica familiar, el entorno escolar y las relaciones interpersonales. Esta limitación sugiere la necesidad de desarrollar investigaciones más integrales que contemplen la interacción entre el individuo y su contexto.

En este sentido, uno de los aportes más relevantes de esta monografía radica en resaltar el papel fundamental de la familia y de los cuidadores en el acompañamiento del uso de redes sociales. Más allá de centrarse únicamente en los riesgos individuales, se hace evidente que el entorno familiar puede actuar tanto como un factor de protección como de vulnerabilidad. Tal

como señalan Acosta et al., (2022) y López et al., (2023), la orientación, supervisión y establecimiento de límites por parte de los adultos influyen directamente en los hábitos digitales de los adolescentes y en la forma en que estos gestionan su experiencia en entornos virtuales. No obstante, la literatura aún presenta vacíos en cuanto a estrategias prácticas dirigidas a las familias, lo que abre un campo importante para futuras investigaciones e intervenciones.

Desde el campo de la psicología, resulta importante promover estrategias de acompañamiento que permitan a los adolescentes desarrollar una relación más consciente y saludable con las redes sociales. Una de las más relevantes es la psicoeducación, entendida como un proceso mediante el cual se brinda información y orientación a los jóvenes y sus familias sobre los efectos emocionales, conductuales y sociales que puede generar el uso excesivo de plataformas digitales. A través de esta estrategia, los adolescentes pueden aprender a reconocer señales de dependencia, ansiedad, comparación social o afectaciones en la autoestima, fortaleciendo al mismo tiempo habilidades de autorregulación y pensamiento crítico frente al contenido que consumen.

Asimismo, la participación activa de la familia mediante el diálogo, la supervisión y el establecimiento de acuerdos sobre el uso de dispositivos favorece la construcción de hábitos digitales más equilibrados. En este sentido, Livingstone y Blum-Ross (2020) destacan que la mediación parental basada en el acompañamiento y la comunicación resulta más efectiva que las medidas exclusivamente restrictivas. De igual manera, George y Odgers (2021) señalan que los espacios familiares de escucha y apoyo emocional pueden disminuir factores de riesgo asociados al uso problemático de redes sociales en adolescentes. Por ello, se considera fundamental fortalecer procesos de educación emocional y alfabetización digital que permitan a los jóvenes

comprender de manera crítica las dinámicas de interacción virtual y gestionar de forma adecuada sus experiencias dentro de estos entornos.

Finalmente, los hallazgos de esta monografía permiten afirmar que el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes no es un fenómeno lineal ni homogéneo, sino que depende de múltiples factores, entre ellos la intensidad de uso, el tipo de interacción, las características individuales y el contexto social en el que se desarrolla el adolescente. En este sentido, más que satanizar el uso de estas plataformas, el reto está en promover un uso consciente, crítico y equilibrado, que favorezca el bienestar psicológico y el desarrollo integral de los jóvenes en la era digital.

Conclusiones

El desarrollo de esta monografía permitió comprender que las redes sociales hacen parte estructural del entorno cotidiano de los adolescentes, influyendo en sus formas de comunicación, interacción y construcción de identidad. Su presencia constante las convierte en un elemento determinante dentro de los procesos sociales y emocionales propios de esta etapa del desarrollo. Asimismo, se identificó que estas plataformas pueden aportar beneficios como el fortalecimiento de vínculos sociales, la creación de redes de apoyo, el acceso a información, la expresión emocional y la posibilidad de construir comunidades digitales con intereses comunes. Sin embargo, también pueden representar riesgos importantes cuando su uso es excesivo o inadecuado, favoreciendo afectaciones como ansiedad, depresión, baja autoestima, dependencia digital, alteraciones del sueño, aislamiento social, bajo rendimiento escolar, dificultades en la regulación emocional y, en algunos casos, conductas autolesivas o pensamientos suicidas.

A partir del análisis realizado, se reconoce que el impacto de las redes sociales no puede clasificarse de manera absoluta como positivo o negativo, ya que depende en gran medida del tipo de uso, la frecuencia de interacción y las condiciones individuales y contextuales de cada adolescente. En este sentido, se logró establecer una relación entre la sobreutilización de redes sociales y el surgimiento de síntomas anímicos como ansiedad, depresión, estrés emocional, sentimientos de insuficiencia y necesidad constante de aprobación social, especialmente en adolescentes expuestos a dinámicas de comparación social, ciberacoso o presión digital. Esto implica la necesidad de abandonar posturas extremas y avanzar hacia comprensiones más equilibradas del fenómeno.

De igual forma, se concluye que el conocimiento sobre esta temática continúa en construcción, evidenciándose la aparición de nuevos conceptos que permiten explicar las

dinámicas actuales, así como la necesidad de seguir investigando desde diferentes perspectivas. En este sentido, el estudio de las redes sociales exige una mirada amplia que integre distintos campos del conocimiento para lograr una comprensión más completa, especialmente considerando la relación existente entre los procesos psicológicos y el funcionamiento tecnológico de las plataformas digitales.

Otro aspecto relevante es que, aunque existe una amplia producción académica sobre el tema, aún se identifican vacíos en el abordaje integral del fenómeno, especialmente en lo relacionado con la articulación entre los diferentes contextos en los que se desarrollan los adolescentes. Esto señala la importancia de continuar generando investigaciones que profundicen en estos aspectos y que permitan comprender de manera más amplia la influencia del entorno familiar, escolar y social en el uso de redes sociales.

Finalmente, se reconoce que el acompañamiento por parte de los adultos y el fortalecimiento de habilidades en los adolescentes son elementos clave para favorecer una relación más equilibrada con las redes sociales. En este sentido, promover estrategias como la psicoeducación, la educación emocional, la alfabetización digital, la mediación parental y el establecimiento de espacios de diálogo y orientación dentro de la familia y la escuela se convierte en un aspecto fundamental para fomentar un uso consciente, crítico y responsable de estas plataformas, contribuyendo así al bienestar psicológico y al desarrollo integral de los adolescentes en la actualidad.

Recomendaciones o Trabajo Futuro

A partir de los hallazgos obtenidos en la presente monografía, se considera importante continuar fortaleciendo las investigaciones relacionadas con el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, especialmente desde enfoques integrales que contemplen no solo las variables individuales, sino también los factores familiares, escolares, sociales y tecnológicos que intervienen en esta problemática.

Se recomienda profundizar en el estudio del papel de las familias en la educación y acompañamiento del uso adecuado de las redes sociales, debido a que la literatura revisada evidencia una limitada cantidad de investigaciones orientadas a estrategias prácticas de orientación para padres y cuidadores. Resulta necesario desarrollar estudios que permitan identificar herramientas efectivas de mediación parental, comunicación familiar y establecimiento de límites saludables frente al uso de plataformas digitales en adolescentes.

Asimismo, se considera pertinente promover investigaciones enfocadas en programas de psicoeducación y alfabetización digital dentro de las instituciones educativas, con el propósito de fortalecer habilidades de pensamiento crítico, autorregulación emocional y uso responsable de redes sociales. De esta manera, se podrían generar estrategias preventivas orientadas a disminuir riesgos asociados a la ansiedad, la dependencia digital, el ciberacoso y otras afectaciones psicológicas relacionadas con el entorno virtual.

De igual forma, sería relevante desarrollar estudios interdisciplinarios que integren áreas como la psicología, la ingeniería de sistemas, las ciencias de la información y la comunicación digital, permitiendo comprender de manera más amplia cómo el diseño de las plataformas, los

algoritmos y la personalización del contenido influyen en el comportamiento y bienestar emocional de los adolescentes.

También se recomienda ampliar las investigaciones relacionadas con los efectos positivos de las redes sociales, ya que gran parte de la literatura científica se centra principalmente en sus consecuencias negativas. Analizar aspectos como la creación de redes de apoyo, la construcción de comunidades, la expresión emocional y el acceso a información puede contribuir a desarrollar una visión más equilibrada del fenómeno.

Por último, Se recomienda realizar estudios longitudinales que permitan establecer relaciones causales entre el uso de redes sociales y afectaciones en la salud mental, superando los diseños transversales predominantes en la literatura revisada.

Finalmente, se considera importante fomentar la creación de espacios de orientación psicológica, acompañamiento emocional y educación digital dirigidos tanto a adolescentes como a familias y docentes, con el fin de promover entornos virtuales más seguros y un uso consciente, crítico y saludable de las redes sociales.

Referencias Bibliográficas

- Acosta Tobón, S. A., Ramírez Arroyave, A. Y., Saldarriaga Álvarez, Y. A., Uribe Ortiz, J., y Ruiz Mejía, N. (2022). Uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de Instituciones Educativas en Antioquia, Colombia. *Revista Senderos Pedagógicos*, 13(1), 23–41.
<https://doi.org/10.53995/rsp.v13i13.1123>
- Algar, C. G. (2024). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los preadolescentes y adolescentes. Obtenido de <https://dspace.ceu.es/server/api/core/bitstreams/dca11814-140e-4680-9341-5840c4917462/content>
- Altimira García, M. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes españoles: el caso de Instagram y TikTok.
https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2023/284551/TFG_Altimira_Garcia_Martina.pdf
- Andrade León, M. E., Valdivieso Solórzano, D. Y., & Zambrano Vélez, C. K. (2023). Redes sociales y el comportamiento de los adolescentes en la comunicación digital. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(10), 357–371.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9205973>
- Auxier, B., & Anderson, M. (2021). Social media use in 2021. Pew Research Center.
<https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>
- Azem, L., Al Alwani, R., Lucas, A., Alsaadi, B., Njihia, G., Bibi, B., Alzubaidi, M., & Househ, M. (2023). Social media use and depression in adolescents: A scoping review. *Behavioral Sciences*, 13(6), 475. <https://doi.org/10.3390/bs13060475>
- Bedoya Denegri, C. (2021). Adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes [Trabajo de suficiencia profesional, Universidad de Lima]. Repositorio de la Universidad de Lima.
<https://hdl.handle.net/20.500.12724/13803>

- Bustamante Cruz, M. I., Jiménez García, J. F., Jiménez García, M. M., & Meza Arguello, D. M. (2025). Ansiedad y depresión en adolescentes: el impacto de las redes sociales según la evidencia científica. *Journal of Multidisciplinary Novel Journeys & Explorations*, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.63688/1fzf6345>
- Castañó, Á., Álvarez, P., Ospina, M. (2022). Redes sociales y la salud mental un análisis bibliométrico. *Revista de Ingenierías Interfaces*, 5(1), 1-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8661440>
- Chiza-Lozano, D., Vásquez-Mendoza, D., & Ramírez Vega, C. (2021). Adicción a redes sociales y cyberbullying en los adolescentes. *Muro de la Investigación*, 6(1), 34–44. <https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1437>
- Cristina, I., Cabrera, M. (2021, September). Impacto de las redes sociales en la salud mental y bienestar de las personas. In *cibamanz2021*. <https://cibamanz2021.sld.cu/index.php/cibamanz/cibamanz2021/paper/viewFile/710/461>
- Cuadra, N. A. T. A. L. I. A. (2019). Redes sociales y salud mental. *Revista Altus*, 15. <https://bioetica.uft.cl/revista-altus/edicion-no-15-bioetica-y-redes-sociales/redes-sociales-y-salud-mental/>
- Damodar, S., Lokemoen, C., Gurusamy, V., Takhi, M., Bishev, D., Parrill, A., Person, U., Korie, I., & Branch, R. (2022). Trending: A systematic review of social media use’s influence on adolescent anxiety and depression. *Adolescent Psychiatry*, 12(1), 11–22. <https://doi.org/10.2174/2210676612666220225122720>
- DataReportal. (2024). Digital 2024: Colombia. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-colombia>

- Fernández, J. C. T., Sotelo, N. P., Sánchez-Movellan-Pérez, P. (2022). El impacto de las redes sociales en la salud mental. Revisión bibliográfica. SANUM: revista científico-sanitaria, 7(1), 18-28. <https://revistacientificasanum.com/vol-7-num-1-el-impacto/>
- Fernández, M. S., Santiesteban, M. F., Igarza, M. M. (2025). Caracterización del impacto de las redes sociales en la salud mental de los niños y adolescentes. Revista Científica Estudiantil HolCien, 6, e465-e465. <https://revholcien.sld.cu/index.php/holcien/article/view/465>
- Geomerka. (2014). Las redes sociales como fenómeno social [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=x3xnJ6d9pRg>
- George, M. J., & Odgers, C. L. (2021). Seven fears and the science of how mobile technologies may be influencing adolescents in the digital age. Perspectives on Psychological Science, 16(6), 1279–1287. <https://doi.org/10.1177/1745691620919372>
- Gracia Granados, B., Quintana-Orts, C. L., & Rey Peña, L. (2020). Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. Health and Addictions / Salud y Drogas, 20(1), 77–86. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.473>
- Gómez Algar, C. (2024). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los preadolescentes y adolescentes [Trabajo de fin de grado, Universidad CEU Cardenal Herrera]. CEU Repositorio Institucional. <https://dspace.ceu.es/server/api/core/bitstreams/dca11814-140e-4680-9341-5840c4917462/content>

- Huamani-Calloapaza, K. E., Bocangel-Marquez, R. (2022). Uso de redes sociales virtuales y la salud mental en tiempos de pandemia. *Puriq*, 4, e398.
<https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/398>
- Kavitha, K. (2024). Social media and social networking. *International Journal of Scientific Research in Engineering and Management*, 8(3), 1–5.
<https://doi.org/10.55041/IJSREM29635>
- Linares Pinto, I. E. (2023). Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes. *Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cunzac*, 3(1), 63–71.
<https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v3i1.66>
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children’s lives*. Oxford University Press.
<https://easaonline.org/wp-content/uploads/2025/11/62p.pdf>
- López Flores , . M. del C. ., Sañay Moina, G. I. ., Borja Salazar, J. C., & Montero Ramirez , I. S. . (2024). Conectados y vulnerables: el efecto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes de 14 a 16 años. *Revista Social Fronteriza*, 4(5), e–45428.
[https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(5\)428](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(5)428)
- López Iglesias, M., Tapia-Frade, A., & Ruiz Velasco, C. M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1–22. <https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
- Martínez-Líbano, J., González Campusano, N., Pereira Castillo, J. I. (2022). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8239570>

Medina Gamero, A., Tolentino Escarcena, R., Luy Montejo, C., Cárdenas de la Cruz, S., & Muñoz Rojas, J. (2022). Las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: ¿Un problema existente? Studium, Universidad Católica Sedes Sapientiae.

<https://www.semanticscholar.org/paper/Las-redes-sociales-en-la-salud-mental-de-los-%C2%BFun-Gamero-Escarcena/f3999b17da0b8ab8143188a79b0381f29155dd52>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). Gaceta del Congreso No. 0332 de 2025: Datos del sistema SISPRO sobre salud mental en Colombia.

<https://sidn.ramajudicial.gov.co/SIDN/PUBLICACIONES%20PERIODICAS/TEXTOS%20COMPLETOS%20Y%20TABLAS%20DE%20CONTENIDO/GACETA%20DEL%20CONGRESO/GACETA%20DEL%20CONGRESO%202025/GC%200332%20DE%202025.PDF>

Moreira de Freitas, Rodrigo Jacob, Carvalho Oliveira, Thaisa Natália, Lopes de Melo, Juce Ally, do Vale e Silva, Jennifer, de Oliveira e Melo, Kísia Cristina, & Fontes Fernandes, Samara. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. Enfermería Global, 20(64), 324-364. Epub 25 de octubre de 2021.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000400324

Motemayor Garza, M., & Tapia Cortes, C. (2022). Impacto y modos de uso de las redes sociales: Una revisión sistemática de literatura 2017-2021. NTQR, 12, e660.

<https://doi.org/10.36367/ntqr.12.2022.e660>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (2025). Salud mental de los adolescentes.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Panamericana de la Salud. (2022). Salud mental.

<https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

Paricio del Castillo, R., García-Murillo, L., Malloí-Castaño, L., del Sol Calderón, P., Pascual

Aranda, A., & Palanca-Maresca, I. (2023). Redes sociales y conductas suicidas en la infancia y la adolescencia durante la pandemia de COVID-19: una relación difícil de estimar. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 40(3), 4–14.

<https://doi.org/10.31766/revpsij.v40n3a2>

Payares Medina, M. M., Chamorro Posso, M. J. (2024). Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes.

<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/62710>

Pérez-Wiesner, M., López-Muñoz, F., & Fernández-Martín, M. P. (2014). El fenómeno de las redes sociales: evolución y perfil del usuario. *EduPsykhé: Revista de Psicología y Educación*, 13(1), 93–118.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5126970>

Regalado-Chamorro, M., Medina-Gamero, A., & Tello-Cabello, R. (2022). La salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología. *Atención Primaria*, 54(12).

<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102487>

Sánchez Rodríguez, J. R., Díaz Pérez, D. F., Oñatte Ferrá, S. A., Ortega González, F. N., &

Vargas Díaz, A. A. (2024). Rol de las redes sociales en el trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes. *Revista Cubana De Enfermería*, 40. Recuperado a partir de

<https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/6489>

- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G. Y., Ventura, S. A., Nogueira, Y. J. A., Marques de Miranda, D., & Romano-Silva, M. A. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: A systematic review. *BMC Psychology*, 11, 127. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>
- Soler Carrión, J. C., & Latorre Lao, L. (2024). Redes sociales y adolescencia: Estudio sobre la influencia de la comunicación digital en la salud mental de los jóvenes. *SABIR. International Bulletin of Applied Linguistics*, 5. <https://doi.org/10.25115/ibal.v5i.9939>
- Soria, P., & Villegas-Villacres, N. de J. (2024). Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes. *Psicología UNEMI*, 8(14), 19–29. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2024pp19-29p>
- Villar del Saz Bedmar, M., & Baile Ayensa, J. I. (2023). La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia. *Revista Tecnología, Ciencia Y Educación*, (24), 141–168. <https://doi.org/10.51302/tce.2023.743>
- Villarreal Espinosa, V. M. (2024). Relación entre el uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes. *Ethos Scientific Journal*, 2(1), 4–16. <https://doi.org/10.63380/esj.v2n1.2024.27>
- Yovera Quintana, A. L. (2023). Salud mental de adolescentes: adicción a redes sociales. *Journal of Neuroscience and Public Health*, 3(3), 409–417. <https://doi.org/10.46363/jnph.v3i3.2>