

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

## **Influencia de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Revisión sistemática**

Miguel Jesús Rodríguez Llerena

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7241-8834>

Correo: [migueljrodriguez99@gmail.com](mailto:migueljrodriguez99@gmail.com)

Unidad Educativa Particular del Pacífico, UNEIN  
Machala, Ecuador

Odalia Llerena Companioni

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6391-9223>

Universidad Técnica de Machala, UTMACH  
Machala, Ecuador

Recibido: 03-02-25

Aprobado: 01-06-2025

Publicado: 05-06-2025

### **Resumen**

El acceso a nuevas tecnologías como los teléfonos inteligentes y computadoras con el creciente aumento de la conectividad online se ha convertido en un método rápido y fácil para la interacción social y el acceso a información en general. En el artículo se presenta un estudio descriptivo, de tipo documental y de carácter cualitativo, cuyo objetivo fue sistematizar, a partir de una revisión documental, información sobre cómo influye la exposición a redes sociales en la salud mental de los adolescentes, La recolección de datos se concentró en aspectos como: la influencia del internet y las tecnologías digitales en la construcción de la identidad a nivel individual, las consecuencias de la exposición a redes sociales y los efectos de la exposición a redes sociales en la salud mental. Para la realización del trabajo se utilizaron bases de datos como Scopus, Redalyc y Scielo y se delimitó la búsqueda de información a trabajos publicados entre el 2014 y el 2024. Los resultados del estudio indican que las redes sociales impactan positivamente en la forma de vivir e interactuar con el resto de personas, ofreciendo una vía accesible para establecer contacto, sin embargo, su uso sin supervisión responsable y límites adecuados puede convertirse en un factor de riesgo importante para la salud mental de los adolescentes.

**Palabras clave:** internet; salud mental; adolescencia.

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

## **Influence of social media on teenager mental health. Systematic review**

### **ABSTRACT**

Access to new technologies such as smartphones and computers, along with the increasing rise of online connectivity, has become a fast and easy method for social interaction and general access to information. The article presents a descriptive, documentary-type, and qualitative study aimed at systematizing, through a documentary review, information on how exposure to social networks influences teenagers' mental health. Data collection focused on aspects such as the influence of the internet and digital technologies on individual identity construction, the consequences of social network exposure, and the effects of social network exposure on mental health. To conduct the study, databases such as Scopus, Redalyc, and Scielo were used, and the search was limited to works published between 2014 and 2024. The results of the study indicate that social networks positively impact the way people live and interact with others, providing an accessible way to establish contact; however, their use without responsible supervision and appropriate limits can become a significant risk factor for teenagers' mental health.

**Keywords:** social media; mental health; teenagers

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

## **Introducción**

En la última década, el acceso a nuevas tecnologías como los teléfonos inteligentes y computadoras con el creciente aumento de la conectividad online, ha tomado como centro la necesidad de comunicación, despejando el camino alrededor del mundo para que las redes sociales se conviertan en un método rápido y fácil para la interacción social y el acceso a información en general.

Actualmente, en un mundo altamente digitalizado muchos jóvenes aprenden a socializar usando las redes sociales, ante lo cual es extremadamente importante comprender las implicaciones del uso de los dispositivos, ya que su empleo inadecuado puede influir a nivel psicológico y del comportamiento, que puede resultar en la pérdida de control sobre el uso de estas redes, sentimientos de culpa, aislamiento, síntomas de ansiedad, aislamiento, depresión, baja autoestima, conflicto familiar, disminución del rendimiento escolar, cuales son factores que inciden directamente en la salud biopsicosocial de los adolescentes, lo que enfatiza la necesidad de la prevención.

Los adolescentes del siglo XXI no conocen el mundo sin internet. El uso de esta tecnología es parte de la vida cotidiana de esta generación y, al tratarse de un fenómeno relativamente nuevo, aún no existen investigaciones y estudios en grandes proporciones sobre los riesgos para estos sujetos que aún están en proceso de desarrollo. Según expresa un estudio del 2021 realizado por el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF), el mundo de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación tiene una marcada influencia

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

social, especialmente en los adolescentes, que tienden a utilizar más estos medios de comunicación.

El uso generalizado de Internet ha cambiado significativamente casi todos los segmentos de la vida. Interacciones sociales, modos de aprendizaje, entretenimiento y privacidad son solo algunos de los dominios a cuya transformación ha contribuido la red de redes, como consecuencia de lo cual un nuevo mundo totalmente digital ha sido creado, un nuevo espacio que un gran número de personas visitan cada día, al menos por un corto tiempo. En el ciberespacio, los adolescentes se quedan significativamente más a menudo y durante más tiempo que cualquier otro grupo de edad (Opsenica y Panić, 2017).

La expansión del uso de la tecnología ha interferido en los diversos aspectos de la vida cotidiana de las personas, en particular, los adolescentes. Incluso con los beneficios de los avances tecnológicos, el uso no adecuado o excesivo por este grupo de edad y sin supervisión puede generar varios riesgos y cambios significativos en la salud mental, la que ha sido definida como un estado de bienestar en el cual el individuo, hace frente a las tensiones normales de la vida, trabaja productiva y fructíferamente, siendo capaz de contribuir a su comunidad (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Es imposible pensar en las nuevas generaciones desvinculadas de los medios digitales, por ello es necesaria la acción conjunta de escuela, padres, responsables y la comunidad en general para el desarrollo de acciones que aborden claramente los riesgos del mundo virtual y eviten cualquier afectación a su salud mental.

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

Algunos estudios realizados se han referido a los riesgos que pueden existir en este campo, Astorga y Schmidt (2019), plantean que antes de la era digital niños y adolescentes solo estaban expuestos en cierto momento y lugar, sin embargo, tras la aparición del internet se convirtieron en un blanco fácil, que no tiene barrera temporal ni espacial, pues se exponen en cualquier momento.

El uso de redes sociales es un fenómeno global del que participan las personas, este hecho genera preocupación entre la comunidad científica, especialmente entre profesionales de la salud y especialmente de la psicología, por su influencia sobre el comportamiento. La relación entre psicología y tecnología digital ha sido descrita por (Hernández, Aguirre, Estay, Lagomarsino, Mansilla y Ganga, 2020), quienes enfatizan que no hay posibilidad de que el ser humano sea estudiado socialmente, excepto a través de la red social de la que depende por completo.

Actualmente, el tema de las redes sociales ha sido relacionado con la tecnología digital, el uso de internet y dispositivos móviles. Frente a diferentes puntos de vista, es más que evidente que la tecnología influye cada vez más en la vida de los jóvenes, así como también es visible que actualmente hay jóvenes que se privan de una vida social real a cambio de una virtual. En América Latina, existe una revisión sistemática de (Colonio, 2023) que demuestra el uso disfuncional que realizaron los adolescentes de las redes, durante la pandemia. Sin embargo, se precisan estudios que tengan mayor temporalidad e integren nuevas variables a la indagación científica del tema.

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

Así pues, desde un punto de vista conceptual, esta revisión sistemática intenta cubrir la necesidad de estudios teóricos que examinen y sistematicen los hallazgos de investigaciones sobre este tema en adolescentes. Desde el punto de vista metodológico, constituye un referente en el uso de procedimientos que conducen al logro de información importante para futuros estudios, debido a lo cual reviste interés responder a la siguiente pregunta científica, cómo puede afectar el uso de las redes sociales a la salud mental de los adolescentes.

A partir de los anteriores antecedentes, este trabajo tiene como objetivo sistematizar, a partir de una revisión documental, información sobre cómo afecta el uso de las redes sociales la salud mental de los adolescentes.

## **2. Metodología (Materiales y métodos)**

### **Diseño**

La investigación se desarrolló desde una perspectiva cualitativa, orientada a la comprensión general del tema bajo estudio, tomando como referentes sus características generales. Para ello fue implementado un diseño teórico de revisión sistemática de la literatura, en la que se aplicaron criterios de inclusión y exclusión predefinidos.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

Para la selección de la literatura fueron considerados indicadores de exclusión e inclusión sobre la base que aportan las denominadas preguntas PICO (Población, intervención, comparación y resultados), según criterios de actualidad (Hosseini, Jahanshahlou, Akbarzadeh,

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

Zarei, y Vaez-Gharamaleki, 2024). En la siguiente tabla se describen los criterios de inclusión y exclusión.

**Tabla 1.**

*Criterios de inclusión y exclusión*

Indicadores	Inclusión	Exclusión
Población	Adolescentes entre 12 y 16 años	Cualquier otro rango de edad
Intervención	Tipo de investigación cuantitativa	Cualquier otro tipo de investigación
Contexto	Estudios en EUA España y América Latina publicados entre el 2014 y el 2024	Cualquier otro país en ese mismo rango de tiempo
Idioma	Inglés y español	Cualquier otro idioma
Resultados	Empíricos	Cualquier debe ser el resultado

Con el fin de dotar de mayor rigor al proceso de revisión de las publicaciones científicas se utilizaron los criterios que aporta la Declaración de la metodología PRISMA (Page et al., 2021). En correspondencia con ello, primeramente, se realizó la búsqueda en las bases de datos electrónicas: Scopus, Redalyc y Scielo, por ser todas ellas de interés en cuanto a la inclusión de publicaciones con posible relación con el tema bajo estudio. Para la indagación fueron establecidos términos de búsqueda que combinaron palabras claves, en español e inglés, como “redes sociales” AND “salud mental”, “redes sociales” AND “adolescentes”. En los filtros fue tomada en cuenta la presencia de los descriptores de búsqueda en aspectos tales como el título, el resumen y las palabras clave.

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

Posteriormente, en una segunda etapa, se realizó la revisión exhaustiva de los estudios, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión, antes mencionados. Finalmente fue sintetizada la información de cada uno, en una tabla que sirvió a los fines de realizar la descripción y el análisis de los datos obtenidos. La calidad de los estudios fue valorada mediante la aplicación del Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) de Hong et al. (2018), el cual valora los estudios de acuerdo a cinco dimensiones: la claridad de la pregunta de investigación, la adecuación del diseño metodológico, la idoneidad de la selección de participantes, la rigurosidad en la recolección y análisis de datos, y la coherencia entre los resultados y las conclusiones.

### Resultados

Seguidamente, se presentan los resultados más relevantes del estudio realizado que se inicia con una descripción del proceso de identificación y búsqueda de las fuentes bibliográficas, continúa con la presentación de las características de los artículos y demás datos de importancia en relación con el objetivo del estudio.

La localización de artículos científicos sobre el tema se realizó entre los meses de mayo y junio del 2024. Se indagó en las siguientes bases de datos: Redalyc, Scielo y Scopus; sumando un total de 230 documentos encontrados, de los cuales 153 fueron descartados por ser duplicados, 46 por ser estudios no empíricos, quedando 31 para ser examinados, de ellos 16 no reunían los criterios de inclusión en su totalidad. Al finalizar fueron incluidos 15 estudios en la revisión.

**Tabla 2.**

*Características generales de las publicaciones seleccionadas para la revisión*

Autor y año	País y área de publicación	Muestra	Tipo de estudio
Del Barrio y Ruiz, 2014	España, Psicología	Población de 2731 estudiantes de secundaria	Cuantitativo, descriptivo
Bezinović y Roviš, (2015)	Yugoslavia, Medicina	Muestra Probabilística estratificada de	Cuantitativo, correlacional, transversal

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

O'Reilly et al., 2018	Reino Unido, Medicina	1539 estudiantes de secundaria 54 adolescentes de secundaria	Cualitativa, fenomenológica con grupos focales
Manrique et al., 2018	Ecuador, medicina	Probabilística aleatoria de 121 estudiantes de secundaria	Cuantitativa, descriptiva
Pacheco, B. M., Lozano, J. L., & González, N. (2018).	México, educación	Probabilística, de conglomerado, de 322 estudiantes de secundaria	no experimental con un enfoque mixto, bajo una perspectiva de tipo descriptivo de corte transversal-inductivo,
Topooco, N. et al	Suecia, medicina	Aleatoria, 70 adolescentes	Cuantitativa, explicativa, experimental
Kelleghan, A. R, et al. (2020).	Estados Unidos, medicina	Tipo cohorte prospectiva con 3332 adolescentes de secundaria	Cuantitativo, descriptivo
Domínguez, Vargas, Castro, Medina, y Huerta, 2019	México, educación	Estratificado, por conglomerados de 1676 estudiantes de secundaria	Cuantitativo, transversal, explicativo
Wang et al. (2020)	China, Medicina	7072 estudiantes	Cuantitativo longitudinal, correlacional
Moreira y Carvalho, 2021	Brasil, medicina	71 adolescentes, no probabilístico por bola de nieve	Mixta, descriptiva-exploratoria
Shuai, L., et al. (2021)	China, medicina	Probabilístico, 192 adolescentes	Cuantitativo, correlacional
Weinstein, E. (2021)	EU, medicina	De opinión, 30 adolescentes	Cualitativo
Seo et al. (2021)	Corea, medicina	2997 estudiantes	Cuantitativo, correlacional
Suárez y Álvarez, 2023	España, psicología	probabilístico por conglomerados de 548 estudiantes de secundaria	Cuantitativo, descriptivo

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

---

Sandoval, De México, psicología Gante, Gómez y López, 2023	Probabilístico, 251 estudiantes	Cuantitativo, correlacional
--	------------------------------------	--------------------------------

---

Finalmente, los resultados fueron organizados y estructurados para su discusión de modo que proporcionen una visión integral de los hallazgos encontrados en relación con el tema, y se aporte mayor organización al proceso metodológico y a la generación de conclusiones que puedan aportar a futuros estudios.

### Discusión

- Consecuencias de la exposición a redes

La literatura revisada enfatiza que la llegada de Internet ha modificado las condiciones tradicionales para la constitución de la identidad. Ya no es fundamental la interacción física, lo que significa que las personas interactúan entre sí de forma no presencial; el texto no revela nada acerca de las características físicas o forma de ser de la persona. El anonimato crea un ambiente mediado tecnológicamente y una característica importante de esta modalidad surge de la constitución de identidad, la tendencia a pretender ser otra persona o crear diferentes perfiles en línea, produciendo nuevas identidades (Pacheco, Lozano y González, 2018).

Las redes sociales son ya una parte importante en la vida de cualquier persona, aunque bien es cierto que en su mayoría el uso de estos medios digitales lo realizan los jóvenes quienes nacieron en la era digital, esto implica que poseen una mayor familiarización con dichos medios, conocen de internet y sus posibilidades, pues, crecieron rodeados por estos dispositivos tecnológicos y de la red. Sobre la base de esta idea Hernández, Yanez y Carrera, (2017), opinan

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

que las redes sociales “se definen como estructuras en que los diferentes grupos mantienen relaciones sentimentales, amistosas o laborales en el contexto de la web 2.0, multiplicando los espacios de información, discusión e intercambio, de acuerdo con preferencias, intereses, entre otros factores” (p.243).

En el estudio revisado de Weinstein, (2021), aunque se refiere un impacto positivo de las redes, por la posibilidad de la interconectividad y la posibilidad de compartir intereses, se enfatiza en los aspectos negativos como el estrés, el acceso a contenidos inadecuados, la violencia y las comparaciones denigrantes.

En la literatura revisada se encontró que son los jóvenes principalmente quienes están expuestos a estos medios, al respecto en uno de los artículos revisados (Moreira y Carvalho, 2021) mencionan que los adolescentes se exponen con facilidad a conductas como el cyberbullying, que se da en el espacio virtual, mediante llamadas telefónicas, mensajes en redes sociales, una sobreexposición inapropiada, que puede provocar a una realidad distorsionada expuesta en las redes, la cual no se coincide con la realidad que viven fuera de internet.

Durand (2024) encontró un impacto negativo de carácter significativo entre la adicción a las redes sociales y las habilidades comunicativas, en estudiantes universitarios.

Un estudio de Holland y Tiggemann, (2016) menciona que las redes sociales parecen jugar un papel importante en la construcción y difusión de estándares corporales idealizados, con posibles repercusiones efectos negativos sobre la autoimagen y la satisfacción corporal.

La temática relacionada con la autoimagen y la satisfacción corporal debe tratarse con especial cuidado, pues, la autoimagen es la imagen o representación mental que la persona tiene

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

de sí misma y una alteración en esta puede provocarle daños en cuanto a la forma en que se reconoce, así como causarle insatisfacción e inseguridades que pueden resultar perjudiciales para su desenvolvimiento. En el estudio revisado de (Kelleghan, et al., 2020) se apreció que muchas adolescentes por la presión social utilizan editores de imagen, lo que aumenta el cyberbullying y los trastornos relacionados con la imagen corporal.

Como fruto de una construcción social, el cuerpo y los atributos en que debe encajar para ser considerado bello, son, en gran medida, moldeados por ideales corporales y estándares de belleza propuestos por cada sociedad, que son dinámicos y varían en diferentes contextos sociales, culturales e históricos (Valenzuela y Meléndez, 2019; Pérez, 2020).

En el estudio revisado de Manrique et al. (2018), se encontró una correlación positiva moderada entre el consumo televisivo y la insatisfacción corporal, en la muestra que estudiaron.

- Efectos de la exposición a redes sociales en la salud mental:

Es cada vez más frecuente ver como aumentan las situaciones de inseguridad en la comunicación a través de las redes sociales. Son los jóvenes quienes comúnmente están expuestos a un mayor número de horas en redes los que resultan víctimas de estos ataques, afectando su salud mental.

La adolescencia es una etapa compleja, la cual, según sus características es un periodo de la vida donde la persona es más proclive a desarrollar problemas relacionados a la salud mental, dado que es un momento de la vida en el cual se inician y fortalecen ciertas conductas de riesgo (Cuenca, Robladillo, La Riva y Suyu, 2020). Respecto a esta edad, Hidalgo y Ceñal (2014) se refieren como una fase de transición entre la niñez y la adultez con cambios

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

madurativos de orden fisiológico, cognitivo, afectivo y psicosocial, estos cambios la predisponen al desarrollo de problemas de índole psicopatológico.

La identidad es un aspecto central en el desarrollo de los adolescentes y su construcción concluye con la configuración de una personalidad sólida, estable y duradera en el tiempo, que aspira a un buen acoplamiento entre el ideal de vida para personal y el de la sociedad en la que vive (Arab y Díaz, 2015).

Para hablar de salud mental es importante conocer como la incorporación de las redes sociales y las nuevas tecnologías en las últimas décadas, no sólo ha provocado cambios sustanciales en las formas de entender el mundo, sino que ha insertado nuevas pautas de relación para el adolescente, tanto con su grupo de pares, familias y con ellos mismos.

Las relaciones sociales en la adolescencia tienen un valor superior al que se les concede en otras etapas de la vida, por lo que a través de sus redes sociales encuentran un gran apoyo social. (González, Zayas y Guil, 2015), opinan que es posible hablar de las redes sociales sin mencionar las consecuencias que para las personas tienen en el apoyo social recibido.

En la adolescencia, el uso de la tecnología puede convertirse en una dependencia, ya que es donde se pueden construir prejuicios, donde se declaran y muestran las relaciones en público, frente a personas a menudo desconocidas. Siempre con el fin de lograr el mayor número de amigos posible con un estatus social manipulado por otros individuos, buscando obtener la mayor cantidad de likes y comentarios en sus publicaciones en las redes sociales. En esta etapa el acceso no supervisado a las redes sociales puede aumentar el riesgo de acoso, ciberbullying y problemas académicos (Carson, y Gansner, 2018).

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

Entre los estudios revisados, existe una investigación con 2371 alumnos desde 1º de ESO a 1ª de Bachillerato que realizaron Del Barrio y Ruiz, (2014), en la Región Autónoma de Cantabria, España. Ellos encontraron que, aproximadamente el 96% de los adolescentes hacen uso las redes sociales, y un 30% de ellos alguna vez ha sido objeto o presenciado algún tipo de violencia por esta vía. Estos mismos autores afirman que posiblemente estos adolescentes no valoren correctamente el riesgo del uso de las redes sociales.

Los estudios revisados indican que la mayoría de los adolescentes informa comprender el daño a la salud mental causado por a través de las redes sociales, especialmente en situaciones relacionadas con el ciberbullying y la adicción a los teléfonos inteligentes (O'Reilly et al., 2018).

En esta misma línea Moreira y Carvalho, (2021) indican que el uso excesivo de las redes sociales puede provocar en los jóvenes dependencia y necesidad de aceptación, haciendo difícil el autoconocimiento y la construcción de prácticas sociales saludables. (Wang et al., 2020), estiman que la exposición continuada a los recursos multimedia puede ser un factor de riesgo significativo para automutilaciones, dificultades interpersonales, en el ambiente familiar y una baja motivación por el aprendizaje.

Seo et al. (2021) en el estudio revisado concluyeron que en los adolescentes con un uso problemático de internet/smartphones, se asociaron positivamente con el uso de redes sociales, dos factores estresantes de la vida cotidiana que fueron la rivalidad entre hermanos y la salud física.

En el trabajo revisado de Opsenica y Panić, (2017), encontraron resultados alentadores con el uso intervenciones de terapia cognitivo-conductual computarizada en la presencia de

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes. También dentro de los trabajos revisados, el estudio de Topooco et al. (2019), describe la experiencia positiva de intervenir con terapias cognitivo conductuales a través del internet en adolescentes con depresión. Pese a lo planteado, se considera que este resultado debe continuar estudiándose con mayor profundidad y en otros contextos.

El uso excesivo y abusivo de las redes sociales constituye un problema para las personas que usan la red social más de una hora al día (Borges y Faria,2019). Las situaciones de uso excesivo de las redes sociales exponen a los adolescentes a situaciones de ciberacoso, ansiedad, pesadillas, cambios de humor, depresión, pensamientos suicidas y suicidio. Aparece, así, la vulnerabilidad de los jóvenes en cuanto a la relación con las redes sociales (Sepúlveda y Mendes da Costa, 2021).

En el estudio que revisamos de (Suárez y Álvarez,2023), se menciona que encontraron diferencias de género en el uso de las redes sociales. En el caso de las chicas, existe una mayor inclinación a utilizar Internet para mantener el contacto con amigos, amigas y familiares, los chicos muestran una mayor preferencia por plataformas como YouTube, Twitch y Twitter, tanto en uso como en creación de cuentas. Las chicas, en cambio, son más activas en TikTok y WhatsApp, y utilizan Pinterest con mayor frecuencia que los chicos. Justamente, una de las facilidades de accesibilidad que brindan internet y las redes sociales es que no se necesita especificar elementos como la edad o el sexo para ingresar.

La exposición a las redes sociales, aunque breve, conduce a una mayor discrepancia en la autoimagen relacionada con el cabello, la cara y la piel, las publicaciones en línea

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

proporcionan una ganancia de atención y popularidad (Fardouly y Diedrichs, 2015). En contraposición a esto, (Manrique, et al., 2018), en su estudio no encontraron relación entre imagen corporal y exposición a las tecnologías.

Internet proporciona una gama muy amplia de contenidos y actividades, por lo que es difícil dar una estimación del uso de Internet en general. Para los adolescentes, Internet es una fuente útil de información cuando buscan temas relacionados con la tarea, eventos sociales, sus intereses y pasatiempos, o temas relacionados salud y sexualidad, así lo considera el trabajo revisado de (Bezinović y Roviš, 2015).

Investigaciones realizadas han revelado una variedad de consecuencias negativas en el uso de redes sociales en cuanto a bienestar se trata. Un estudio con jóvenes peruanos de (Otero, Picoy, Espinoza y De la Cruz, 2023), encontró que el uso excesivo de internet podría incidir significativamente en el horario de sueño y vigilia, pudiendo ocasionar insomnio y otros trastornos del sueño, además de tener probabilidades más altas de presentar depresión. El malestar psicológico y la ideación suicida, son respuestas ante el ciberacoso que se presentan en adolescentes varones y mujeres, pero sus índices son más altos en ellas, así lo refiere un estudio revisado de (Domínguez, Vargas, Castro, Medina, y Huerta, 2019).

Según (Moreira y Carvalho, 2021), los informes indican que alrededor del 68,5% de los adolescentes experimentaron algunas emociones negativas como la ira, el malestar, la preocupación, el estrés, el miedo y sentimientos depresivos, mientras que el 24,5% de los adolescentes no se preocupan por los incidentes.

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

Autores como (Sandoval, De Gante, Gómez y López, 2023), afirman que uno de cada tres menores enfrenta alguna situación de bullying tradicional, mientras que uno de cada cinco está involucrado en casos de ciberbullying.

La educación podría ser una de las formas más eficaces de hacerle frente a este tipo de fenómenos, mediante la promoción de estrategias de afrontamiento para los eventos online, dado que mayoritariamente está centrada en la vida offline de la persona. El afrontamiento puede ser definido como los esfuerzos cognitivos y conductuales que los adolescentes realizan frente a una situación de ciberacoso, (Sandoval et al., 2023). Este proceso implica evaluar si disponen de los recursos necesarios para enfrentar el problema y decidir qué estrategia utilizar para resolverlo de manera efectiva.

### **Conclusiones**

La naturaleza cualitativa del estudio hace que persistan algunas reservas respecto a considerarlo concluido pues este es un tipo de investigación específica de un contexto, y no debe ser extrapolada a otros contextos. Pese a ello debe señalarse que a partir de la revisión documental realizada pudieron identificarse algunas características importantes relacionadas con el uso de las redes sociales y su posible impacto en la salud mental de los adolescentes, las que tienen una presencia reiterada en las publicaciones científicas consultadas y con respecto a las cuales hay coincidencia entre varios autores.

Con el advenimiento de las nuevas tecnologías se abre un innumerable número de opciones para el desarrollo humano, en cuanto a la ciencia, la sociedad, la educación y en general

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

en la forma de vivir e interactuar con el resto de las personas, ofreciendo un método accesible para todos poder tener contacto, aun cuando no exista una cercanía física, lo que es sumamente ventajoso.

Sin embargo, aunque las redes sociales e Internet ofrecen opciones prácticamente instantáneas de acceso a información y comunicación, los riesgos están siempre presentes, especialmente cuando son utilizados por niños y adolescentes con poca supervisión. En estos casos, el peligro aumenta de manera constante, ya que el uso de estas plataformas crece día a día en el mundo actual.

El hecho de que existan riesgos asociados al uso de estos medios no implica que deban prohibirse o dejarse de lado, ya que, además de ser un objetivo poco realista, el mundo continúa avanzando y la tecnología sigue evolucionando de manera constante. Es responsabilidad de la sociedad aprovechar estos recursos con fines positivos que promuevan el desarrollo y el crecimiento, enseñando a esta generación y a las futuras a utilizarlos de manera adecuada y responsable.

El estudio realizado ha identificado la existencia de conductas de riesgo asociadas al uso de las redes sociales. Sin embargo, se trata de un tema que aún requiere una mayor investigación. Es fundamental seguir desarrollando estudios que exploren este fenómeno y que, a través de su análisis, contribuyan a fundamentar con mayor precisión los costos y beneficios derivados del uso de estas herramientas y recursos.

Entre los peligros latentes derivados del uso de las redes sociales, el estudio del ciberbullying debe recibir mayor atención para el reconocimiento de su verdadera relevancia.

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

Este tipo de acoso suele permanecer oculto para padres y docentes, lo que lo hace especialmente difícil de detectar. Además, se asocia frecuentemente con conductas negativas que afectan el desarrollo de los adolescentes. Por ello, es fundamental dedicar especial atención a su prevención.

El uso de las redes sociales es una práctica común en la actualidad y resulta particularmente importante para los adolescentes, ya que les ofrece una amplia gama de contenidos y actividades. Sin embargo, no siempre es fácil distinguir entre lo que puede ser potencialmente positivo y lo que podría ser perjudicial para ellos. Según los hallazgos de las investigaciones revisadas, cuando se abusa de su uso y no se cuenta con un conocimiento o una supervisión responsable por parte de los adultos, las redes sociales pueden convertirse en un factor de riesgo significativo para la salud mental de los adolescentes.

### Referencias

- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Astorga-Aguilar, C., & Schmidt-Fonseca, I. (2019). Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. *Revista Electrónica Educare*, 23(3), 339-362. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.23-3.17>
- Bezinović, P., Roviš, D., Rončević, N., y Bilajac, L. (2015). Patterns of internet use and mental health of high school students in Istria County Croatia: cross-sectional study. *Croatian Medical Journal*, 56(3), 297–305. <https://doi.org/10.3325/cmj.2015.56.297>
- Borges, C. D., & Gomes de Faria, J. (2017). Redes Sociais e Atenção em Saúde Mental: Uma Revisão da Literatura. *Revista de Psicologia da IMED*, 9(1), 159-174. <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2017.v9i1.1798>
- Carson, N., Gansner, M., & Khang, J. (2018). Assessment of Digital Media Use in the Adolescent Psychiatric Evaluation. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 27(2), 133-143. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.003>

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

- Colonio Caro, J. D. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos Y Representaciones*, 11(2), e1759. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- Cuenca, N. E, Robladillo, L. M., La Riva, M.E. y Suyo, J. A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos venezolanos de farmacéutica y terapéutica*, Vol. 39, nro, 6, [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_6\\_2020/3\\_salud\\_mental\\_adolescentes.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_6_2020/3_salud_mental_adolescentes.pdf)
- Del Barrio, Á., Ruiz, I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 3, núm. 1, pp. 571-576. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>
- Domínguez, R., Vargas, E., Castro, R. Medina, R. & Huerta, C. G. (2019). Ciberacoso como factor asociado al malestar psicológico e ideación suicida en adolescentes escolarizados mexicanos. *Acta universitaria*, 29, e2295. <https://doi.org/10.15174/au.2019.2295>
- Durand, M. S. (2024). Adicción de las redes sociales y su impacto en habilidades comunicativas para estudiantes de una universidad privada. *Aula Virtual*, 5(12), e324. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12679840>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., y Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- González, S., Zayas, A. y Guil, R. (2015). Relaciones personales en la sociedad de las redes sociales virtuales. *Revista de Estudios Socioeducativos, RESED*, Nro. 3, diciembre, pp. 34-49. [http://doi.org/10.25267/Rev\\_estud\\_socioeducativos.2015.i3.04](http://doi.org/10.25267/Rev_estud_socioeducativos.2015.i3.04)
- Hernández, K. D., Yanez, J.F., & Carrera, A. A. (2017). Las redes sociales y adolescencias: Repercusión en la actividad física. *Revista Universidad y Sociedad*, 9(2), 242-247. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202017000200033&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033&lng=es&tlng=es)
- Hernández, H., Aguirre, G., Estay, J. G., Lagomarsino, M., Mansilla, J., & Ganga, F. (2020). La era digital comprendida desde la Psicología humanista. *Rev. Costarric. Psic*; 39 (1): 35-53. <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v39i01.03>
- Hidalgo, M. I. & Ceñal, M. J. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales de Pediatría Continuada*, Vol. 12. Núm. 1, p. 42-46, enero - febrero. <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatría-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-sociales-S1696281814701672>

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

- Holland, G., y Tiggemann, M. (2016). A Systematic Review of The Impact of The Use of Social Networking Sites on Body Image and Disordered Eating Outcomes. *Body Image*, 17, 100-110 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26995158/>
- Hosseini, M.-S., Jahanshahlou, F., Akbarzadeh, M. A., Zarei, M., & Vaez-Gharamaleki, Y. (2024). Formulating research questions for evidence-based studies. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 2, 19-27, <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2023.100046>
- Kelleghan, A. R, et al. (2020). Use of digital media and subsequent initiation of cannabis and tobacco use among adolescents. *Drug and alcohol addiction*, 212, 108017. <https://doi.org.ez46.periodicos.capes.gov.br/10.1016/j.drugalcdep.2020.108017>
- Manrique, R. B., Manrique, R. L., Vallejo, K. M., Manrique, C. C., Santamaría, A. M., & Pincay, A. G. (2018). Trastornos corporales en adolescentes e influencia de los medios de comunicación. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-11. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002018000400013&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400013&lng=es&tlng=es)
- Moreira, R., Carvalho, T., Lopes de Melo, J., do Vale, J., de Oliveira, K., & Fontes, S. (2021). Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. *Enferm. glob.* vol.20 no.64, 338-351. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- Opsenica Kostić, J., Panić, T. (2017) Internet and Mental Health of Adolescents. *Collection of Papers of the Faculty of Philosophy of Priština*, 3, pp. 197-216. <https://doi.org/10.5937/ZRFFP47-14986>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly P. (2018). Is social media bad for mental health and well-being? Exploring Adolescent' Perspectives. *Clin Child Psychol Psychiatry*, 23(4), 601-613. Doi: <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático.* <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>
- Otero F., Picoy, P.R., Espinoza, R., De La Cruz, J. (2023). Los estudiantes de medicina humana, en tiempos de covid-19. *Rev Fac Med Hum.* 23(4):62-72. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i4.5920>
- Pacheco, B. M., Lozano, J. L., & González, N. (2018). Diagnóstico de utilización de Redes sociales: factor de riesgo para el adolescente. *RIDE Revista Iberoamericana Para La*

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

*Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 8(16), 53 - 72.

<https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.334>

- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., Whiting, P., Moher, D., Yepes-Nuñez, J. J., Urrútia, G., Romero-García, M., & Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Pérez, J. C. (2020). La comunicación, aspecto esencial en la interpretación necesaria de la unidad biopsicosocial del hombre frente a la lucha contra el virus sars-cov-2. *Revista Conrado*, 16(74), 349-353. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442020000300349&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000300349&lng=es&tlng=es)
- Sandoval, J., De Gante, A., Gómez, M. Á., & López, R. M. (2022). Estrategias de afrontamiento del ciberbullying en estudiantes de secundaria pública y privada. *Diálogos sobre educación. Temas actuales en investigación educativa*, 13(24), 00010. <https://doi.org/10.32870/dse.v0i24.1044>
- Sepúlveda, S., Mendes da Costa, T., y Pegoraro, M. (2021). Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental. *Research, Society and Development*, 1-10. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17800>
- Shuai, L., et al. (2021). Influences of the use of digital media on children and adolescents with ADHD during the COVID-19 pandemic *Global Health* 17, 48. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00699-z>
- Silva, Thayse de Oliveira, & Silva, Lebiã Tamar Gomes. (2017). Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Revista Psicopedagogia*, 34(103), 87-97. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&tlng=pt).
- Spritz, D. T., Restano, A., Breda, V., & Picon, F. (2016). Dependência de tecnologia: avaliação e diagnóstico. *Debates Em Psiquiatria*, 6(1), 25–30. <https://doi.org/10.25118/2236-918X-6-1-3>
- Suárez-García, Zara, & Álvarez-García, David. (2023). Uso de redes sociales en la preadolescencia: diferencias de género. *Psychology, Society & Education*, 15(1), 30-39. <https://dx.doi.org/10.21071/psye.v15i1.15277>
- Topooco, N. et al., (2019). Evaluating the Efficacy of Internet-Delivered Cognitive Behavioral Therapy Blended With Synchronous Chat Sessions to Treat Adolescent

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

Depression: Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res* 21(11): e13393  
<https://doi.org/10.2196/13393>

UNICEF (2021). Adolescentes y el uso del internet: Resumen del estudio uso y riesgos en el uso de internet de adolescentes escolarizados entre 12 y 17 años con enfoque de explotación sexual en línea.

<https://www.unicef.org/dominicanrepublic/media/5771/file/Adolescentes%20y%20el%20uso%20de%20Internet%20-%20PUBLICACI%C3%93N.pdf>

Valenzuela Gutiérrez, M. E., & Meléndez, J. M. (2019). Normalización del cuerpo femenino. Modelos y prácticas corporales de mujeres jóvenes del noroeste de México. *Región y sociedad*, 31, e1067. <https://doi.org/10.22198/rys2019/31/1067>

Wang L., Liu, X., Liu, Z., & Jia, C. (2020). Digital media use and subsequent self-harm during a 1-year follow-up of Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 277, 279-286. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.066>

Weinstein, E. et al. (2021). Positive and negative uses of social media among adolescents hospitalized for suicidal behavior. *Journal of Adolescence*, 87, 63-73.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.12.003>

### Contribución de autoría

ROLES	AUTORES QUE ASUMIERON EL ROL
Conceptualización	Miguel Jesús Rodríguez
Análisis formal	Miguel Jesús Rodríguez
Investigación	Miguel Jesús Rodríguez, Odalia Llerena
Metodología	Odalia Llerena
Supervisión	Odalia Llerena
Redacción – borrador original	Miguel Jesús Rodríguez

### Responsabilidades éticas:

Los autores declaran que en esta investigación no se realizaron experimentos con seres humanos.

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v7i13.008>

**Financiación:**

Esta investigación no contó con financiamiento de entidades públicas y/o privadas.

**Conflictos de interés:**

Los autores declaran no tener conflictos de interés respecto a esta investigación.