



ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

Tema:

**CONSECUENCIAS DEL USO DE REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL
DE ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de
Licenciada en Psicología Clínica**

Línea de investigación:

VIDA DIGNA Y SALUD INTEGRAL

Autora:

Daniela Amarilis Velastegui Orbe

Directora:

Mg. Cristina Alexandra Torres Salazar

Ambato – Ecuador

Marzo 2026

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **DANIELA AMARILIS VELASTEGUI ORBE**, con cédula de ciudadanía **1805323480**, autora del trabajo de graduación titulado: "CONSECUENCIAS DEL USO DE REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA", previo a la obtención del título profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**, en la escuela de **SALUD Y BIENESTAR**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, marzo 2026

Daniela Velastegui
Daniela Amarilis Velastegui Orbe
CC. 1805323480

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

CONSECUENCIAS DEL USO DE REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL
DE ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Línea de investigación:

VIDA DIGNA Y SALUD INTEGRAL

Autora:

Daniela Amarilis Velastegui Orbe

Cristina Alexandra Torres Salazar, Psic. Cl. Mg.

CC. 1804135380

CALIFICADOR

f. 
Cristina Torres

Ana del Rocío Martínez Yacelga, Dra. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Freddy Patricio Mayorga Valle, Dr. Esp.

DIRECTOR ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

f. 

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr. Mg.

PROSECRETARIO PUCE AMBATO

f. 

Ambato – Ecuador

Marzo 2026

 **PUCE** | AMBATO
PROSECRETARÍA

DEDICATORIA

El cumplir con esta meta ha sido el reflejo de esfuerzo y dedicación diaria, estoy agradecida con mi red de apoyo, quienes, con su amor y apoyo incondicional, me han inspirado a ser mejor, e hicieron de este proceso, una experiencia reconfortante.

A mi padre que, gracias a su esfuerzo constante y perseverancia tengo la oportunidad de ahora ser profesional. A mi madre, por formarme y hacer de mí una mujer responsable, sensible y sabia.

Agradecida con mi abuelita Imelda, por sus consejos y cariño, por haberme echado una mano cada que lo he necesitado y ser un apoyo fundamental en mí.

Para mis hermanas Juli y Salo, recuerden que los sueños se cumplen con persistencia y disfruten de los procesos sin dudar de sus capacidades.

Jair Benjamin, mi primer amor, tu compañía se ha sentido como un paracaídas cuando el camino se ha tornado difícil, gracias por tu amor y paciencia, sobre todo por tus consejos y aquellos momentos especiales para reflexionar y saber a dónde queremos llegar.

Este proceso ha sido un gran espacio de sabiduría, reflexión y sobre todo crecimiento personal, agradezco a Dios por permitirme celebrar ahora mis logros, que ustedes estén presentes y poder compartirlo a su lado, cada una de las personas me han dejado gratificantes enseñanzas y han sido mi inspiración para ser mejor.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permitirme llegar hasta aquí y motivarme a querer ser mejor cada vez, a mis padres porque gracias a ellos hoy puede alcanzar esta meta, su dedicación está dando frutos y pronto las cosechas estarán representadas en más logros, porque esto inspira a crecer dentro de mi ámbito profesional y personal.

Mis hermanas que me han acompañado en este proceso nunca olviden que nadie puede arrebatarnos nuestro desarrollo personal y eso nos hace mujeres sabias de un fuerte valor, espero ser su inspiración y juntas seguir apoyándonos.

Mi compañero de aventuras y primer amor Jair Benjamin, agradecida contigo por haber sembrado el amor mutuo y sincero, gracias a ti aprendí que el amor parte desde el cuidado físico, mental y emocional de uno mismo, de esta forma podemos sumar y sacar nuestra mejor versión, así también agradezco a las personas que formaron parte de este proceso, mis amigas que han llegado como una chispa de felicidad y han permitido formar anécdotas inolvidables.

Gracias a la Escuela de Psicología y sus grandes maestros que han compartido sus conocimientos con paciencia y dedicación, en especial a mi guía, Mg, Cristina Torres por ser mi apoyo durante este último paso, por brindarme un espacio de aprendizaje e inspiración y poder crecer en mi ámbito académico.

RESUMEN

Durante los últimos años, el uso de las redes sociales se ha incrementado, especialmente entre los adolescentes, como resultado del avance tecnológico que ha transformado la comunicación y la interacción con el entorno.

El objetivo general de la investigación es conocer las consecuencias del uso de las redes sociales en los jóvenes, mediante una revisión sistemática de acuerdo con la literatura científica, en base a la metodología PRISMA, esto permite identificar, seleccionar y analizar los estudios relevantes, gracias a una exhaustiva búsqueda de información, realizada en bases de datos académicas como Google Académico, Scielo y Scopus. Se analizaron 27 artículos.

Los resultados evidenciaron consecuencias en el ámbito psicológico, emocional interpersonal y cognitivo. Entre los principales síntomas identificados se encontraron: ansiedad, depresión, alteraciones del sueño, dificultades en las relaciones familiares e interpersonales, aislamiento social, baja autoestima, comparación social constante, dismorfia corporal, problemas de atención, distraibilidad y afectos en la memoria.

Estos efectos se observaron predominantemente en adolescentes entre los 12 y 20 años de edad, con un promedio superior a tres horas diarios de uso de redes sociales. Se concluyó que el uso prolongado de estas plataformas se asocia con afectaciones en la salud mental

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

ABSTRACT

In recent years, the use of social media has increased, especially among adolescents, as a result of technological advancements that have transformed communication and interaction with the environment.

The general objective of the research is to understand the consequences of social media use among young people thru a systematic review according to the scientific literature, based on the PRISMA methodology. This allows for the identification, selection, and analysis of relevant studies, thanks to an exhaustive search for information conducted in academic databases such as Google Scholar, Scielo, and Scopus. 27 articles were analyzed.

The results showed consequences in the psychological, emotional, interpersonal, and cognitive domains. Among the main symptoms identified were anxiety, depression, sleep disturbances, difficulties in family and interpersonal relationships, social isolation, low self-esteem, constant social comparison, body dysmorphia, attention problems, distractibility, and effects on memory.

These effects were predominantly observed in adolescents between the ages of 12 and 20, with an average of more than three hours of daily social media use. It was concluded that prolonged use of these platforms is associated with mental health issues.

Keywords: *social media, adolescents, consequences, mental health.*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

| | |
|--|-----|
| DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD..... | ii |
| APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO | iii |
| DEDICATORIA..... | iv |
| AGRADECIMIENTO..... | v |
| RESUMEN..... | vi |
| ABSTRACT | vii |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA | 10 |
| 1.1. Redes sociales..... | 10 |
| 1.2. Salud mental | 24 |
| CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO | 36 |
| 2.1 Tipo y enfoque de investigación..... | 36 |
| 2.2. Criterios de selección documental | 38 |
| 2.3. Tipo de recolección de información | 39 |
| 2.4. Procesamiento y análisis de la información..... | 39 |
| CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN | 42 |
| 3.1. Análisis de la investigación..... | 42 |
| CONCLUSIONES..... | 62 |
| RECOMENDACIONES | 64 |
| BIBLIOGRAFÍA | 65 |

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos son caracterizados por ser altamente sociales, con el avance tecnológico y las herramientas que están dentro de este contexto, como son las redes sociales, facilitan mantener el contacto con personas que se encuentran alejadas y también compartir información relevante. A partir de pandemia se refleja una alta creciente en el uso de redes sociales, específicamente en los adolescentes, ellos están más relacionados con estos medios.

Asimismo, durante y después de la pandemia el uso de plataformas digitales se vuelve de uso diario y constante, puesto que es la manera más accesible de comunicarse, distraerse, informarse o compartir opiniones de manera libre, sin costo y eficaz. Como plantea Payares y Chamorro, (2024), el empleo prolongado y sin regulación de las redes sociales puede generar alteraciones negativas en cuanto a la salud mental, ya sea por el tipo de contenido que consumen o la falta de control, las consecuencias son cada vez más impactante en la sociedad, debido a la sobrexposición en las plataformas virtuales ya sea TikTok, Instagram o Facebook que se catalogan como las redes más usuales entre adolescentes.

Una red social es un servicio digital donde los distintos usuarios pueden crear un propio perfil, ya sea público o privado, ahí podrá manejar una lista de amigos, donde a su vez comparte el perfil con información personal, así mismo explica Flores y Rodríguez (2009), las redes sociales a través de un perfil un mejor reconocimiento entre usuarios, además de compartir datos personales, información en general, imágenes, pensamientos, crear eventos o incluso ser parte de grupos dentro de alguna red social específica, esto permite mantener la comunicación entre amigos o familia, debido a que la función de las redes sociales es fortalecer la conexión, de forma independiente por la distancia.

La salud mental concibe un estado de bienestar psicológico que permite al individuo funcionar de forma eficaz, tal como menciona American Psychiatric Association (2022), la salud mental implica un funcionamiento eficaz en las actividades diarias, por la misma razón que al presentar dicha problemática como es el uso de redes

sociales, la salud mental está siendo deteriorada, debido a que presenta una disminución en las actividades productivas, relaciones saludables y capacidad de adaptación al cambio. Igualmente, resalta que la salud mental es la base de las emociones, el pensamiento, la comunicación, el aprendizaje, la resiliencia, la esperanza y la autoestima.

En síntesis, la salud mental es un concepto positivo ligado a un estado de plenitud donde el individuo posee la capacidad adaptativa, por lo cual no se encuentra limitado por la breve ausencia de síntomas, sino es capaz de resolver situaciones de conflicto de manera resiliente. Esta visión coincide con definiciones de organizaciones internacionales, como menciona la Organización Panamericana de la Salud (2025), la salud mental es aquel estado en el que un individuo enfrenta el estrés de manera resiliente, puede desarrollar potencial y contribuir a la sociedad.

Las redes sociales forman parte de la vida cotidiana de la sociedad, sin embargo en la última década la salud mental y las redes sociales tienen un alto impacto debido al uso frecuente con el que se consume información, Y si bien menciona Medina, Tolentino, Luy, Cárdenas y Muñoz (2022), este fenómeno determina que los adolescentes son quienes con más frecuencia permanecen activos en los medios sociales, de esta manera se entiende como la salud mental del adolescente es susceptible y está siendo influenciado por el contenido en redes sociales.

En el suroeste de España las redes sociales han mostrado cambios significativos en las personas, ciertas plataformas pueden generar efectos adversos particularmente en la salud mental de la población adolescente, son quienes más consumen dichos medios, en base a un estudio realizado en función a Santillana, Moreno y Rojas (2025), con adolescentes españoles, se menciona que ellos no están plenamente informados sobre los riesgos que conllevan el uso descontrolado de las redes sociales, lo cual ha limitado la capacidad de los jóvenes para reconocer síntomas como alerta y las consecuencias negativas de esta problemática.

Estudios académicos en Latinoamérica entre jóvenes milenios, las aplicaciones más empleadas son YouTube e Instagram, sin embargo los adolescentes de

nuevas generaciones están enfocados en contenido viral o aplicaciones actuales que se vuelven aplicaciones cotidianas, como menciona Máiz y Fontenla (2023), dentro del artículo, en el año 2020 los adolescentes mantienen un mayor uso a esta aplicación denominada BeReal, donde se comparten fotografías en tiempo real, el fin de la aplicación sería compartir algo de tu día pero de manera real. Para el 2022 la generación Z da un mayor uso y alcance a plataformas como TikTok e Instagram, denominadas de uso diario, incluso de uso comercial ya sea para publicidad de productos, cosméticos o hasta incluso promocionar un buen estilo de vida.

En México el Instituto Mexicano de la Juventud (2024), al analizar esta problemática las redes sociales tienen un alto impacto en la población joven, de los 12 a 29 años, denominada como la población con mayor uso de las redes sociales, además Ríos (2025), menciona que al ser una problemática frecuente los profesionales de salud son quienes deberían fomentar factores de riesgos y analizar dicha conducta entre los adolescentes, es un foco importante debido al desarrollo de dicha etapa, sin embargo, las consecuencias están derribadas en problemas en la salud mental.

En Ecuador en el año 2024 la presente investigación de muestra en los resultados obtenidos que el 32,5% de los adolescentes acceden a las redes sociales entre 7 y 12 veces durante el día, en cuanto al uso excesivo de las redes sociales se evidencia un alto grado de dependencia, alrededor del 55% de los participantes han presentado esta característica, Laínez, (2024), destaca que los valores hallados reflejan un alto índice en cuanto al consumo de las redes sociales.

En el presente trabajo investigativo es importante comprender lo que sucede al estar expuestos a redes sociales sin un previo límite en el consumo, la problemática expuesta se ve afectada especialmente porque los adolescentes desgastan su tiempo priorizando el uso de redes, consumiendo contenido viral desde las plataformas más usuales como es Instagram, Facebook o Tik Tok, como menciona Martínez, González y Pereirra (2022), los problemas de salud mental se han visto relacionados con el consumo sin medida de estos medios sociales, destacando que en la actualidad este es un fenómeno relevante, esto se debe a que a partir del COVID-19 y el confinamiento, el consumo se refuerza alrededor de todo el mundo.

El consumo relevante de redes sociales está asociado con los distintos problemas durante el desarrollo de los adolescentes, en las últimas décadas los adolescentes se desenvuelven con mayor facilidad en estas plataformas, Así mismo Medina, Tolentino, Luy, Cárdenas y Muñoz (2022), menciona esto debido a que las redes sociales han sido una herramienta para mejorar la comunicación, interacción y si bien este medio facilita el acceso ilimitado a la información, los resultados de este efecto serían las consecuencias que conlleva esta problemática.

Las principales consecuencias del uso prolongado de redes sociales están presentes en alteraciones de patrones de sueño e incremento de ansiedad. Además, la exposición constante a contenido no regulado puede generar problemáticas a nivel de la salud mental, De la misma forma explica Martínez, González y Pereirra (2022), debido a que los adolescentes son vulnerables por los cambios emocionales, propios de esta etapa evolutiva, lo que agrava el bienestar psicológico debido al uso excesivo de dichas plataformas. A partir de estos antecedentes, la presente investigación sostiene la idea a defender, el uso prolongado de redes sociales genera consecuencias negativas en la salud mental de los adolescentes, manifestadas en alteraciones emocionales, cognitivas y conductuales.

Particularmente los medios visuales como TikTok e Instagram son plataformas donde jóvenes comparten abiertamente temas de salud mental, los usuarios no solo consumen sino también comparten información relacionada, cabe recalcar que este contenido no es directamente de un profesional de la salud, sino también personas que comparten sus experiencias, Tal como menciona Giulia, y otros (2024), como consecuencias del uso prolongado de redes sociales, los adolescentes se ven afectados debido al desgaste al exponer el estado mental y pasar varias horas en dichas plataformas con sobre estimulación debido al diverso contenido que es consumido.

Otra de las consecuencias asociadas con el uso de redes sociales se deriva en adicción, lo que a su vez se estaría hablando de síntomas de ansiedad, dependencia emocional, debido a la satisfacción que se recibe al permanecer en

línea, los adolescentes presentan pérdida de motivación, falta de control e irritabilidad, gracias a dichos estudios realizado por Booth School of Business (2012), menciona que las redes sociales tienen la capacidad adictiva, debido al uso frecuente, el placer inmediato que reciben los usuarios al mantener actividades constantes en las redes sociales.

Sin embargo, en un estudio realizado en Madrid, analizaron las consecuencias del uso prolongado de redes sociales en la salud mental, este trabajo permitió comprender cómo la interacción continua en estos entornos digitales puede influir en el bienestar psicológico. A si mismo Payares y Chamorro (2024), destacan la falta de control en cuanto al consumo y la exposición a la información encontrada en los medios, no siempre es supervisada por adultos, por lo tanto, esto genera mayor gravedad.

Al ser la población más joven en consumir las redes sociales y mostrar alta frecuencia en el uso, puede destacar que este grupo de adolescentes son bastante vulnerables, durante esta etapa los adolescentes atraviesan cambios psicológicos, por lo cual están siendo más expuestos a desarrollar una adicción como consecuencia de un uso frecuente de dichas plataformas, asimismo como se menciona en la psicología evolutiva Carretero y Palacios (1998), la adolescencia es crucial por lo cual es necesario que la población conozca acerca de la problemática y haya posibles estrategias de mejora.

Con el crecimiento de las redes sociales, existe una gran cantidad de información, conocimiento u opiniones abiertas planteadas por distintas personas que se encuentran en distancias lejas, pues es la facilidad que tenemos con las redes sociales. Tal como advierten, Lefa, Huertas y Forti (2023), este fenómeno requiere un análisis profundo desde la psicología, las consecuencias del uso prolongado se reflejan en la vida cotidiana, el rendimiento académico y las relaciones sociales de los jóvenes. Frente a esta realidad, surge la necesidad de comprender cómo el uso excesivo de redes sociales influye en la salud mental de los adolescentes.

En los últimos años, el uso intensivo de redes sociales por parte de los adolescentes se ha incrementado considerablemente, convirtiéndose en una de las principales fuentes de información e interacción social. Sin embargo, no se encuentra claramente delimitado como el consumo constante de contenidos digitales está incidiendo en la salud mental de esta población. Asimismo, no se dispone de una sistematización precisa que permita establecer el impacto psicológico, emocional e interpersonal derivado del uso prolongado de las plataformas digitales.

La investigación se orienta a responder las siguientes preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el análisis de las consecuencias del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes?
2. ¿Qué cantidad y tipo de evidencia científica existe acerca de las consecuencias del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes?
3. ¿Cuáles son las principales consecuencias psicológicas, emocionales e interpersonales reportadas en la literatura respecto al uso de redes sociales en adolescentes?

Las preguntas científicas planteadas estructuran el desarrollo de la investigación y delimitan el alcance, orientando la revisión sistemática hacia la identificación de enfoques teóricos, niveles de evidencia y hallazgos empíricos que permitan una comprensión integral del fenómeno estudiado.

En correspondencia con la problemática identificada, el presente estudio tiene como objetivo general conocer las consecuencias del uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes mediante una revisión sistemática de la literatura científica. A través de este propósito, busca analizar desde un enfoque teórico y empírico, cómo la exposición prolongada a plataformas digitales influye en la salud mental de los jóvenes, considerando los estudios más relevantes desarrollados en la última década.

Para cumplir con este objetivo, se han establecido las siguientes tareas de investigación, que orientan el desarrollo del trabajo:

La primera tarea consiste en fundamentar aspectos teóricos relacionados con el uso de redes sociales y la salud mental de los adolescentes. Esta tarea establece el marco conceptual que sirve de base para comprender las consecuencias del uso de las redes sociales y lo que puede generar en la salud mental de los jóvenes, para así entender con mayor claridad la problemática planteada.

La segunda tarea se centra en la recopilación de evidencias disponibles sobre las consecuencias que tiene el uso de las redes sociales en la población adolescente. Para ello, las investigaciones previas, estudios recientes y datos estadísticos permiten identificar patrones y tendencias relevantes. Esta tarea busca aportar información confiable y actualizada que sustente el análisis y la interpretación de los resultados, favoreciendo una visión más amplia sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental.

La tercera tarea implica la sistematización de información obtenida durante la revisión de evidencias. El objetivo de esta actividad es organizar los hallazgos de manera lógica y coherente, lo que permitirá extraer generalidades y elaborar conclusiones fundamentadas sobre las consecuencias que conlleva el uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Esta sistematización facilitará la construcción de un conocimiento estructurado y comprensible, que respalde las recomendaciones derivadas de la investigación y contribuya a generar nuevas líneas de estudio sobre el tema.

Esta investigación presenta una revisión sistemática por lo cual se emplea una metodología PRISMA. La recopilación de información es a través de los buscadores como Google Académico, Scielo, Scopus, con el propósito de analizar y sintetizar la información existente sobre las consecuencias del uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Este tipo de metodología permite examinar críticamente los estudios previos, identificar patrones comunes y extraer conclusiones fundamentadas en evidencia empírica y teórica.

En cuanto a los métodos teóricos, se aplica el análisis y la síntesis, lo cual facilita la comprensión de las relaciones entre las variables uso de redes sociales y salud mental. A través del análisis se examina los distintos enfoques teóricos y hallazgos de las investigaciones revisadas; mientras que mediante la síntesis se integran los resultados más relevantes, permitiendo formular conclusiones generales y una visión global del fenómeno. También se emplea el método inductivo, que permite derivar generalizaciones a partir de la revisión de casos particulares presentes en los estudios seleccionados.

Respecto a los métodos empíricos o prácticos, para la revisión de la literatura se está utilizando buscadores académicos y bases de datos reconocidas como Google Académico, Scielo y Scopus, donde se aplican criterios de inclusión y exclusión para garantizar la validez de la información obtenida. Se consideran investigaciones publicadas durante los últimos diez años, priorizando fuentes académicas como artículos científicos y libros especializados.

Durante el proceso de búsqueda se emplean operadores avanzados, tales como los de tipo de archivo, *intitle*, de proximidad y booleanos, con el fin de optimizar los resultados y localizar información relevante. Los operadores de tipo de archivo permiten filtrar los documentos según su formato, por ejemplo: PDF para ubicar artículos y libros completos en formato PDF. El operador *intitle*: se utiliza para buscar palabras clave dentro del título de los artículos, mientras que los operadores booleanos (AND, OR, NOT) combinan o excluyen términos para refinar los resultados. Por su parte, los operadores de proximidad permiten localizar términos que aparecen cerca uno del otro, asegurando mayor pertinencia en los hallazgos.

En conjunto, estos procedimientos metodológicos garantizan una búsqueda exhaustiva, sistemática y confiable de la información científica, lo que permite abordar de manera rigurosa las consecuencias del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Para finalizar esta investigación es importante estudiar porque ofrece la oportunidad de analizar esta problemática de carácter global, que afecta directamente la salud mental de los adolescentes.

En un contexto donde las redes sociales se integran en casi todas las actividades cotidianas, es esencial comprender cómo influye esto en su salud mental. Este conocimiento resulta valioso para los profesionales de la psicología, también para las familias y las instituciones, que necesitan herramientas basadas en evidencia para orientar y acompañar a los adolescentes en el uso saludable de la tecnología como son las redes sociales.

Además, la investigación adquiere relevancia porque responde a una necesidad social y académica como es contar con información actualizada, sistematizada y confiable sobre las consecuencias del uso de redes sociales. A través de la revisión sistemática se pretende reunir y analizar estudios que aporten datos concretos y teorías sólidas, lo que permitirá construir una visión integral del problema y sustentar líneas de acción e intervención psicológica.

Por último, este estudio es importante porque busca aportar una mirada crítica y reflexiva sobre una práctica que se ha normalizado en la vida diaria. Más allá de los beneficios comunicativos de las redes sociales, es necesario evaluar sus consecuencias desde un punto de vista psicológicos, promoviendo el equilibrio entre el uso digital y una adecuada salud mental. De esta manera, la investigación no solo contribuye al ámbito científico, sino también al desarrollo de estrategias educativas, preventivas y terapéuticas que favorezcan una convivencia más saludable con estos medios de comunicación.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Redes sociales

Conceptualización

En la actualidad las redes sociales son parte del día, de acuerdo con Flores y Rodríguez (2009), las redes sociales tienen diferentes usos, ya sea para comunicarse con las personas que se encuentran a largas distancias o compartir una parte de nosotros, además las redes sociales son una gran herramienta para temas laborales, promoción política y comercial son un excelente medio, debido a que las plataformas digitales tienen la facilidad de poder compartir información a cualquier hora del día y en tiempo real.

Las redes sociales, desde una perspectiva comunicacional y tecnológica, se definen como servicios digitales que permiten a los usuarios crear perfiles, interactuar y construir comunidades en línea. Según Boyd y Ellison (2007), los sitios de redes sociales son servicios basados en la web que permiten a los individuos identificarse con un perfil, este puede ser público o semipúblico, donde se encuentra una lista de otros usuarios con quienes comparten una conexión, previamente este usuario solicita la amistad hacia otro usuario para así poder estar en contacto, de esta manera damos paso a la información que se establece para compartir. Esta definición pone énfasis en la estructura interactiva de las plataformas digitales, donde las relaciones sociales se construyen mediante la comunicación mediada por la tecnología.

Desde una mirada más amplia y sociológica, Castells (2009), determina que las redes son una nueva estructura social organizada en torno a estas interconexiones, impulsadas por las tecnologías de la información y la comunicación. En este sentido, las redes sociales no solo son herramientas digitales, sino también una forma contemporánea de interacción social, donde compartir constantemente información e interacción entre los individuos es bastante normal y cotidiano, moldeando así la cultura y las dinámicas de la vida moderna como es la interacción

social. Castells resalta que esta estructura en red ha transformado la manera en que las personas se relacionan, acceden al conocimiento y construyen identidad.

Por otra parte, desde un enfoque más general Vidal, Vialart y Hernández (2013), las redes sociales pueden entenderse como una estructura social formada por personas, grupos u organizaciones que se vinculan entre sí a través de relaciones de distinto tipo. Lo esencial no es únicamente lo que cada individuo comparte, sino las conexiones que se establecen entre ellos, ya sea por intereses, afinidades o comunicación constante. En este sentido, las redes sociales funcionan como un sistema dinámico de interacción social.

Uso de las redes sociales

Las redes sociales se caracterizan por ser entornos digitales interactivos, diseñados para facilitar la comunicación, el intercambio de información y la creación de vínculos sociales a través de plataformas en línea. Su principal particularidad es la posibilidad de conectar a millones de usuarios alrededor del mundo en tiempo real. De acuerdo con Martínez, González y Pereirra, (2022), el auge de la tecnología y el fácil acceso a la conectividad permanente ha permitido que las redes sociales se consoliden como un espacio cotidiano para la interacción y el acceso a la información, especialmente entre los jóvenes y estudiantes universitarios.

Mediante una encuesta realizada en la comunidad de Madrid, aplicada a una muestra representativa de adolescentes, García, López y Montes (2020), confirma que la tendencia de la edad de adquisición de un teléfono inteligente es a los 11 años, Datos del Instituto Nacional de Estadística INE, 2019), reafirman que el 66% de los adolescentes españoles entre los 10 y 15 años ya disponen de su propio celular y el 89,7% posee un computador personal, lo cual estas cifras se pueden reflejar en el consumo de redes sociales por la facilidad de acceso que poseen en la actualidad los adolescentes.

Además, García, López y Montes (2020), confirma que la aplicación que refleja un mayor uso es WhatsApp con relación al resto de plataformas virtuales, con esta

aplicación los jóvenes pueden mantenerse en contacto de manera fácil y rápida, sin embargo, los adolescentes en su gran mayoría prefieren Instagram por la cual comparten mayor tiempo en esta red social.

Este flujo rápido de comunicación favorece la interacción constante, pero también puede llevar a una dependencia digital, los usuarios sienten la necesidad de estar actualizados sobre lo que sucede en su entorno virtual, esto se debe a que en redes sociales no solo comparten información sino también producir información relevante que a su vez puede ser difundida de acuerdo al impacto que reciba, puesto que las redes sociales son escenarios virtuales donde los usuarios pueden expresar sus propias opiniones, compartir experiencias, con el fin de obtener reconocimiento.

Los estudios muestran que existen ligeras diferencias en la forma en que las redes sociales son utilizadas según el género. En el caso de las adolescentes de sexo femenino, se observa una mayor preferencia por plataformas de carácter visual o icónico, como Instagram y Pinterest, espacios donde pueden compartir fotografías, expresar gustos personales y mantener una interacción más social y estética. Este comportamiento sugiere que las chicas tienden a utilizar las redes no solo como medio de comunicación, sino también como canales de expresión personal y construcción de identidad digital. Según Martínez, González y Pereirra (2022), este componente social puede influir en la salud mental de los jóvenes, generando emociones positivas, pero también sentimientos de comparación, ansiedad o estrés.

El acceso a dispositivos portátiles ha favorecido al aumento del uso de redes sociales entre los adolescentes, importantes estudios de García, López y Montes (2020), muestran que el 73,7% de los adolescentes se conectan a diario y el 77% dedica más de una hora al día en su dispositivo, dando un total aproximado entre 16 y 21 horas que los adolescentes están conectados en las redes sociales, cabe destacar que permanecer conectado en las redes sociales es bastante cotidiano, de hecho los adolescentes están acostumbrados a realizar múltiples tareas a la vez, es decir escuchar música, jugar en línea, realizar publicaciones o entre otras

actividades mientras mantienen contacto con sus amigos por redes sociales, pues es la forma en la que ellos se entretienen y comparten ahí su vida personal y social.

Finalmente, las redes sociales se caracterizan por su capacidad de adaptación y expansión, integrando continuamente nuevas funciones como transmisiones en vivo, historias efímeras, inteligencia artificial o mensajería instantánea, lo que mantiene el interés de los usuarios y refuerza su presencia en la vida cotidiana. Esta constante innovación tecnológica hace que las redes sociales evolucionen rápidamente, convirtiéndose no solo en una herramienta de comunicación, sino también en un espacio de aprendizaje, entretenimiento y construcción de identidad.

Las redes sociales se clasifican según el propósito principal que cumplen y el tipo de interacción que fomentan entre los usuarios. Algunas están orientadas al entretenimiento, otras al ámbito profesional, y otras al intercambio de contenidos audiovisuales o temáticos. A continuación, se describen los principales tipos de redes sociales que predominan en el entorno digital actual según Fresno, Consuegra y Gumá (2020), las redes sociales son consideradas un medio de difusión entre las más principales están:

En primer lugar, se encuentran las redes sociales de interés general, entre las que destacan Facebook y Twitter actualmente llamada X. Facebook permite crear perfiles personales, compartir publicaciones, imágenes, noticias y participar en comunidades o grupos de afinidad, estos grupos pueden ser para temas laborales, informativo o de entretenimiento, mientras que X se caracteriza por la publicación breve y rápida de mensajes, notas de acuerdo a la propia opinión o noticias de manera nacional o internacional, fomentando la inmediatez y la viralización de la información. Otra de las plataformas más usadas es WhatsApp, esta aplicación ayuda a mantener contacto con los demás, es una mensajería instantánea, además aquí podemos realizar llamadas y videollamadas.

Estas plataformas se utilizan para la comunicación cotidiana, la difusión de ideas y la interacción masiva entre usuarios, convirtiéndose en espacios clave para el intercambio social y cultural. En base a la información compartida, menciona

García, López y Montes (2020), un alto uso de las redes sociales, alrededor del 92,3% de los adolescentes mantienen conectividad continua, de acuerdo con una macroencuesta realizada con adolescentes españoles para identificar el uso de redes sociales, esto se debe a los dispositivos que fomentan una continua conexión en redes sociales.

Según datos analizados Lenhart (2015), del Pew Research Center alrededor del 93,5 % de los adolescentes posee una cuenta activa en al menos una plataforma digital, mientras que el 90,7% utiliza WhatsApp como su principal medio de mensajería instantánea. Estas cifras evidencian el papel central que desempeñan las redes en la comunicación cotidiana y en la construcción de la vida social entre los adolescentes.

En cuanto a las plataformas más utilizadas, se observa que Instagram, Twitter y Facebook son las preferidas por los adolescentes en España, mientras que, en contextos internacionales, como en Estados Unidos, destacan YouTube, Instagram y Snapchat como las más populares entre la población juvenil. Estas diferencias muestran cómo las preferencias varían según el entorno cultural y las tendencias tecnológicas de cada país, aunque todas comparten una función común: facilitar la interacción constante y el intercambio de contenido visual o personal.

Otro aspecto importante en las redes sociales, el contenido audiovisual, como YouTube, Instagram o TikTok. YouTube se especializa en el alojamiento y la reproducción de videos, siendo una de las plataformas más utilizadas a nivel mundial para el aprendizaje y el entretenimiento. Instagram, por su parte, combina la fotografía y el video corto, permitiendo compartir experiencias personales de forma visual. TikTok se centran en la creación y publicación de videos e imágenes de alta calidad, atrayendo a usuarios con intereses creativos y artísticos. Estas redes como lo explica Lenhart (2015), priorizan otro la expresión visual y estética, convirtiéndose en medios de comunicación contemporánea de gran alcance.

En el ámbito profesional y académico, las redes desempeñan un papel esencial. Dichas plataformas permiten construir una red de contactos laborales, compartir

información importante, buscar empleo o publicar contenido especializado. Finalmente, existen redes con enfoques más específicos o alternativos, así describe Lenhart (2015), Pinterest que funciona como una comunidad donde los usuarios comparten enlaces, noticias y debates sobre distintos temas, organiza imágenes y videos por categorías, convirtiéndose en un espacio de inspiración visual.

Redes sociales y adolescencia

La psicología juega un papel interesante dentro de esta problemática, como es el uso de redes sociales en la adolescencia, permite un análisis en cuanto a sus emociones, su desarrollo cognitivo y conductual. De acuerdo con Papalia, Duskin y Wendkos (2009), esto se debe a que en la adolescencia se presenta una gran serie de cambios, esta etapa es denominada como la etapa del desarrollo, por el cual el adolescente atraviesa por el proceso de búsqueda de identidad y aceptación social, además en esta etapa los adolescentes prefieren pasar mayor tiempo con sus pares, lo cual la opinión de su entorno es relevante.

Además, los autores mencionan que los adolescentes experimentan la espermarquia entre los 13 años y las adolescentes inicial la menarquia entre los 12 a 13 años, esto influye directamente en el cambio físico lo cual también se relaciona con la autoimagen y autoestima, este proceso muestra mayor relevancia en las mujeres debido a ser más sensibles ante los cambios y las hormonas.

Es importante mencionar los cambios que se presentan en la adolescencia debido a que, durante su desarrollo, los adolescentes también están conectados a las redes sociales y gran parte del día permanecen consumiendo de estos medios digitales. Dentro del análisis de Payares y Chamorro, (2024), el uso excesivo de las plataformas virtuales puede generar consecuencias fuertes en la salud mental de los adolescentes, estos espacios no son solo de interacción, sino también son sitios donde la identidad y la salud emocional de los jóvenes está completamente expuestos.

El uso elevado de redes sociales se ha asociado con síntomas de depresión, ansiedad, estrés y una menor satisfacción con la vida, debido a la constante comparación social y a la necesidad de aprobación externa. Según Martínez, González y Pereirra, (2022), esta problemática sostiene que el pensamiento del adolescente adquiere características bastante reflexivas y abstractas, lo que genera comparación con lo demás, este proceso cognitivo explica lo que sucede al consumir de manera excesiva las redes sociales, es decir al crear el un perfil en línea, el adolescente comienza con una exploración de quién es, proyectando así la imagen deseaba para luego establecer conexiones emocionales con sus pares.

Pero cuando este proceso es excesivamente de consumo, se produce una retroalimentación virtual, lo cual podría generar dependencia al uso, afectando así a la salud mental. Además, el uso de las redes sociales durante la adolescencia debe entenderse como un proceso psicológico impulsado por la motivación exploratoria y los mecanismos de recompensa. Las aplicaciones están diseñadas para fortalecer el sistema de recompensa del cerebro mediante información y retroalimentación, generando placer y otros beneficios conductuales positivos.

Durante la adolescencia, cuando el cerebro aún se está desarrollando, especialmente en las regiones frontales asociadas al control cognitivo y motor, la exposición constante a estos estímulos puede conducir a comportamientos compulsivos o dependencia. Así también menciona Martínez, González y Pereirra, (2022), los adolescentes suelen actuar más emocional que racionalmente, y esta tendencia al exponerse al mundo digital, los hace más vulnerables a la búsqueda de aprobación y a la ira en situaciones de incertidumbre.

Desde una perspectiva más amplia, los patrones de uso de las redes sociales durante la adolescencia reflejan cómo los adolescentes construyen sus identidades en el contexto de las interacciones sociales y externas. Las redes sociales pueden convertirse en un espacio de experimentación donde los jóvenes aprenden a ser, pensar y relacionarse con los demás. Payares y Chamorro (2024), advirtieron que las comparaciones constantes y las imágenes positivas generadas por las redes sociales pueden provocar sentimientos de inferioridad o resentimiento,

especialmente en quienes buscan validación a través de su apariencia o identidad en línea.

Factores de riesgo de las redes sociales en la adolescencia

El intensivo uso de las redes sociales durante la adolescencia es un problema actual, por el cual implica una serie de factores de riesgo, esta etapa es crucial para el desarrollo de los individuos, uno de los principales riesgos está relacionado con la exposición continua a los medios digitales, debido a que existe una dependencia psicológica y alteraciones en cuanto a la regulación del tiempo, esto ocurre cuando no existe un control previo de las horas permitidas para permanecer conectado, por lo cual esto influye en las actividades académicas de los adolescentes, el descanso óptimo y la interacción familiar.

Otro factor de riesgo que está asociado a esta problemática es acerca de la búsqueda de aprobación social y la comparación constante, así como explica Papalia, Duskin y Wendkos (2009), los adolescentes atraviesan por un proceso de construcción de la identidad, por lo que la aceptación del grupo de pares es esencial, dentro del contexto de las redes sociales, esta necesidad puede convertirse en dependencia emocional, donde el valor personal es medido a través de interacciones, comentarios o número de seguidores.

Payares y Chamorro (2024), menciona que esta problemática se ha caracterizado por la necesidad de permanecer en constante conexión, desde la psicología clínica, el uso compulsivo y sin control se relaciona con el deseo de aprobación social, lo cual afecta a la autopercepción del adolescente, estaría dependiendo de las plataformas digitales. Esta interacción que se genera a través de los medios refuerza sentimientos de inferioridad, insatisfacción corporal o frustración al no obtener cierta validación por lo cual esto estaría generando ansiedad digital, estrés y sensación de aislamiento pese a mantener la conexión activa en redes sociales.

El aislamiento social es un factor de riesgo bastante significativo dentro del uso de las redes sociales, como menciona Payares y Chamorro (2024), aunque las

plataformas digitales permite la conexión permanente con el alrededor, las interacciones y los encuentros personales se han reducido, por la misma razón los adolescentes han perdido ciertas habilidades sociales como menciona Padilla Romero y Ortega (2017), los adolescentes en la actualidad prefieren hablar desde su celular, por lo que podría generar sensaciones de soledad y disminución de la capacidad de comunicación emocional.

Además, las redes sociales representan la construcción de identidad del adolescente, es por eso que la salud mental está siendo afectada, la exposición y en consumo de las redes sociales no siempre está direccionado a información válida para una adecuada salud mental, sin embargo, Payares Medina (2024), menciona que los adolescentes al consumir información expuesta sin un control previo, podría afectar al desarrollo personal del adolescente, lo cual podrá fomentar conductas impulsivas o imitativas de acuerdo con lo que consume en redes sociales, dejando así secuelas emocionales, afectar el sentido de seguridad y confianza del individuo.

Desde una mirada psicología, el uso inadecuado y excesivo de las redes sociales, afecta al adolescente en cuanto a su equilibrio entre el mundo virtual y el mundo real, así como explica Papalia (2009), los adolescentes requieren de experiencias presenciales, comunicación afectiva y vínculos auténticos para un desarrollo saludable, en la actualidad las interacciones de los adolescentes son distintas, las redes sociales están afectando y empobreciendo la empatía, habilidades sociales y esto genera un sentimiento de vacío emocional.

Es importante que los padres generen consciencia en cuanto al uso de los medios digitales, debido a que esto requiere de acompañamiento emocional, educativo y familiar, para así poder establecer relaciones sanas y adecuadas en el adolescente.

Consecuencias del uso de redes sociales en la salud mental

Las redes sociales representan un espacio digital donde los adolescentes encuentran una extensión natural de la vida social. Durante los últimos años, de

acuerdo a estudios realizados se puede visualizar una alta frecuencia del uso de redes sociales, como menciona Echeburúa y Requesens (2012), el atractivo de las plataformas se relaciona directamente con el significado emocional que adquieren durante la adolescencia, un periodo donde la interacción con los pares y la búsqueda de reconocimiento ocupan un lugar prioritario, de esta manera el adolescente estaría afectado en áreas a nivel cognitivo, emocional, social e interpersonal.

Estudios importantes como menciona Ríos (2025), el dedicar varias horas durante el día a dichas plataformas se asociado con alteraciones cognitivas como dificultades para mantener la concentración, distraibilidad y disminución del rendimiento académico, esto debido a la sobreestimulación que generan las redes sociales. Este atractivo, sustentado en la inmediatez y la constante retroalimentación emocional, puede derivar en un uso excesivo si no se desarrolla una conciencia crítica sobre su manejo. Este sistema de recompensas instantáneas genera placer y refuerzo psicológico, lo que incrementa el interés por mantenerse activos en línea.

Por ello, Echeburúa y Requesens (2012), comprende las razones psicológicas que explican esta atracción que resulta clave para analizar sus posibles consecuencias sobre la salud mental juvenil, esto debido a que las redes sociales permiten a los adolescentes mostrar quiénes son, proyectar una imagen de sí mismos y recibir retroalimentación inmediata a través de las reacciones que tienen las publicaciones, comentarios o seguidores. Sin embargo, desde un punto emocional, la literatura científica señala que el uso intensivo puede generar ansiedad, depresión, estrés y baja autoestima.

Es importante mencionar que dentro de esta etapa del desarrollo como explica Papalia (2009), la necesidad de pertenecer, ser aceptado y construir una identidad propia se vuelve fundamental, por eso los entornos virtuales ofrecen un escenario satisfactorio para experimentar estas dinámicas sin las limitaciones del mundo físico, pero a su vez puede generar comparación social constante y necesidad de

aprobación por medio de las interacciones del medio, provocando sentimientos de frustración o insuficiencia.

Cada notificación o interacción actúa como un estímulo positivo que fortalece el vínculo entre el usuario y la plataforma, favoreciendo un ciclo de conexión constante. De esta manera comenta Barry y otros (2027), los adolescentes no solo comunican su identidad, sino que también buscan validación y aceptación dentro de su grupo social. Dentro del ámbito social e interpersonal esto genera conflicto, al mantener la comunicación únicamente por las redes sociales el adolescente puede generar problemas familiares, menor sociabilización con su entorno, provocando aislamiento, pérdida de las habilidades sociales y dificultad para relacionarse.

Tal como explican Echeburúa y Requesens (2012), las redes sociales cumplen con la función de relacionarse con el alrededor, con familia, amigos o incluso con los que se encuentran a largas distancia, es por eso que las plataformas virtuales resultan tan atractivas para los adolescentes, al estar conectados se cubre una parte de las necesidades psicológicas básicas, como por ejemplo ser visible y reafirmar la identidad ante el perfil que previamente es creado en base a la información personal.

Otro de los aspectos por el cual los adolescentes prefieren las redes sociales para comunicarse menciona Echeburúa y Requesens (2012), es debido a que no se encuentran totalmente expuestos, así mismo, cuando existe una conversación interesante por medio de chats disminuye la timidez, vergüenza, ansiedad o miedo a hacer el ridículo, no están saliendo de su zona de confort, pero a su vez al ser un usuario con mayor actividad en redes, es decir, publicar fotos, enviar mensajes graciosos o volverse viral, esto puede generar satisfacción al ser visto, en las redes sociales también los usuarios pueden obtener reconocimiento y popularidad.

En suma, las redes sociales son atractivas para los adolescentes porque satisfacen necesidades propias de su etapa evolutiva: la búsqueda de identidad, el reconocimiento, la pertenencia y la interacción social, plataformas como Instagram,

TikTok o Snapchat ofrecen espacios creativos donde los jóvenes pueden compartir su vida cotidiana, experimentar con su imagen y participar en tendencias o desafíos que los conectan con una comunidad global. Esta posibilidad de interactuar con otros de manera inmediata, crear contenido y sentirse parte de algo mayor satisface necesidades psicológicas profundas de pertenencia y reconocimiento.

Aun así al no mantener control en cuanto al uso como menciona Orben y otros (2023), esto puede generar interrupción en las horas de sueño por las noches afectando una rutina adecuada para el adolescente, esto puede llegar a generar fatiga mental, irritabilidad y dificultades para el rendimiento cotidiano, además al no existir una supervisión adecuada el adolescente estaría en situaciones de riesgo en línea como el ciberacoso, presión social, afectando significativamente el bienestar psicológico y el desarrollo de problemas en la salud mental del adolescente.

En base a estudios previos, el uso de redes sociales puede ser evaluado mediante escalas y cuestionarios que sean válidos en relación a la problemática, así como explica Martínez, González y Pereirra (2022), mediante una revisión sistemática, usó los instrumentos *Social Media Detox Instrument*, empleado por El-Khoury (2021), útil para medir síntomas de abstinencia, uso problemático e interferencia en la vida diaria, muestra niveles de dependencia, cambios emocionales asociados a los efectos en el rendimiento escolar y el sueño, exponen datos cuantitativos que permite identificar la relación que existe entre el uso de las redes sociales y las variables de salud mental, entre ellas esta la ansiedad, depresión y estrés.

Es importante el aporte de Payares Medina (2024), menciona acerca de las investigaciones realizadas a adolescentes por lo cual las escalas clínicas y no clínicas han sido útiles para detectar patrones problemáticos del uso de las redes sociales y el deterioro psicológico debido a la problemática, dentro de estas escalas hay la facilidad de distinguir entre el uso moderado y un uso disfuncional de las redes sociales, tanto como Martínez, González y Pereirra (2022) y Payares Medina (2024), emplean como método una revisión sistemática, con el fin de evaluar el estado del conocimiento que existe sobre el uso de las redes sociales y sus impactos.

Cabe destacar que los autores acuden al método PRISMA para seleccionar estudios que cumplan con los criterios específicos que requiere investigar, es decir las redes sociales, poblaciones adolescentes, uso de las redes sociales, entre otras variables que se derriban de las mismas. Además, este enfoque permite mantener una visualización amplia entre autores que ya han evaluado dicho fenómeno, así también permite identificar instrumentos comunes, sintetizar un análisis respectivo, así como es la influencia de las redes sociales en la salud mental.

La revisión sistemática es funcional como un método de evaluación indirecta, debido a que la información proviene de múltiples estudios ya previamente ejecutados, esto con el fin de extraer conclusiones sólidas entre distintos autores. El artículo de Payares Medina (2024), muestra la metodología de corte cualitativo, analiza el discurso, percepción y experiencias compartidas por adolescentes en las redes sociales, este enfoque permite comprender cómo los adolescentes interpretar el consumo propio, viven bajo presión social, experimentar miedo a quedar desconectados y como están relacionados con su identidad digital, en diferencia a las escalas, este método permite profundizar dentro del aspecto psicológico.

Algunos de los estudios revisados en el trabajo de Martínez González y Pereirra (2022), dan uso a registros de tiempo, auto reportes y mediciones de horas de conexión para evaluar el uso de redes sociales, por lo general la información arrojada suele estar combinada con la aplicación de escalas sobre el bienestar emocional y síntomas psicológicos, lo que da paso a la recolección de comportamientos digitales específicos como por ejemplo, revisar cierta aplicación más de 10 veces al día, para ello las variables establecidas están la asiendad, insomnio, bajo rendimiento escolar o estrés.

Según Griffiths (2005), la adicción se identifica mediante componentes como la modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, conflicto, recaída. Estos criterios mencionados, permiten evaluar cuando el uso de las redes excede lo recreativo que este medio nos aporta y se transforma en un patrón disfuncional en cuanto al consumo de las plataformas digitales, junto a esta problemática resalta la

dificultad que los adolescentes muestran al momento de dejar el celular, sentir ansiedad al desconectarse o hay cierta inferencia en el ámbito académico.

Para evaluar el estado del mental del adolescente y poder entender como el uso de las redes sociales está relacionado directamente con la salud mental, es necesario emplear instrumentos estandarizados y que sean válidos científicamente. Dentro de la salud mental, uno de los cuestionarios más usados es el Cuestionario de Salud del Paciente en versión adolescentes, permite identificar la presencia de síntomas depresivos, medir frecuencia de problemas como la falta de interés, baja energía, problemas de sueño, pensamientos negativos determinados en las últimas dos semanas, cada pregunta contiene una escala de 0 a 3 para cada pregunta, su amplio uso ha mostrado fiabilidad en la población adolescente, volviéndose una herramienta completamente útil dentro de contextos clínicos.

De manera complementaria dentro de la salud mental, el uso al Cuestionario GAD-7, es eficaz para evaluar síntomas de ansiedad de manera generalizada, un cuestionario de 7 preguntas que ayuda a detectar y medir la gravedad del Trastorno de Ansiedad Generalizada y otros trastornos que se relacionan. A nivel emocional, el Cuestionario de Fortalezas y Dificultades es una herramienta de cribado, válida para evaluar la salud emocional y conducta, apto para niños y adolescentes, es decir a partir de los 3 años hasta los 17 años de edad, mide cinco áreas: síntomas emocionales, problemas de conducta, hiperactividad, desatención, problema con los compañeros y fortalezas mediante la conducta, compuesta de 25 preguntas que ayuda a detectar de manera temprana dichos problemas.

En cuanto al uso de redes sociales, de acuerdo con Van den Eijnden y otros (2016), es importante evaluar no solo la frecuencia y tiempo, sino también la presencia de conductas problemáticas, uno de los instrumentos más confiables es el cuestionario de Bergen Social Media Addiction Scale, está compuesto por 6 ítems, con una escala de Likert sobre 5 puntos, evalúa las experiencias que cada adolescente lleva durante el último año, tal como lo explica Arrivillaga, Rey y Extremera (2022), este cuestionario esta empleado en versión castellana justamente para evaluar al adolescente.

Así mismo, el cuestionario Social Media Disorder Scale permite evaluar patrones de uso disfuncional, es decir pérdida de control, inferencias en actividades cotidianas, problemas emocionales, todo a causa del uso excesivo de redes sociales. Con relación a previos estudios Van den Eijnden y otros (2016), menciona que el cuestionario tiene la facilidad de determinar a los usuarios con adicción y también a los usuarios que puntúan una alta interacción en redes sociales, es un instrumento psicométrico válido y confiable.

1.2. Salud mental

Conceptualización

La salud mental posee un concepto amplio, dinámico y multidimensional que ha evolucionado a lo largo del tiempo, se conoce como un tema prioritario dentro del campo de salud, mantener una adecuada salud mental es sinónimo de ausencia de enfermedad mental o disfunción cerebral. Desde la definición propuesta por la Organización Mundial de la Salud (2025), la salud mental se entiende como un estado de bienestar total, en el que la persona es capaz de reconocer sus propias capacidades, enfrentar las tensiones normales de la vida, problemas cotidianos y contribuir activamente en su comunidad o entorno.

De esta manera se resalta la importancia de mantener un equilibrio interno, la adaptación al medio y la participación social como elementos fundamentales para una adecuada salud mental y un correcto funcionamiento a nivel emocional de cada persona. En este sentido, la salud mental no puede entenderse de manera aislada, sino en interacción constante con el contexto familiar, educativo, laboral y social que rodea al individuo.

La persona mentalmente sana no es aquella que carece de dificultades emocionales, sino quien logra mantener un equilibrio funcional frente a los desafíos cotidianos. Bertolote (2008), profundizan en esta idea al definir la salud mental como un estado de tranquilidad y estabilidad donde existe armonía entre los instintos y las demandas del entorno, la salud mental no es un estado fijo, sino se

denomina un proceso que permanece en continuo cambio además está influenciado por factores personales, ambientales y culturales. De manera complementaria, la Asociación Americana de Psiquiatría (2022), amplía esta visión, sobre el bienestar psicológico refleja la capacidad de tomar decisiones adecuadas, mantener relaciones significativas y responder de forma adaptativa ante las presiones.

En un enfoque más contemporáneo, el Ministerio de Sanidad de España (2021), y la Federación Mundial de Salud Mental (2020), mencionan que es importante considerar la salud mental como un derecho humano fundamental y un componente esencial del desarrollo personal y social, la salud mental se concibe como un proceso activo que requiere condiciones sociales equitativas, oportunidades de desarrollo y un entorno que respete la dignidad humana. En el caso de los adolescentes, este equilibrio resulta aún más relevante, se encuentran en una etapa de construcción de identidad y búsqueda de pertenencia, en la cual los factores externos como el uso de redes sociales pueden influir positiva o negativamente en su salud mental.

Desde una visión integradora, la salud mental puede entenderse como un estado de equilibrio y bienestar entre las dimensiones emocional, cognitiva y social que posee el ser humano, esto le permite afrontar los desafíos de la vida con resiliencia, mantener relaciones significativas y desarrollar su potencial personal. De acuerdo con Keyes (2002), la salud mental no se limita a la ausencia de trastornos psicológicos, sino que implica la presencia de bienestar, satisfacción y funcionamiento positivo. Por tanto, una buena salud mental no solo supone el control de los síntomas o el manejo del estrés, sino también el desarrollo de un sentido de propósito y de conexión con los demás.

Dimensiones

De acuerdo con Sánchez (2022), una persona con una salud mental adecuada se caracteriza por mantener un equilibrio entre sus dimensiones biológica, psicológica y social. Este equilibrio se traduce en la capacidad del individuo para adaptarse a

su entorno, afrontar las tensiones cotidianas y conservar una actitud positiva frente a la vida. En este sentido, el autor explica que la salud mental no se reduce a la ausencia de enfermedad, sino que implica bienestar emocional, estabilidad afectiva y una interacción armoniosa con el ambiente.

Asimismo, una persona mentalmente sana posee lo que el autor denomina ajuste psicológico, el cual se manifiesta cuando el individuo logra adaptar su comportamiento a las exigencias del entorno sin perder su estabilidad interna. Dicho ajuste implica procesos de asimilación y acomodación, en los cuales el sujeto no solo se adapta al medio, sino que también transforma activamente su contexto para alcanzar un desarrollo integral biopsicosocial. En este sentido, el bienestar psicológico se concibe como una relación dinámica entre la persona y su entorno, donde la adaptación flexible y el equilibrio emocional son signos de una salud mental correcta.

Estos atributos reflejan un funcionamiento psicológico saludable bastante estable que favorece las relaciones interpersonales y el desempeño personal, ya sea en una situación compleja o algo sencillo. Finalmente mencionan autores como Whittaker y Whittaker (1987), al observar una persona con una buena salud mental, mantiene un adecuado conocimiento de sí mismo, autoestima positiva, sentimiento de seguridad, capacidad para dar y recibir afecto, productividad, felicidad y tolerancia ante la tensión.

En síntesis, una persona con buena salud mental es aquella que logra mantener un balance emocional, cognitivo y social, que le permite actuar de forma coherente con sus valores, mantener relaciones saludables y afrontar los retos de la vida con resiliencia y serenidad. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2025), la salud mental es un estado de bienestar mental, por el cual la persona puede enfrentar las tensiones normales de la vida y se mantiene de manera productiva en la comunidad, dentro de este confort, existen componentes importantes que ayudan a mantener una correcta salud mental, por ejemplo, la capacidad de tomar decisiones, establecer relaciones sociales, cuidar del entorno y sobre todo llevar un adecuado desarrollo personal, comunitario, social y económico.

Es decir, la persona debe mantener un respectivo cuidado en su bienestar emocional, lo cual influye en la capacidad de reconocer, expresar y regular las emociones. Las habilidades sociales, como mantener relaciones adecuadas con los pares, el entorno y sobre todo la familia, la capacidad para afrontar las demandas de la vida con resiliencia, para lograr una correcta salud mental.

En relación con lo expuesto por el Instituto Nacional de la Salud Mental de Estados Unidos (2022), la salud mental posee tres componentes importantes para mantener una buena calidad de vida, como es el bienestar emocional, psicológico y social, estas son las áreas que resaltan dentro de lo que conlleva un buen cuidado. Cada componente constituye una dimensión específica dentro del funcionamiento humano y se manifiesta dentro de distintas áreas de la vida, es decir el bienestar emocional hace referencia a la capacidad de poder llevar las emociones de manera adecuada y enfrentar los conflictos, poder tolerar la frustración y afrontar el estrés, además la persona lleva una adecuada autoestima, sentido de propósito, autonomía y a su vez tiene la capacidad de tomar decisiones.

En el día a día, mantener el bienestar emocional se ve reflejado en la forma en que la persona responde las adversidades, controla los impulsos y también establecer límites, al mostrar ciertas habilidades, la persona mantiene mayor resiliencia. Dentro del desarrollo del adolescente, Papalia, Duskin y Wendkos (2009) explica, el bienestar emocional es fundamental, al estar dentro de esta etapa de cambio, las hormonas y la presión social puede alterar el estado de ánimo, inseguridades y dificultades para reconocer las emociones y saberlas gestionar.

El bienestar psicológico, así como lo menciona Keyes y Ryff (2002), hace referencia a la percepción de la persona sobre sí misma, las experiencias del entorno y como esto influye para construir su identidad, este componente está reflejado en la motivación para cumplir con los propósitos, confianza para cumplir con las responsabilidades, valores que están reflejados en el comportamiento. En la adolescencia, así como explica Papalia, Duskin y Wendkos (2009), el bienestar psicológico es sumamente importante, los adolescentes están explorando su

identidad, definiendo quienes son y cuál es su lugar dentro del ambiente en el que se desenvuelven.

El bienestar social hace referencia a la calidad de las relaciones interpersonales y la integración que dicha persona mantiene con la familia, amigos y su entorno, dentro de este componente se desarrolla la capacidad para mantener vínculos saludables, relaciones de apoyo y la participación activa en espacios sociales, ya sea dentro de la convivencia familiar o dinámicas escolares. Al mantener una adecuada vida social la persona siente pertenencia, cuenta con redes de apoyo y puede relacionarse con los demás sin mayor complejidad.

En el caso de los adolescentes, Papalia, Duskin y Wendkos (2009), el bienestar emocional se ve reflejado al ser aceptado por un grupo o mantener interacción con los pares, influyendo directamente en la autoestima y el sentido de identidad, esto debido a que los adolescentes buscan ser incluidos, reconocidos y valorados, es por esta razón que las relaciones sociales juegan un papel fundamental para la salud mental.

Dichos componentes son muy importantes dentro de lo que va una adecuada salud mental, además, dichos componentes pueden fortalecer a la persona desarrollando recursos internos para llevar un equilibrio en su estado emocional y las relaciones saludables con el entorno. En este sentido autores como Park, Peterson y Seligan (2004), describen al bienestar con estas cinco fortalezas más asociadas, como es: el amor, gratitud, esperanza, entusiasmo y curiosidad, lo cual ayudaría al individuo a mantener relaciones sanas atribuyendo así al bienestar psicológico, es por aquello que es un factor importante dentro de los componentes de la salud mental.

Por lo tanto, los componentes de la salud mental son indispensables, debido a que esto actúa como un motor interno, donde facilita la convivencia social, promueve actitudes positivas y equilibra las emociones, es por eso que se requiere de factores que conforman la salud mental adecuada, mantener el equilibrio de las emociones, pensamientos y relaciones sociales, inclinadas al autocuidado y el desarrollo de recursos personales, permite afrontar los desafíos de la vida.

Una adecuada salud mental está reflejada dentro de un funcionamiento óptimo de la persona, además, muestra favorables relaciones familiares, académicas y sociales, estos aspectos son de suma importancia para el desarrollo en la adolescencia, durante esta etapa dichos competentes de la salud mental influyen en la manera en el que el individuo se está desarrollando. Al conocer los componentes y la importancia del cuidado, el uso de las redes sociales hace énfasis como una problemática para los adolescentes.

Salud mental en la adolescencia

En la adolescencia, la salud mental adquiere una relevancia especial, es considerada como una etapa única y formativa, este periodo se caracteriza por ser clave en base a importantes cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y sociales, que pueden condicionar al adolescente para su adultez ya sea de forma positiva o a su vez que haya ciertas congruencias, es por esta razón por la cual se menciona como la adolescencia una etapa crucial, la cual requiere de un acompañamiento adecuado, esto debido a que al proteger a los adolescentes de las adversidades, promover el aprendizaje socioeconómico y el bienestar psicológico, garantizando así su salud mental durante esta y sus próximas etapas.

Diversos estudios han profundizado en cómo los adolescentes perciben y viven su salud mental, y han identificado que no se trata únicamente de la ausencia de un trastorno, sino del desarrollo de competencias internas y de relaciones sociales saludables, según la World Health Organization (OMS), aproximadamente 1 de cada 7 adolescentes de edades entre 10 y 19 años experimenta algún trastorno de salud mental, como ansiedad, depresión o conductas de riesgo, jóvenes de 11 a 17 años, identificaron cinco temas clave: el mundo de las emociones, el comportamiento habitual, las relaciones con los demás, la necesidad de soporte y espacios seguros, y los riesgos vinculados con relaciones tóxicas o uso problemático de redes sociales.

La literatura coincide que la salud mental del adolescente está influenciada por factores internos y externos, Papalía (2009), explica que estos aspectos son la

autoimagen, la regulación emocional y la identidad emergente, son los componentes centrales para el desarrollo psicológico del adolescente, lo cual son afectados cuando se presenta presiones por el entorno, estaría desarrollando ansiedad, depresión, bajo autoestima y conductas impulsivas al no contar con una adecuada red social con la familia, amigos o compañeros de su entorno.

En resumen, la salud mental para el adolescente debe explicarse como un proceso dinámico en el cual se construye la identidad, las relaciones sociales establece, además de un contexto social adecuado que favorece al bienestar para el desarrollo positivo del adolescente, al mantener el equilibrio entre la vida real y la vida digital, el adolescente estaría cuidando su salud mental, manteniendo vínculos estables para conseguir resiliencia en momentos de vulnerabilidad.

Una de las causas para una inadecuada salud mental en los adolescentes, se debe al tiempo en redes sociales o de acuerdo en la manera en cómo usan estos medios, según una revisión de Prasad (2023), explica sobre el uso intensivo de redes sociales y como esto puede incrementar los niveles de ansiedad y depresión en los adolescentes, en especial cuando existe previos vínculos emocionales en el entorno digital. Esto se debe a que las redes sociales se encargan de promover las dinámicas sociales, búsqueda constante de validación externa y la exposición continua a estímulos que puede generar dependencia emocional.

Desde una perspectiva neurobiológica Steinberg (2024), el uso de las redes sociales se origina por la sensibilidad a los estímulos que se presentan en estos medios, tomando en cuenta que durante esta etapa el sistema de recompensa está regulado por dopamina, lo cual la manera más rápida y accesible son las redes sociales, siempre habrá información nueva, notificaciones, estímulos visuales que activan la atracción hacia estas plataformas. A su vez los determinantes socioculturales son la causa central de esta problemática, las redes sociales se han convertido en un espacio indispensable para la comunicación, compartir información y ser parte de dinámicas colectivas.

El uso de redes sociales sin un control previo responde a una causa fundamental para intensificar el uso de las redes sociales, es la necesidad de conexión social que en la adolescencia se vuelve más intensa. Dentro del desarrollo del adolescente, así como lo menciona Papalia (2009), la comparación es un proceso dentro del cambio por el cual atraviesa el adolescente, es por medio de esta dinámica el individuo explora quien es y da paso a la construcción de identidad, pues las redes sociales cumplen esta necesidad, su función principal es identificarse y volverse parte de un grupo de pares.

Al mencionar acerca del uso excesivo de las redes sociales, existe un énfasis en el uso prolongado que se mantiene también el transcurso de la noche, así como lo menciona la American Psychological Association (2023), la falta de límites claros fomenta el uso desmedido de las redes sociales, esto podría estar afectando de manera directa sobre la calidad del sueño, existe mayor actividad cerebral al estar estimulado por lo que se recibe directamente de las redes sociales, a la vez está asociado con la calidad de la salud mental, de este modo si el uso también está presente durante la noche, es decir en horas de sueño, estaría interrumpiendo el desarrollo del adolescente, lo que causa la falta de control en el adolescente.

Durante el sueño los procesos esenciales empiezan con el respectivo trabajo como es el equilibrio hormonal, consolidación de la memoria, regulación del estado emocional y el funcionamiento cognitivo, desde el punto de vista sobre la Organización Panamericana de la Salud (2022), salud mental también es autocuidado, sin embargo, al interrumpir el desarrollo óptimo del adolescente por medio de las redes sociales, estaría afectando a su estado emocional, lo que lleva al adolescente a desgastar su salud mental.

Cuando el adolescente interrumpe su horario de sueño a causa del uso de redes sociales, la etapa evolutiva es más sensible en cuanto a sus emociones, es por eso que aumenta considerablemente el riesgo de la salud mental, la falta de descanso adecuado podría estar deteriorando el funcionamiento emocional adecuado, tal como menciona Valkenburg y Peter (2011), se presenta problemáticas como exceso de conectividad o ansiedad por encajar en la sociedad digital, lo que esto

produce es una baja tolerancia al estrés, síntomas depresivos y dificultad para mantener estabilidad en cuando al proceso de desarrollo del adolescente.

De acuerdo con Prasad (2023), las redes sociales causan un incremento relevante en la comparación social, estas plataformas promueven estándares de belleza irreales, va de la mano con tendencias que no siempre está al alcance de los adolescentes, sin embargo, esto puede llegar a afectar a la imagen de sí mismo, esta problemática genera preocupación y bajo autoestima al no poder llevar dichos estándares de belleza propuesto por los influenciadores que se presentan en las redes sociales. Esta preocupación puede generar distorsiones cognitivas, lo cual estaría afectado de manera directa en cuanto al pensamiento del adolescente.

La mayoría de los estudios que se han presentado durante la investigación muestra el uso de las redes sociales como una problemática fuerte durante el desarrollo del adolescente, esto debido a que está asociado a los efectos negativos presentes en la salud mental. Además, la falta de control ante la gratificación constante que es recibida a través de las redes sociales refuerza los comportamientos adictivos hacia el uso frecuente de las redes sociales, lo cual al estar sin conexión puede crear preocupaciones emocionales.

Factores de protección de la salud mental en la adolescencia

Diversos estudios coinciden con la importancia de la supervisión de un adulto cuando el adolescente inicia con algún perfil en redes sociales, además los adultos también se deberían encargar de la educación digital y la comunicación sobre como las redes sociales están afectando la salud mental, de este modo al dar a conocer la problemática se espera prevenir trastornos y conductas que perjudican la integridad del adolescente.

Además, es importante la psicoeducación no solo dentro del hogar, sino también programas educativos, junto al apoyo de las instituciones, aquí es donde los psicólogos, docentes y el equipo de apoyo escolar se vuelve esencial para mantener espacios adecuados donde la salud mental es prioridad.

Así mismo Gaete (2015), sostiene que el desarrollo de identidad, autonomía y habilidades sociales no se consigue a través de la interacción digital, sino es un factor que se desarrolla a través del medio por el cual el adolescente se desenvuelve, sin embargo siempre es fundamental un adecuado acompañamiento del adolescente dentro del contexto familiar y social, sin embargo autores como García (2020), menciona que las redes sociales pueden tener múltiples beneficios en cuanto a la comunicación, favoreciendo conexiones positivas siempre y cuando exista un control previo, límites y el promover el uso consciente y equilibrado de las redes sociales.

Los documentos señalan que los adolescentes que mantienen un desarrollo adecuado en cuanto a las habilidades sociales y emocionales reflejan un adecuado manejo de las emociones, autocontrol, empatía y resolución de conflictos. Además, estas habilidades permiten reducir los niveles de estrés y ansiedad, evita conductas impulsivas, hay paso a manejar las frustraciones derribadas por las redes sociales, así también como evitar conductas de riesgo o reacciones extremas, así mismo menciona Martínez (2022), al afirmar que la capacidad para regular las emociones está relacionada con demostrar menor interés por las redes sociales, lo cual el desarrollo del adolescente estaría ligada a una adecuada salud mental.

Un factor de protección que se menciona en el estudio Percepción, Redes Sociales Y Salud (2021), refiere que el adolescente que mantiene una adecuada vida social, es decir mantiene amistades saludables y destaca con vínculos positivos con sus pares, demuestra tener mayor resiliencia. Así mismo se refleja un factor protector al brindar apoyo emocional desde el entorno ya sea por medio de la familia y los pares, fortalece el sentido de pertenencia al adolescente, lo cual reduce el aislamiento, por ende, rasgos depresivos, esto beneficia a los vínculos, al permitir compartir experiencias y buscar ayuda en momentos difíciles.

Sin embargo, los adolescentes que mantienen vínculos sociales sólidos es decir relaciones sanas, estables y emocionalmente significantes con los pares, compañeros, familia y figuras adultas de confianza, son menos propensos a refugiar sus emociones a través de las redes sociales, debido a que el adolescente cuenta

con las herramientas para expresar lo que siente, es decir la comunicación con su entorno es eficiente y no estaría en busca de aprobación por el medio digital. Esto se debe a que en su entorno permanece el afecto, la escucha activa y elementos necesarios para una educación prospera en cuanto al desarrollo del adolescente.

El resultado de un adolescente escuchado, valorado y comprendido por medio del entorno beneficia la autoestima, reduce la vulnerabilidad emocional, pasando la aceptación online como un acontecimiento irrelevante. Tal como lo menciona Martínez (2022), el apoyo social funciona como un amortiguador emocional para las debilidades del adolescente, lo que estaría protegiendo contra los estados de ánimo negativos dirigidos hacia la depresión o ansiedad debido al uso compulsivo e inadecuado de las redes sociales, es ahí la importancia de mencionar los factores de protección ante esta problemática.

En síntesis, los vínculos sociales estables actúan como un factor protector para el desarrollo, debido a que el apoyo emocional es real, reduce la soledad y el aislamiento además de estar desarrollando una adecuada salud mental para el desarrollo del adolescente.

Factores de riesgo de la salud mental en la adolescencia

Los factores de riesgo presente en dicha problemática, se asocia en el adolescente a nivel psicológico, social, biológico y ambiental, a continuación, una explicación para cada área. De acuerdo con Moreno (2014), los adolescentes muestran mayor índice en problemas de carácter psicológico, como es la depresión, ansiedad, baja autoestima y la dificultad que se presenta al tener que resolver un problema, denominando a este grupo de adolescentes vulnerables debido al uso problemático de las redes sociales.

Esta afirmación es respaldada a través de varias investigaciones, se ha podido visualizar como las emociones del adolescente actúa como un filtro determinando así la manera para interpretar las interacciones obtenidas por las redes sociales, por ejemplo cuando el adolescente busca constante aprobación, estaría

evidenciado falta de autoestima, además si existe el rechazo por parte de estos medios, el adolescente estaría atravesando por frustración, lo cual genera mayor inseguridad y malestar a nivel psicológico, sin embargo dentro de las mismas plataformas virtuales, estarían en busca de ayuda, lo cual esto se convierte en un mecanismo de afrontamiento poco saludable.

De esta forma, Arab y Díaz (2015), explican que los adolescentes al no mantener una estable salud mental, tiene mayor riesgo a estar en situaciones de riesgo digital, de esta forma la problemática estaría afectado cada vez y con mayor intensidad, la vulnerabilidad psicológica disminuye la calidad para establecer límites, regular impulsos y enfrentar de manera adecuada cierta experiencia negativa. Todo se vuelve un ciclo, al estar presente la ansiedad el adolescente puede aliviar su sintomatología cuando permanece en estado activo, lo cual aumenta el tiempo en las redes sociales, sin poner fin a estos patrones de conducta.

El enfoque biológico presentado por Marino (2018), resalta que existen mecanismos neurobiológicos que se relaciona con la adicción digital, el autor explica como el cerebro responde a los estímulos de validación que las redes sociales nos arroja, es decir la cantidad de reacciones que ha tenido una publicación, los comentarios de carácter positivo o a su vez negativos, entre otros factores que están presentes, lo cual esto estaría actuando como un sistema de recompensa para el adolescente, incrementando así las conductas compulsivas.

Para mencionar los factores ambientales, cabe destacar a Martínez (2022), señala aspectos externos que influyen en la vulnerabilidad emocional del adolescente por el excesivo tiempo en redes sociales, y la razón por la cual existe un mayor índice de afectación es debido a la facilidad de acceso a dispositivos, presión académica de acuerdo al contexto posterior del COVID-19, para este tiempo es cuando inicia y arroja un mayor impacto en la salud mental debido a administrar mayor tiempo en conectividad, ya sea por diversión, por temas laborales o académicos.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1 Tipo y enfoque de investigación

La presente investigación se desarrolla bajo una revisión sistemática, el tipo de investigación es documental, debido a que se fundamenta en recopilar, analizar y sintetizar las evidencias científicas existentes ya sea a través de documentos, libros, artículos de investigación y estudios académicos dónde la temática principal aborda las consecuencias del uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Este tipo de investigación permite integrar resultados múltiples de fuentes confiables e información actualizada, esto sin recurrir a la participación directa de individuos.

Además, se adopta la metodología PRISMA 2020, como guía central para realizar la revisión sistemática, debido a que este método garantiza un proceso transparente y riguroso en la identificación, selección y síntesis de la evidencia científica. Dentro de esta metodología existen cuatro etapas:

Primero identificar todas las fuentes relevantes para la revisión sistemática en esta fase se define las variables y los operadores de búsqueda que se utilizan para identificar 2 los documentos en las distintas bases de datos, también se determina los rangos de año coma los tipos de documentos como por ejemplo artículos científicos, entre otros documentos que cumplen con los criterios de investigación. El objetivo es obtener la mayor cantidad de registros relacionados con el tema de investigación, evitando pérdida de información y garantizando una amplia variedad de campo qué rico de estudio.

En la segunda etapa se ejecuta estrategias diseñadas para la búsqueda de información, por medio de la base de datos como, Google Académico, Scielo, Scopus, entre otras, por medio de la metodología PRISMA se utiliza la combinación de palabras claves, operadores booleanos que son herramientas que permiten combinar las palabras claves de manera lógica para obtener resultados precisos, los operadores más utilizados son: AND que exige que ambos términos aparezcan

en los resultados de búsqueda, OR que amplía la búsqueda al incluir documentos que contengan cualquiera de los términos relacionados y no que excluye las palabras no deseadas, Es decir se utiliza las palabras claves de acuerdo a la investigación y sus variables.

Las instrucciones de filtrado son ajustes adicionales que se aplica dentro de la búsqueda para delimitar y redefinir los resultados obtenidos, los filtros más comunes son rango de año de publicación, tipo de documento con idioma, disponibilidad de texto completo y área temática, estos filtros son esenciales para la metodología PRISMA, permite trabajar únicamente con estudios recientes y que contengan calidad metodológica adecuada. De esta forma se contribuye a la búsqueda exhaustiva en conjunto para así cumplir los estándares PRISMAS asegurando coherencia en la selección inicial de la evidencia científica.

Una vez se haya recolectado la información deseada por medio de los documentos expuestos en las bases de datos, pasamos al filtrado esta etapa es dónde se revisan los registros encontrados para determinar cuáles cumplen con los criterios de inclusión básicos, primero se eliminan los duplicados, luego se analiza título y resumen para descartar aquellos estudios que no se relacionan directamente con el tema. Esta etapa permite reducir la cantidad de documentos a un número manejable manteniendo sólo los que realmente aportan información adecuada sobre las consecuencias del uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, la metodología PRISMA exige que en esta etapa se cuantifique y se justifique cuántos documentos pasan y cuántos documentos se excluyen.

Al haber pasado los artículos por el filtrado inicial se procede a la lectura completa de los textos seleccionados para evaluar su calidad metodológica y relevancia de estos documentos con los objetivos de la investigación. Durante esta fase se extrae la información clave mediante matrices de análisis dónde la información relevante está clasificada por medio de objetivos, métodos, población estudiada, resultados, conclusiones y aportes teóricos. Esta etapa tiene la función de extraer únicamente información útil y excluirlo la información no pertinente, garantizando la evidencia final de manera sólida y científicamente confiable.

El enfoque de investigación es cualitativo, puesto que se centra en la interpretación de los contenidos ya existentes en la web como se mencionó, es decir aquellos documentos analizan las categorías conceptuales que se derriban del tema de investigación como síntomas psicológicos, conductas de riesgo, efectos sociales y las problemáticas que se derriban por el uso de las redes sociales en los adolescentes. Los métodos teóricos empleados como el análisis documental y el método analítico facilitan descomponer la información, comparar dicha información extraída por autores y generar conclusiones basadas en evidencias previamente ya recopiladas, este enfoque y tipo de investigación permite obtener una comprensión profunda y sistematizada.

Estos métodos aportan resultados interesantes como es la identificación de las consecuencias psicológicas debido al uso de las redes sociales y cómo esto afecta a los adolescentes dentro de su ámbito social y conductual, además permite la obtención de generalidades y conclusiones que se han extraído al desarrollar previamente ya esta investigación con distintos autores que usan diferentes métodos para entender y saber las consecuencias que conlleva esta problemática.

2.2. Criterios de selección documental

Dentro de una revisión sistemática, la población no son personas, tampoco un grupo directo al que hay que intervenir, más bien la población de esta investigación son estudios científicos y académicos que se han publicado en los últimos 10 años, donde varios autores analizan el uso de las redes sociales y la salud mental de los adolescentes. Es decir, en esta investigación la población está conformada por todos los estudios científicos artículos académicos y revisiones publicadas en los últimos años que abordan la relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental de los adolescentes.

Al ser una revisión sistemática la muestra corresponde únicamente a los documentos seleccionados mediante criterios de inclusión y exclusión previamente definidos es decir que pertenezcan a la temática, que exista calidad metodológica, disponibilidad de texto completo encontradas en las bases de datos como: Google

Académico, Scielo y Scopus. Es así como la muestra está constituida por estudios que cumplen con estos criterios y que aporten información relevante actual verificaba y sobre todo verídica para así entender y analizar dicha problemática garantizando la rigurosidad del análisis realizado.

2.3. Tipo de recolección de información

Cabe destacar que para la recolección de la información se requiere de una búsqueda estructurada en la literatura científica, para ello se utiliza operadores booleanos, la información se filtra a través de palabras claves y también se especifica por medio de años, es decir buscar información reciente con ayuda de los filtros y funciones avanzadas para la búsqueda de archivos que garanticen resultados verídicos para así acercarnos a la problemática y entender lo que sucede con dicho fenómeno.

Para organizar la información se emplea una matriz de análisis dónde se registra datos relevantes de cada documento, así como los objetivos, metodología, resultados y conclusiones, esto se realiza para visualizar de una manera más amplia los diferentes documentos encontrados en la web que se relacionan con la investigación que tiene el propósito de conocer las consecuencias que conlleva el uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

La validez y confiabilidad del proceso está asegurado mediante criterios de inclusión y exclusión donde prioriza las fuentes científicas las investigaciones recientes y los documentos cómo acceso completo que permite obtener mayor conocimiento de la problemática bastante amplia y así realizar dicho análisis.

2.4. Procesamiento y análisis de la información

El procesamiento y análisis de información se desarrolla bajo un procedimiento sistemático que pueda asegurar la validez y garantice la confiabilidad de los resultados a la hora de realizar la metodología PRISMA (ver flujograma 1). Para procesar la información primero se inicia con organizar y clasificar los documentos

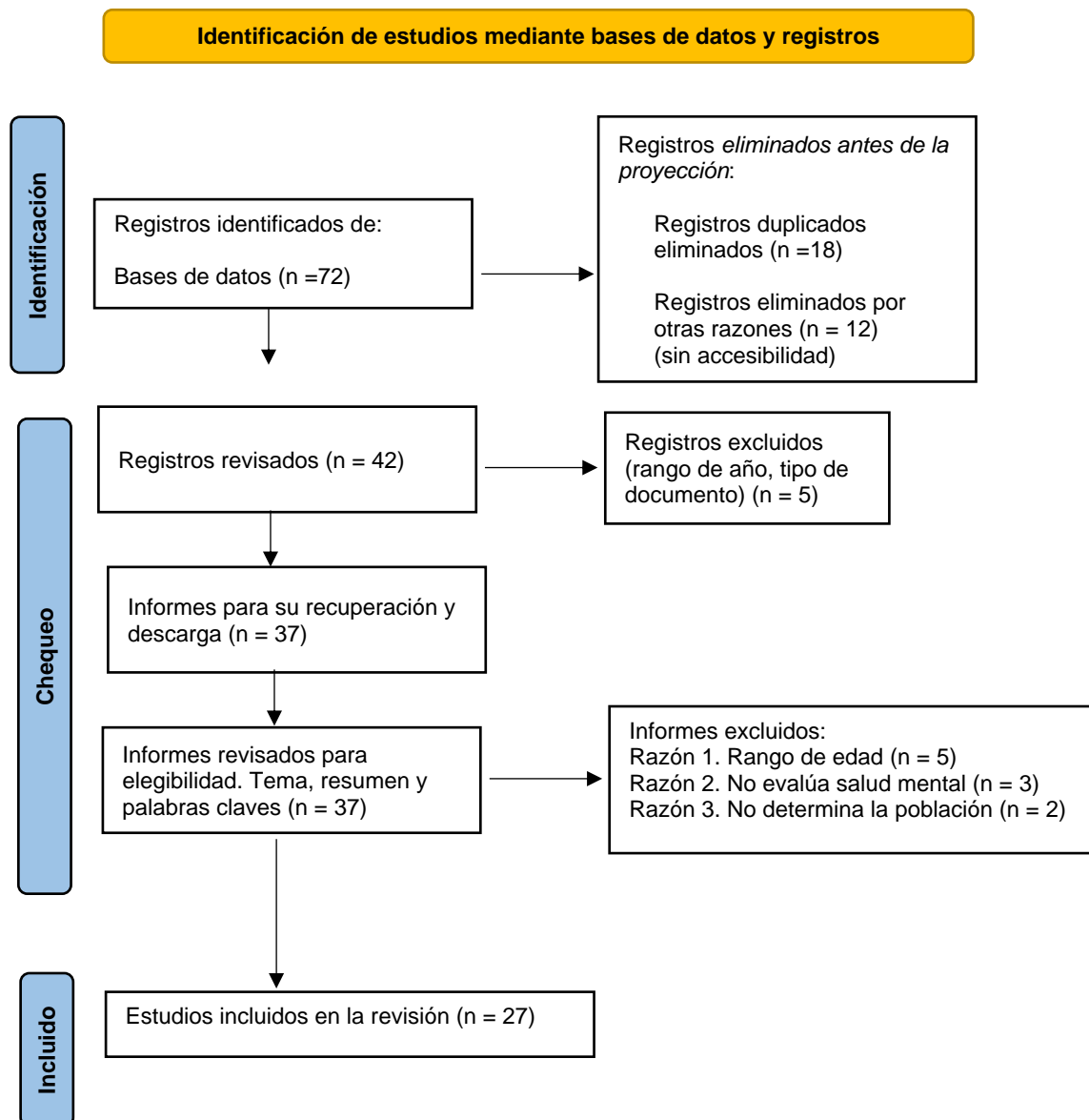
previamente ya obtenidos a través de una búsqueda exhaustiva en las bases de datos ya mencionadas, esto se realiza bajo una revisión sistemática guiada por la metodología prisma, lo cual este procedimiento inicia con la definición de variables, operadores de búsqueda, rango de años, delimitación en el tipo de documentos, una vez encontrados los documentos se debe crear una carpeta para guardar todos los PDF, es importante membretar para evitar confusiones.

Esta fase permite mantener una estructura sólida en base a los documentos, para facilitar la recopilación de datos. Además, es importante llevar una matriz ordenada con la información más relevante, por ejemplo, el autor, año, tipo de estudio, diseño de la metodología empleada, población, variables estudiadas, instrumentos, principales resultados y referencias. Una vez completada la matriz con toda la información encontrada se requiere un control de calidad para así considerar los documentos que son completamente válidos para la investigación y descartar los que no tengan mayor relevancia.

Posterior al análisis de los documentos ya seleccionados, se efectúa un análisis cualitativo de la información recopilada, para identificar cuales están más enfocadas en la problemática, este análisis permite conocer los hallazgos de los distintos autores en relación con la investigación. Al identificar los documentos precisos podemos comprender la estructura conceptual sobre el problema y reconocer que influye dentro del desarrollo de dicha problemática. Finalmente, al integrar los resultados de análisis mediante una síntesis que nos permita conocer los resultados del estudio en base a los objetivos que se han planteado conocer. Esta síntesis permite obtener una visión panorámica sobre el estado actual del problema, así mismo se pretende delimitar vacíos teóricos que existen en la presente investigación.

El correcto procedimiento de la metodología PRISMA asegura contribuir a la investigación.

Flujograma 1. Identificación de estudios mediante bases de datos y registros



Fuente: elaboración propia

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Análisis de la investigación

El análisis está fundamentado en la evidencia de los documentos encontrados, como muestra tenemos a 27 artículos empíricos que cumplen con los criterios establecidos, los cuales han permitido identificar ciertos patrones, tendencias y conocer acerca de las consecuencias del uso de las redes sociales en los adolescentes. Los estudios empíricos seleccionados contienen diversos contextos de acuerdo con el lugar en el que se establece la investigación, sin embargo, la problemática está afectando a los adolescentes en cuanto a su salud mental, esto de acuerdo con los diversos instrumentos que son utilizados para determinar las consecuencias del uso de las redes sociales en los adolescentes.

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los estudios analizados

| Estudio | Muestra | Edad | Sexo | Lugar | Escolaridad |
|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|---|----------------|--|
| 1. Nikola, B., y otros (2025) | 336 | 18 años | 222 mujeres 116 hombres | Europa | Secundaria |
| 2. Andreassen, C., y otros (2017) | 5961 | 15-22 años | 3036 hombres 2925 mujeres | Europa | 9.º y 10.º grado |
| 3. Barry, C., y otros (2017) | 226 | 14-17 años | 51 mujeres 55 hombres 7 no reportados | Estados Unidos | Secundaria |
| 4. Woods, H y Scott, H. (2016) | 827 | 8-13 años | 456 mujeres 371 hombres | Estados unidos | Secundaria |
| 5. Boer, M y otros. (2021) | 336 | 13 años | 161 mujeres 175 hombres | Italia | Secundaria |
| 6. Keles, B., y otros. (2019) | 3826 | 12 años | 1798 mujeres 2028 hombres | Canadá | Séptimo grado en adelante |
| 7. Coyne, S., y otros. (2020) | 500 | 13-20 años | 40% mujeres 35% hombres | Estados unidos | Secundaria |
| 8. Booker, C., y otros. (2018) | 510 | 10-15 años | 250 mujeres 260 hombres | Reino unido | Secundaria |
| 9. Mougharbel, F., y otros. (2023) | 6822 | 10-19 años | 3890 mujeres 2932 hombres | Canadá | grados 7.º a 12.º |
| 10. Orben, A., y otros. (2023) | 3228 | 10-15 años | 1659 mujeres 1569 hombres | Reino unido | Secundaria |
| 11. Nagata, J., y otros. (2025) | 21 centros 11 876 participantes | Desde los 9 años | 5680 mujeres 6196 hombres | Estados unidos | (inicial, año 1, 2 y 3), con seguimiento al tercer año hasta 2022. |

| | | | | | |
|--------------------------------|--------|----------------------|--|----------------|---|
| 12. Fassi, F. (2025) | 3340 | 11-19 años | 50% de hombres 50% de mujeres | Reino Unido | Secundaria |
| 13. Sampasa, H. (2024) | 810 | 10, 12, 14 y 16 años | 424 mujeres 386 hombres | Noruega | Secundaria |
| 14. Jahan, I. (2025) | 543 | 9-18 años | 212 mujeres 331 hombres | Bangladesh | Secundaria |
| 15. Andreassen, C. (2023) | 1 346 | 14 años | 698 (51.8%) mujeres 648 (48.2%) hombres | China | Secundaria |
| 16. Fernández, J. (2025) | 115 | Mayores de 10 años | 65 mujeres 50 hombres | Cuba | Secundaria |
| 17. González, M. (2021) | 148 | 16-19 años | 78 mujeres 70 hombres | Chile | Secundaria |
| 18. Zhang, Y. (2024) | 204 | 14-23 años | 48% mujeres 46% hombres | India | Secundaria |
| 19. Santana, M. (2024) | 20 | 14-17 años | No especifica | Salvador | Secundaria |
| 20. Livia, M., y otros. (2024) | 44 | 11-14 años | No especifica | Perú | Secundaria |
| 21. Linares, P. (2023) | 80 | 10-19 años | 50 mujeres 30 hombres | Guatemala | Básico: 59 Diversificado: 21 |
| 22. Freitas, A. (2021) | 71 | 12-18 años | 43 mujeres 28 hombres | Brasil | Octavo: 8 Noveno: 28 Primaria: 10 Secundaria: 25 |
| 23. Hjetland, G. (2024) | 3424 | 16 años | 1917 mujeres 1507 hombres | Noruega | Secundaria |
| 24. Afshin, K. (2018) | 10.904 | 14 años | 5496 mujeres 5408 hombres | Reino Unido | Secundaria |
| 25. Granjda, J. (2025) | 125 | 15-19 años | 59 % mujeres 41% hombres | Ecuador | Decimo a tercero de bachillerato |
| 26. Muzaffar, N. (2018) | 102 | 12-20 años | 59 mujeres 44 hombres | Estados Unidos | Secundaria |
| 27. Yang, X. (2025) | 2105 | 12-18 años | 49% mujeres 50% hombres | Estados Unidos | Secundaria |

Fuente: elaboración propia

La tabla 1 representa datos sociodemográficos se puede visualizar características generales de los estudios analizados para la investigación, se evidencian datos como; muestra, edad, genero, lugar de la investigación y escolaridad. En conjunto, los estudios permiten observar de manera amplia la diversidad de contextos, lo que permite analizar los estudios con mayor facilidad.

En conjunto los estudios abarcan una extensión geográfica alrededor del mundo, lo cual permite un análisis profundo acerca de las experiencias de los adolescentes

de distintas partes del mundo, tomando en cuenta que esta problemática está presente a nivel internacional.

El tamaño de la muestra es bastante variado, existen estudios con muestras promedio entre 20 y 40 participantes hasta investigaciones longitudinales, además se presentan encuestas con más de 10.000 adolescentes en cuestión. Esta disparidad de participantes permite un análisis más profundo en cuanto a las experiencias y resultados sobre las consecuencias del uso de las redes sociales.

Referente a la edad, la mayor cantidad de adolescentes que participaron en los distintos estudios fueron de 8 hasta 23 años, sin embargo, existe mayor predominio en las edades entre 10 y 18 años del uso de redes sociales como tal. Esto refleja que existe mayor vulnerabilidad para los adolescentes, esta etapa está compuesta por importantes cambios emocionales, cognitivos y sociales.

En cuanto al género, los estudios reportan participación mixta de los adolescentes, pero en la gran mayoría de los artículos resalta mayor predominancia en el sexo femenino, cabe destacar que esto en las siguientes investigaciones es importante, existe un análisis entre cómo se relaciona la mujer con las redes sociales, mientras que los hombres prefieren video juegos u otras distracciones, aun así existe una aproximación equilibrada de las experiencias y efectos del uso de las redes sociales en la salud mental.

Con respecto a la escolaridad, en su totalidad la muestra corresponde con estudiantes a nivel secundario, algunas incluyen grados de educación básica y bachillerato. Lo cual destaca la participación de la población escolar, donde el uso de redes sociales es un medio cotidiano e influye en la salud mental del adolescente, el rendimiento y relaciones interpersonales.

Es importante reconocer que la tabla sociodemográfica está diseñada para mantener una visión general de los estudios que fueron analizados dentro de la investigación, con esta base de datos podemos comprender e interpretar los resultados en función a cada uno de los artículos y los escenarios en los cuales

fueron desarrollados, además conocer amplias características sobre la problemática.

Tabla 2. Instrumentos empleados en la evaluación del uso de las redes sociales

| Estudio | Método de evaluación redes sociales | Características | Que mide | Ítems | Fiabilidad y validez |
|----------------------------------|--|---|--|---|--|
| 1. Nikola, B., y otros (2025) | Uso de redes sociales (SNS) (ad hoc) Autoinforme, escala Likert de 6 puntos (0–5) | Preguntas abiertas sobre tiempo en redes, número de amigos en Facebook y cantidad de selfies publicados. Evalúa uso compulsivo de internet y sus efectos en la vida diaria | Actividades específicas en redes sociales (tiempo de uso, conexiones sociales, publicaciones) Nivel de adicción a internet (impacto en rendimiento, relaciones, control del tiempo) | Variables: horas/día, #de amigos, #de fotos 20 ítems | No se reporta α $\alpha > 0.80$ |
| 2. Andreasen, C., y otros (2017) | Social Media Use Questionnaire (SMUQ) | Escala estandarizada, autoinforme. | Uso problemático de redes sociales. | 9 ítems | $\alpha \approx 0.88$ |
| 3. Barry, C., y otros (2017) | Cuestionario de frecuencia de uso digital (ad hoc) | Autoinforme sobre tiempo y frecuencia | Horas de uso, plataformas más utilizadas. | 6 ítems | No se reporta α |
| 4. Woods, H y Scott, H. (2016) | Social Networking Activity Questionnaire | Escala aplicada a adolescentes | Frecuencia de uso, tipo de actividades en redes | 10 ítems | $\alpha \approx 0.80$ |
| 5. Boer, M y otros. (2021) | Cuestionario de uso de redes sociales (ad hoc) | Pregunta sobre frecuencia de uso en días de semana y fines de semana. | Intensidad y frecuencia de uso de redes sociales en el tiempo libre. | 2 ítems principales: “¿Cuántas horas al día usas redes sociales en días de semana?” “¿Cuántas horas al día usas redes sociales en fines de semana?” | Cuestionario de uso de redes sociales (ad hoc) |
| 6. Keles, B., y otros. (2019) | Ítem de horas de uso diario | Autoinforme categórico ad hoc | Tiempo de exposición a redes sociales | 1 ítem | No se reporta |
| 7. Coyne, S., y otros. (2020) | Pregunta única sobre tiempo en redes sociales | Autoinforme anual entre los 13–20 años. Escala de 1 (ninguno) a 9 (>8 horas). Ejemplos de redes | Tiempo promedio diario dedicado a redes sociales. | 1 ítem | ICC ≈ 0.54) |

| | | | | | | |
|------------------------------------|---|--|---|--|--|---|
| | | | actualizados según la época (Facebook, Instagram). | | | |
| 8. Booker, C., y otros. (2018) | Interacción en redes sociales (UKHLS Youth Panel) | | Dos preguntas: pertenencia a una red social (Bebo, Facebook, MySpace) horas de chat/interacción en un día escolar típico. Escala de 5 puntos recodificada en categorías (sin perfil, ≤1h, 1–3h, ≥4h). | Frecuencia de interacción social en línea (chat con amigos). | 2 ítems. | $\alpha = 0.88$ |
| 9. Mougharbel, F., y otros. (2023) | Escala de horas diarias en redes sociales | | Autoinforme sobre tiempo diario en redes | Intensidad de uso de redes sociales. | 1 ítem (dado en 3 categorías). | Fiabilidad aceptable en encuestas poblacionales |
| 10. Orben, A., y otros. (2023) | Digital Media Use Questionnaire (DMUQ) | | Escala multidimensional | Frecuencia, intensidad y tipo de uso digital | 20 ítems | $\alpha = 0.82–0.90$ |
| 11. Nagata, J., y | ABCD Youth Screen Time Survey | | Autoinforme anual en niños de 9–12 años. Pregunta horas y minutos en días de semana y fines de semana. | Tiempo promedio diario en redes sociales. | 2 ítems (horas en días de semana y fines de semana). | $\alpha \approx 0.80–0.90$ |
| 12. Fassi, F. (2025) | MHCYP Survey (UK, 2017) (ad hoc) | | Encuesta nacional representativa (NHS Digital). | Tiempo diario en redes sociales + dimensiones de uso | Varios ítems: tiempo (1 ítem), comparación social (1 ítem), control (1 ítem), monitoreo (1 ítem), feedback (1 ítem), amistades (1 ítem), auto-revelación (1 ítem). | No se reporta α |
| 13. Sampasa, H. (2024) | Ítem de tiempo en redes sociales (panel longitudinal) | | Autoinforme ad hoc repetido | Horas de uso diario | 1 ítem | No se reporta α |
| 14. Jahan, I. (2025) | Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) | | Escala psicométrica validada, versión Bangla. | Uso problemático/adictivo de redes sociales | 6 ítems, escala Likert 1–5. | $\alpha = 0.87$ |

| | | | | | |
|--------------------------------|---|---|--|---|--|
| 15. Andreasen, C. (2023) | Social Media Addiction Scale Student Form (SMAS-SF) | Escala validada en adolescentes | Adicción a redes sociales | 29 ítems | $\alpha = 0.91$ |
| 16. Fernández, J. (2025) | Entrevista médica estructurada + observación clínica (ad hoc) | Evaluación directa en consultorio médico en Cuba. | Frecuencia y tiempo de uso de redes sociales. | Preguntas sobre frecuencia (diaria, semanal, mensual) y tiempo (>4h). | No se reporta α |
| 17. González, M. (2021) | Encuesta descriptiva (ad hoc) | Preguntas estructuradas. | Frecuencia de uso, plataformas, tiempo de conexión. | 10 ítems. | No se reporta α |
| 18. Zhang, Y. (2024) | Cuestionarios estructurados sobre uso digital (ad hoc) | Aplicados a 204 adolescentes | Tiempo de uso, frecuencia, interacciones en redes | 15 ítems | No se reporta α |
| 19. Santana, M. (2024) | Entrevistas semiestructuradas | Preguntas abiertas sobre hábitos digitales. | Uso de redes sociales y experiencias asociadas. | Guion de entrevista | No se reporta α |
| 20. Livia, M., y otros. (2024) | Cuestionario de uso digital | Escala Likert | Tiempo de uso, frecuencia, tipo de plataformas. | 12 ítems. | $\alpha = 0.87$ |
| 21. Linares, P. (2023) | Cuestionario ad hoc | Preguntas sobre frecuencia y plataformas. | Uso de redes sociales en adolescentes guatemaltecos. | 10 ítems | No se reporta α |
| 22. Freitas, A. (2021) | Cuestionario online ad hoc (Google Forms) | Encuesta cuantitativa y cualitativa | Frecuencia de uso, percepción de riesgos. | 20 ítems | No se reporta α |
| 23. Hjetland, G. (2024) | SPAUSCIS (Self-Presentation and Upward Social Comparison Inclination Scale) | Escala validada | Autopresentación digital y comparación social. | 8 ítems | $\alpha = 0.87$ (transversal), $\alpha = 0.86$ (longitudinal). |
| 24. Afshin, K. (2018) | Ítem de horas de uso diario (MCS) | Autoinforme categórico (<1h, 1–3h, 3–5h, $\geq 5h$). | Tiempo de uso en redes sociales. | 1 ítem | No se reporta α |
| 25. Granjda, J. (2025) | Cuestionario estructurado sobre uso digital | Encuesta aplicada ad hoc | Tiempo de exposición, frecuencia, plataformas usadas. | 15 ítems | No se reporta α |
| 26. Muzaffar, N. (2018) | Facebook Scale Facebook Behaviour Repetitive Scale | Escala sobre conductas en Facebook. Escala | Conductas comunes en Facebook. Repetición de conductas en Facebook. | 16 ítems 10 ítems. | $\alpha = 0.94$ $\alpha = 0.92$ |

| | | | | | | |
|---------------------|---|--------------|--|--|----------|----------------------|
| 27. Yang, X. (2025) | Content-Specific Media Activities (MMSMU) | Social Scale | Escala multidimensional, 4 subescalas. | Actividades específicas: comunicación íntima, broadcasting íntimo, broadcasting positivo, consumo de contenido positivo. | 20 ítems | $\alpha = 0.88-0.91$ |
|---------------------|---|--------------|--|--|----------|----------------------|

Fuente: elaboración propia

Tabla 3. Instrumentos empleados en la evaluación de la salud mental

| Estudios | Método de evaluación salud mental | Características | Que mide | Ítems | Fiabilidad y validez |
|----------------------------------|---|--|---|--|--|
| 1. Nikola, B., y otros (2025) | Center for Epidemiologic Studies Depression Scale for Children (CES-DC) | Cuestionario estandarizado para adolescentes (12–18 años) | Síntomas de depresión: estado de ánimo, afecto, motivación | 20 ítems | Fiabilidad alta (α de Cronbach elevado) |
| 2. Andreasen, C., y otros (2017) | DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale) | Escala estandarizada, autoinforme | Síntomas de depresión, ansiedad y estrés. | 21 ítems | $\alpha = 0.84–0.90$ |
| 3. Barry, C., y otros (2017) | Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) | Escala breve, aplicada a adolescentes | Problemas emocionales, conducta, hiperactividad, relaciones con pares, prosocialidad. | 25 ítems | $\alpha \approx 0.73–0.82$ |
| 4. Woods, H y Scott, H. (2016) | CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) | Escala estandarizada. | Síntomas depresivos en adolescentes. | 20 ítems. | $\alpha \approx 0.85$ |
| 5. Boer, M y otros. (2021) | CES-D 10 (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale – 10 ítems) PANAS-C (Positive and Negative Affect Schedule Children) BMSLSS (Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale) Escala de Autoeficacia Emocional (Emotional Self-Efficacy Scale) | Versión abreviada del CES-D, autoinforme para adolescentes. Adaptación para población infantil/adolescente. Escala breve de satisfacción vital multidimensional. Evalúa percepción de capacidad para manejar emociones. | Síntomas depresivos (frecuencia en la última semana). Afecto positivo y negativo (estado emocional). Satisfacción con la vida en diferentes dominios (familia, amigos, escuela, sí mismo, entorno). Autoeficacia en regulación emocional (ej. controlar tristeza, expresar alegría). | 10 ítems 10 ítems (5 positivos, 5 negativos). 5 ítems 8 ítems | $\alpha \approx 0.80$ $\alpha \approx 0.70–0.80$ $\alpha \approx 0.80$. $\alpha \approx 0.75–0.85$. |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------------|---|---|--|---|------------------------------------|
| 6. | Keles, B., y otros. (2019) | Kessler Psychological Distress Scale (K6) | Escala breve | Síntomas de angustia psicológica | 6 ítems | $\alpha \approx 0.80$ |
| 7. | Coyne, S., y otros. (2020) | CES-DC (Center for Epidemiological Studies Depression Scale for Children) Spence Child Anxiety Inventory (subescala GAD) | Autoinforme, aplicado anualmente entre los 13–20 años. 6 ítems | Síntomas depresivos en la última semana. Síntomas de ansiedad generalizada. | 20 ítems, escala 1–4. 6 ítems, escala 0–3. | $\alpha > 0.88$ $\alpha > 0.82$ |
| 8. | Booker, C., y otros. (2018) | Happiness Scale (6 dominios de vida) SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) | Autoinforme anual en adolescentes 10–15 años (UKHLS). Instrumento validado para 3–16 años, aplicado cada 2 años. | Bienestar positivo: felicidad en amigos, familia, apariencia, escuela, tareas y vida en general. Dificultades socioemocionales: hiperactividad, síntomas emocionales, problemas de conducta y relaciones con pares. | 6 ítems, escala 1–7. 25 ítems | $\alpha = 0.77$ $\alpha = 0.67$ |
| 9. | Mougharbel, F., y otros. (2023) | Kessler Psychological Distress Scale (K-6) | Autoinforme sobre frecuencia de síntomas en las últimas 4 semanas. | Malestar psicológico (depresión y ansiedad). | 6 ítems, escala 0–4. | $\alpha = 0.87$ |
| 10. | Orben, A., y otros. (2023) | PROMIS Depression and Anxiety Scales | Escalas estandarizadas | Síntomas depresivos y ansiosos | 8 ítems | $\alpha = 0.85–0.90$ |
| 11. | Nagata, J., y otros. (2025) | Child Behavior Checklist (CBCL – subescala depresión DSM-oriented) | Autoinforme de padres, aplicado en el estudio ABCD. | Síntomas depresivos en niños/adolescentes. | Subescala con 13 ítems. | $\alpha \approx 0.80–0.90$ |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|---|
| 12. Fassi, F. (2025) | Encuesta MHCYP (Mental Health of Children and Young People, UK) | Encuesta nacional representativa. | Presencia de condiciones de salud mental diagnosticadas y auto informadas. | Varios módulos, depende del diagnóstico (no escala única). | Validez poblacional. No se reporta α porque son ítems diagnósticos y descriptivos. |
| 13. Sampasa, H. (2024) | SMFQ (Short Mood and Feelings Questionnaire) | Escala estandarizada, aplicada longitudinalmente | Síntomas depresivos | 13 ítems | $\alpha \approx 0.85-0.9$ |
| 14. Jahan, I. (2025) | PHQ-9 (depresión) GAD-7 (ansiedad) UCLA Loneliness Scale (versión breve) | Escala estandarizada, versión Bangla. Escala estandarizada, versión Bangla. Escala de soledad. | Síntomas depresivos. Síntomas de ansiedad general. Sentimientos de soledad. | 9 ítems. 7 ítems. 3 ítems. | $\alpha = 0.86$ $\alpha = 0.89$ $\alpha = 0.79$ |
| 15. Andreasen, C. (2023) | DASS-21 | Escala estandarizada | Depresión, ansiedad y estrés | 21 ítems | $\alpha = 0.84-0.90$ |
| 16. Fernández, J. (2025) | Entrevista médica estructurada + observación clínica (ad hoc) | Evaluación directa en consultorio médico en Cuba. | Síntomas de ansiedad, depresión, baja autoestima. | Preguntas clínicas abiertas | No se reporta α |
| 17. González, M. (2021) | Cuestionario ad hoc | Encuesta descriptiva. | Ansiedad, depresión, autoestima. | 15 ítems. | No se reporta α |
| 18. Zhang, Y. (2024) | Cuestionarios estructurados validados | Aplicados a 204 adolescentes. | Autoestima, depresión, ansiedad, bienestar emocional. | 20 ítems. | No se reporta α |
| 19. Santana, M. (2024) | Entrevistas semiestructuradas (ad hoc) | Diseño cualitativo, 20 adolescentes entrevistados. | Experiencias subjetivas sobre ansiedad, depresión, autoestima, comparación social. | Guion con preguntas abiertas. | No aplica α . |
| 20. Livia, M., y otros. (2024) | Cuestionario de salud mental | Escala Likert | Ansiedad, autoestima, satisfacción con la vida. | 12 ítems. | $\alpha = 0.89$ |
| 21. Linares, P. (2023) | Q-PAD (Cuestionario para la Evaluación de | Instrumento estandarizado, aplicado a 80 adolescentes. | Ansiedad, depresión, problemas familiares, interpersonales, | 9 escalas, 60 ítems. | $\alpha \approx 0.85$ |

| | Problemas en Adolescentes) | | insatisfacción corporal, autoestima y bienestar. | | |
|--------------------------------|--|---|---|--|---|
| 22. Freitas, A. (2021) | Cuestionario online ad hoc (Google Forms) | Encuesta cuantitativa y cualitativa, | Percepción de riesgos, sentimientos, consecuencias para salud mental (adicción, invasión de privacidad, vergüenza, ansiedad). | 20 ítems. | No se reporta α |
| 23. Hjetland, G. (2024) | GAD-7 (ansiedad) SMFQ (Short Mood and Feelings Questionnaire) WEMWBS (Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale) | Escala estandarizada. Escala breve de depresión. Escala de bienestar psicológico positivo. | Síntomas de ansiedad general. Síntomas depresivos. Bienestar mental (afecto positivo, relaciones, funcionamiento). | 7 ítems 13 ítems 14 ítems | $\alpha = 0.90$ (transversal), $\alpha = 0.89$ (longitudinal). $\alpha = 0.91$ $\alpha = 0.93$ |
| 24. Afshin, K. (2018) | a) SMFQ (Short Mood and Feelings Questionnaire) b) Rosenberg Self-Esteem Scale (subescala) Medidas de sueño (latencia, duración, interrupción) (ad hoc) Body image / satisfacción corporal (ad hoc) | Escala estandarizada, aplicada a 10,904 adolescentes de 14 años. Ítems de autovaloración. Preguntas sobre hábitos de sueño. Ítems sobre apariencia y peso. | Síntomas depresivos en las últimas 2 semanas. Autoestima. Calidad y cantidad de sueño. Imagen corporal y satisfacción con el peso. | 13 ítems. 4 ítems 3-4 ítems 3 ítems | $\alpha \approx 0.85-0.90$ $\alpha \approx 0.80$ no se reporta α no se reporta α |
| 25. Granjda, J. (2025) | Cuestionarios validados (autoestima, relaciones sociales, salud mental) | Encuesta aplicada a 85 adolescentes | Autoestima, ansiedad, depresión, relaciones interpersonales. | 25 ítems | No se reporta α |
| 26. Muzaffar, N. (2018) | Leibowitz Social Anxiety Scale for Children and Adolescents Mini-MASQ (Mini Mood and Anxiety Symptom Questionnaire) | Escala estandarizada Subescalas de ansiedad y depresión | Ansiedad social (interacción y desempeño) Ansiedad generalizada, depresión anhedonia, distrés general. | 24 ítems 26 ítems en total. | $\alpha = 0.90-0.92$ $\alpha = 0.84-0.91$ |

| | | | | | |
|------------------------|--|--|--|-----------|----------------------|
| 27. Yang, X. (2025) | Depression Scale | Escala breve validada en | Síntomas depresivos. | 7 ítems | $\alpha = 0.84$ |
| | Anxiety Scale | adolescentes. | Síntomas de ansiedad. | 7 ítems | $\alpha = 0.91$ |
| | Mediadores (social support, approval anxiety, social comparison) | Escala breve validada en adolescentes. Escalas específicas desarrolladas para el estudio. | Apoyo social, ansiedad por aprobación, comparación social. | 4-6 ítems | $\alpha = 0.83-0.91$ |

Fuente: elaboración propia

La tabla 2 presenta los instrumentos de cada artículo, con los cuales se ejecutó cada proceso de evaluación como es el uso de las redes sociales y la salud mental de los adolescentes, de acuerdo con el análisis existe diversos instrumentos, ya sea estandarizados o diseñadas ad hoc, esto podría reflejar sesgos, el instrumento no es universal. Esto permite identificar tendencias metodológicas, además las fortalezas y limitaciones en cómo se obtienen los resultados en cuanto a los distintos instrumentos empleados en las investigaciones previamente analizadas.

Los resultados que reflejan el uso de redes sociales están orientados a medir tiempo de uso diario, frecuencia de interacción y el uso problemático o adictivo. Los instrumentos que más utilizaron son: Social Media Use Questionnaire (SMUQ), Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), Social Media Addiction Scale Student Form (SMAS-SF) y Digital Media Use Questionnaire (DMUQ), presentan adecuados niveles de fiabilidad, los valores de alfa de Cronbach superior a 0.80. La validez y fiabilidad en estos instrumentos permite evaluar de manera precisa y conocer mejor la problemática.

Cabe destacar que también se presentaron artículos con instrumentos ad hoc, es decir cuestionarios con ítems únicos o cuestionarios breves que pretenden evaluar exclusivamente lo de interés, como son las horas de uso y la frecuencia durante la semana. Este método ayuda a la recolección de datos en grandes muestras, sin embargo, en ciertos casos no reporta algún índice de fiabilidad o validez, lo que puede afectar a los resultados frente a otros estudios.

Dentro de la evaluación de la salud mental existen instrumentos estandarizados y ampliamente válidos, especialmente para medir síntomas como depresión, ansiedad y estrés, los más frecuentes: CES-D, (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale), DASS-21, PHQ-9, GAD-7, SMFQ y Kessler Psychological Distress Scale. Es importante mencionar que estos instrumentos muestran alto nivel de fiabilidad, el valor de alfa de Cronbach esta entre 0.80 y 0.90, lo que refleja datos reales, relacionados con la salud mental.

Para complementar, cabe destacar que algunos estudios utilizaron las entrevistas clínicas estructuradas o semiestructuradas, lo cual permite conocer las experiencias de los adolescentes y a su vez conocer las distintas experiencias respecto al uso de las redes sociales y la salud mental, conocer sus emociones y escuchar como esta problemática afecta a los adolescentes.

Al analizar la tabla 2, existe evidencia en los estudios al dirigir la investigación con instrumentos válidos, conocer más de cerca sobre la problemática debido a las experiencias transmitidas por los adolescentes, sin embargo, la medición del uso de las redes sociales generalmente son instrumentos ad hoc, lo que podría alterar la consistencia entre resultados.

Tabla 4. Consecuencias del uso de las redes sociales

| Estudio | Uso por tiempo | Consecuencias cognitivas | Consecuencias emocionales | Consecuencias sociales | Consecuencias interpersonales |
|-----------------------------------|---|---|--|--|---|
| 1. Nikola, B., y otros (2025) | Promedio de 3h/día en redes sociales | Alteración de la concentración, distracción por uso compulsivo de internet | Incremento de síntomas depresivos (CES-DC), oscilaciones de ánimo, baja autoestima, riesgo de conductas narcisistas. | Comparación social negativa (“otros parecen más felices”), percepción distorsionada de éxito ajeno | Reducción de comunicación cara a cara, menor calidad en vínculos familiares y amistades. |
| 2. Andreassen, C., y otros (2017) | Uso problemático ($\geq 3-5$ h/día) | Distracción, menor concentración | Ansiedad, depresión, estrés | Comparación social negativa | Conflictos familiares, aislamiento |
| 3. Barry, C., y otros (2017) | Frecuencia alta diaria | Bajo rendimiento académico | Problemas emocionales (ansiedad) | Dificultades en relaciones con pares | Menor prosocialidad |
| 4. Woods, H y Scott, H. (2016) | ≥ 3 h/día | Fatiga cognitiva | Depresión | Riesgo de victimización online | Tensiones con amistades |
| 5. Boer, M y otros. (2021) | Uso excesivo (>5 h/día) | Alteración del sueño, menor atención | Ansiedad, depresión | Adicción digital | Conflictos familiares |
| 6. Keles, B., y otros. (2019) | 3 h/día | Menor rendimiento escolar | Angustia psicológica | Aislamiento social | Menor comunicación con padres |
| 7. Coyne, S., y otros. (2020) | 30–60 min/día a los 13 años, aumenta hasta 2 h/día en adultez emergente | concentración o rendimiento. | No describe | En mujeres: síntomas depresivos en hombres: cambios en uso covariaron con cambios en depresión. | Diferencias de género: las chicas mostraron relación entre nivel inicial de uso y depresión; los chicos entre trayectorias de cambio. |
| 8. Booker, C., y otros. (2018) | interacción diaria en redes ≤ 1 h, 1–3h, ≥ 4 h. Uso aumenta con la edad (10–15 años). | Mayor interacción desde edad temprana se asocia con más dificultades socioemocionales en mujeres. | En mujeres: más interacción a los 10 años, menor felicidad y problemas emocionales a los 15. | Mujeres: muestran declive en bienestar con más interacción. Hombres: mantienen niveles más estables. | Mujeres: interacción temprana predice deterioro en relaciones con pares y familia hombres, no se observa impacto significativo. |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|-----------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | En hombres: no se observa relación clara. | | | |
| 9. | Mougharbel, F., y otros. (2023) | ≥3h/día más de 5h/día | Uso pesado se asocia con mayor distrés psicológico, menor concentración académica. | 43.7% reportan moderado-severo distrés, depresión, ansiedad en usuarios ≥3h/día. | Más vulnerables los adolescentes jóvenes (11–14 años). | Menor apoyo parental se asocia con más uso y más distrés; relaciones familiares debilitadas. | |
| 10. | Orben, A., y otros. (2023) | 3–4 h/día promedio | Distracción académica | Ansiedad, depresión | Comparación social | Menor calidad en relaciones | |
| 11. | Nagata, J., y | ≥3 h/día | Déficit de atención | Síntomas depresivos | Riesgo de victimización | Menor apoyo parental | |
| 12. | Fassi, F. (2025) | Uso diario prolongado | Alteración del sueño | Ansiedad, depresión | Problemas de socialización | Conflictos familiares | |
| 13. | Sampasa, H. (2024) | ≥3 h/día | Menor concentración | Depresión longitudinal | Comparación social | Aislamiento progresivo | |
| 14. | Jahan, I. (2025) | >6 h/día | Alteración del rendimiento escolar | Ansiedad, depresión, soledad | Adicción digital | Conflictos familiares | |
| 15. | Andreassen, C. (2023) | Uso excesivo | Déficit cognitivo | Ansiedad, depresión, estrés | Problemas de integración | Dificultades relacionales | |
| 16. | Fernández, J. (2025) | Uso prolongado | Bajo rendimiento académico | Ansiedad, baja autoestima | Riesgo de adicción | Conflictos familiares | |
| 17. | González, M. (2021) | Uso diario alto | Alteración del sueño | Ansiedad, depresión | Comparación social | Conflictos interpersonales | |
| 18. | Zhang, Y. (2024) | >6 h/día | Menor concentración | Ansiedad, baja autoestima | Problemas de socialización | Conflictos familiares | |
| 19. | Santana, M. (2024) | Uso prolongado | Distracción | Ansiedad, depresión | Comparación social | Tensiones familiares | |
| 20. | Livia, M., y otros. (2024) | Uso diario (≥3 h) | Bajo rendimiento escolar | Ansiedad, baja autoestima | Problemas sociales | Conflictos familiares | |
| 21. | Linares, P. (2023) | Uso frecuente | Alteración cognitiva | Depresión, ansiedad | Problemas sociales | Tensiones familiares | |
| 22. | Freitas, A. (2021) | Uso diario | Menor concentración | Ansiedad, vergüenza | Riesgo de acoso | Conflictos interpersonales | |
| 23. | Hjetland, G. (2024) | ≥3 h/día | Comparación social constante | Ansiedad, depresión | Problemas de bienestar | Tensiones con pares | |
| 24. | Afshin, K. (2018) | ≥5 h/día | Alteración del sueño | Depresión, baja autoestima | Victimización online | Conflictos familiares | |
| 25. | Granjda, J. (2025) | >6 h/día | Bajo rendimiento escolar | Ansiedad, baja autoestima | Comparación social | Conflictos familiares | |

| | | | | | |
|--------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 26. Muzaffar, N. (2018) | Uso diario de Facebook | Distracción | Ansiedad generalizada | Conductas repetitivas | Menor interacción offline |
| 27. Yang, X. (2025) | 4 h/día promedio | Comparación social | Ansiedad, depresión | Riesgo de aprobación social | Tensiones en relaciones |

Fuente: elaboración propia

Este esquema está diseñado para sintetizar las principales consecuencias a nivel cognitivo, emocional, social e interpersonal esto permite sintetizar las principales consecuencias del uso de las redes sociales en la población adolescente a partir de los estudios expuestos. Además, permite identificar patrones y las áreas de mayor impacto en cuanto a las dimensiones mencionadas, lo cual con esto se evidencia como influye la salud mental de los adolescentes y el uso de las redes sociales.

Como primera consecuencia a nivel cognitivo, los estudios señalan de manera repentina el uso diario de redes sociales, igual o superior a 3 horas, lo cual afecta directamente a la concentración, distracción, fatiga cognitiva, bajo rendimiento escolar, esto debido a la sobre estimulación que las redes sociales exponen mediante diferentes interacciones en los adolescentes.

El uso intensivo se manifiesta como exposición diaria elevada, superior a 5 horas diarias, en algunos casos se asocia con hábitos nocturnos o conexión constante, esto condiciona a la aparición de diversas consecuencias en las dimensiones de la salud mental, impactando de esta manera negativa a los procesos de aprendizaje, calidad del sueño, lo cual refleja el daño que provocan los estímulos digitales en los recursos cognitivos necesarios para el desarrollo óptimo del adolescente.

Las consecuencias emocionales debido al uso intensivo de redes sociales están relacionadas con síntomas depresivos, ansiedad, estrés y baja autoestima, varios estudios apuntan que los adolescentes generan mayor estrés al mantener conexión en redes sociales por tiempo prolongado, esto por más de 3 horas diarias, a su vez refleja mayor consistencia en las mujeres, presenta mayor relación con el uso de redes sociales, los síntomas de ansiedad y depresión, lo cual disminuye el bienestar emocional. El uso intensificado si altera emocionalmente a los adolescentes, el estado emocional negativo se puede intensificar y generar dependencia emocional debido a la falta de regulación de los medios digitales.

Para el ámbito social las consecuencias más habituales suelen estar en la comparación social negativa, especialmente en las plataformas sociales con mayor

inclinación visual, es decir donde los adolescentes comparten fotos o videos de manera constante, lo cual esto crea tendencias a percibir como la vida de otros tienen mayor éxito, provocando insatisfacción personal, necesidad de aprobación, deterioro del bienestar emocional. Así mismo el uso intensivo de redes sociales estaría asociado con el riesgo de acoso, victimización online, desarrollo de conductas adictivas, lo cual incrementa el malestar.

Las consecuencias a nivel interpersonal evidencia como el uso de redes sociales reduce la interacción presencial, existe menor calidad en la comunicación con el entorno, lo cual afecta directamente en las relaciones familiares y amistades, generando conflictos o aislamiento social. Los resultados en cuanto a las consecuencias sociales reflejan tendencias hacia la reducción de la interacción social y dependencia de las relaciones virtuales, si bien las redes sociales facilitan la comunicación, no puede reemplazar la interacción cara a cara con el alrededor, lo cual esto estaría afectando progresivamente en las actividades sociales y el sentido de pertenencia en contextos reales de los adolescentes.

Dentro del plano interpersonal, las consecuencias se identifican por las dificultades en cuanto a las relaciones familiares, los pares y su alrededor, se reportan conflictos interpersonales, deterioro de la comunicación directa y distanciamiento emocional, esto afecta directamente en las habilidades sociales y en la construcción de vínculos, como mantener una red de apoyo seguro, el impacto que las redes sociales deban es dentro todo el desarrollo del adolescente, esto afecta directamente en la parte emocional, psicológica y social de los individuos.

En cuanto a las consecuencias a nivel cognitivo, se evidencia constantemente la dificultad para mantener la atención, sobrecarga cognitiva y problemas para regular la concentración, otros estudios señalan alteraciones en el rendimiento académico y en los procesos de pensamiento, asociados a la distracción constante y a la necesidad de responder de manera inmediata los estímulos digitales. Estas afecciones cognitivas son las consecuencias del uso intensificado de las redes sociales.

CONCLUSIONES

- La revisión sistemática ha permitido conocer con mayor cercanía la problemática y analizar de forma integral las consecuencias del uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, tomando en cuenta el impacto significativo que esta problemática resalta. Los resultados muestran el uso frecuente de estas plataformas y como se asocia con las alteraciones a nivel cognitivo, emocional, social e interpersonal, lo cual afirma el daño y los cambios que se presentan en esta etapa de desarrollo como es la adolescencia.
- Dentro del análisis teórico se concluyó que el uso de las redes sociales en la adolescencia es considerado como una afectación sobre todo en la salud mental, contextos sociales y contextuales. Los diversos estudios afirman que dichas plataformas actúan como medios de comunicación, además permite la construcción de identidad y validación social, al estar expuesto al mundo virtual se incrementa la vulnerabilidad psicológica. Desde el marco teórico se reconoce que la etapa de la adolescencia es un periodo crítico de cambios, importante para su desarrollo, el cual se ve afectada debido a los constantes estímulos digitales que inciden en los procesos cognitivos, emocionales y sociales.
- La recopilación de evidencias permitió conocer las consecuencias del uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, desde distintos enfoques metodológicos y contextos geográficos donde determinan esta problemática con el uso intensivo de redes sociales y la presencia de ansiedad, depresión, estrés, baja autoestima y dificultad para interactuar.
- La sistematización de la información permite analizar e identificar los patrones comunes y las generalidades que existen en la problemática, de manera consistente aparece el uso prolongado de las redes sociales como un factor clave para la aparición de consecuencias negativas para el

desarrollo del adolescente, afectado las dimensiones de salud mental del adolescente, así mismo el funcionamiento integral.

- Dicha sistematización aclara como esta problemática afecta a nivel global, marcando un fuerte impacto a partir de pandemia, ahí se incrementa el uso de las redes sociales y su afectación en la salud mental.

RECOMENDACIONES

- A partir de los resultados obtenidos y conocer más afondo sobre las consecuencias del uso de las redes sociales, es recomendable que las instituciones educativas, familias y sobre todo los profesionales de la salud mental implementen estrategias de prevención y orientación al promover el uso responsable de las redes sociales en la población adolescente, se requiere de un mejor equilibrio en cuanto al tiempo y la sobrecarga de estímulos por medio de las redes sociales que a la larga esto estaría provocando daños en el desarrollo del adolescente, estas estrategias de prevención serían útiles para concientizar el uso de las plataformas, además este espacio brinda el fortalecimiento de habilidades sociales y un acompañamiento seguro, con el propósito de disminuir efectos negativos a la larga y favorecer la salud mental de los adolescentes.
- Fundamentar los aspectos teóricos de la problemática saber cómo afectan las consecuencias del uso prolongado de las redes social, esto con la finalidad de mejorar la relación sobre el uso de las redes sociales y la salud mental, esto permite una comprensión completa y actualizada de la problemática. Así mismo incorporar enfoques psicológicos y educativos, esto podría garantizar el conocimiento y manejo del problema entre el alrededor.
- Ampliar la producción de estudios empírico que analicen las consecuencias del uso de las redes sociales en adolescentes, esto priorizando los métodos de investigación, es decir mantener rigurosidad en el proceso, esto ayuda a conocer la verdad del problema, del mismo modo reportar de manera detallada características importantes de la investigación como datos sociodemográficos, valides y fiabilidad en los instrumentos utilizados, esto con el fin de fortalecer los resultados y la calidez del documento como evidencia científica.

BIBLIOGRAFÍA

- Afshin, K. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Publishing.
- Andreassen, C. (2023). Social media addiction and mental health among students. *Psychiatry Research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.1889>
- Andreassen, C., Billieux, J., Griffiths, M., Kuss, D., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2017). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Barry, C., Sidoti, C., Briggs, S., Reiter, S., & Lindsey, R. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Child and Youth Services Review*. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2017.09.011>
- Bertolote, J. (2008). Raíces del concepto de salud mental. *World Psychiatry*.
- Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., & Van den Eijnden, R. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660740>
- Booker, C., Kelly, Y., & Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10–15-year-olds in the UK. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5220-4>

- Carretero, M., & Palacios, Á. (1998). *Psicología evolutiva*. Alianza Editorial.
- Coyne, S., Rogers, A., Zurcher, J., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health? An eight-year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- Davinia, M., & Medina, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación Z. *Revista de Comunicación y Salud*.
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Ediciones Pirámide.
- Fernández, J. (2025). Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes: Estudio clínico descriptivo. *Revista Española de Pediatría*.
- Flores, J., Jorge, M., & Rodríguez, J. (2009). *Las redes sociales* (pp. 1–15). Universidad de San Martín de Porres.
- Freitas, A., et al. (2021). Social media use and adolescent risk perception: Online survey results. *Revista Portuguesa de Psicología*.
- Fresno, C., Consuegra, D., & Gumá, V. (2020). Impacto de las pantallas y las redes sociales en la salud mental. *Revista Cubana de Salud Pública*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-18592020000100132&script=sci_arttext
- García, A., López, M., & Montes, M. (2020). Características y percepciones sobre el uso de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes. *Universidad del País Vasco*. <http://hdl.handle.net/10810/47228>

- González, M. (2021). Uso de redes sociales y bienestar psicológico en adolescentes argentinos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. <https://doi.org/10.24205/1667-8990.2021.327>
- Granda, J. (2025). Impacto de las redes sociales en la salud mental de adolescentes en Poaló, Ecuador. *Revista Científica de Psicología*.
- Hjetland, G. (2024). Self-presentation and upward social comparison inclination scale: Validation and associations with adolescent mental health. *Journal of Youth and Adolescence*.
- Instituto Mexicano de la Juventud. (2024). ¿Qué es ser joven? Secretaría de Gobierno. <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/que-es-ser-joven>
- Jahan, I. (2025). Social media disorder and adolescent mental health: Validation of the Bangla SMD scale. *Psychiatry Research*.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents: A systematic review. *JAMA Pediatrics*. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1745>
- Laínez, K. (2024). Adicción a las redes sociales y su relación con la salud mental de los adolescentes [Tesis de licenciatura, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/13729>
- Lefa, E., Huertas, A., & Forti, M. (2023). Impacto de las pantallas y las redes sociales en la salud mental (pp. 59–68).
- Lenhart, A. (2015). Teens, technology and friendships. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/06/teens-technology-and-friendships>

- Linares, P. (2023). Redes sociales y bienestar en adolescentes guatemaltecos. *Revista Centroamericana de Psicología*.
- Livia, M., Miga, R., & Rivas, P. (2024). Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes ecuatorianos. *Revista de Investigación Psicológica*.
- Máiz, C., & Fontenla, J. (2023). Tendencias actuales de uso de redes sociales por parte de la generación Z: BeReal, Instagram y TikTok. *Razón y Palabra*. <https://doi.org/10.26807/rp.v27i1118.2076>
- Martínez, J., González, N., & Pereira, I. (2022). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes. *Reidocrea*, 44–57.
- Medina, A., Tolentino, R., Luy, C., Cárdenas, S., & Muñoz, J. (2022). Las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: ¿Un problema existente? *Studium Veritatis*, 47–59.
- Mougharbel, F., Chaput, J., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H., Colman, I., Leatherdale, S., & Goldfield, G. (2023). Heavy social media use and psychological distress among adolescents. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1190390>
- Muzaffar, N. (2018). Facebook behaviors and adolescent mental health. *Journal of Adolescence*. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.03.010>
- Nagata, J., Ganson, K., Iyer, P., Chu, J., & Vittinghoff, E. (2025). Social media use and adolescent mental health: Findings from the ABCD study. *JAMA Network Open*. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.34349>
- Nikola, B., Dimitrijevic, I., & Pantic, I. (2015). Relationship between internet use and depression. *Computers in Human Behavior*, 43, 308–312. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.013>

Orben, A., Przybylski, A., Blakemore, S., & Kievit, R. (2023). Social media and mental health: A longitudinal study. *Journal of Medical Internet Research*. <https://doi.org/10.2196/43213>

Organización Mundial de la Salud. (2025). Mental health: Strengthening our response. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Panamericana de la Salud. (2025). Salud mental. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

Papalia, D., Duskin, R., & Wendkos, S. (2009). *Psicología del desarrollo*. McGraw-Hill.

Payares, M., & Chamorro, M. (2024). Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Universidad Nacional Abierta y a Distancia. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/62710>

Ríos, J. (2025). Impacto del internet y las redes sociales en la salud mental: Una tesis documental. Universidad de Sotavento.

Sánchez, C. (2022). Salud mental, salud psicológica y desajustes del comportamiento. *Ciencia y Psique*.

Santana, M. (2024). Social media and adolescent mental health: Qualitative interviews. *Revista de Psicología*.

Santillana, M., Moreno, P., & Rojas, E. (2025). Instagram y su influencia en la salud mental de los jóvenes extremeños. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 16–49.

Vidal, M., & Hernández, L. (2013). Las redes sociales. *Revista Venezolana de Oncología*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375634868003>

Woods, H., & Scott, H. (2016). Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Abnormal Child Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0123-8>

Yang, X. (2025). Social media activities and adolescent mental health: Mediating mechanisms. *Journal of Medical Internet Research*. <https://doi.org/10.2196/73098>

Zhang, Y. (2024). Social media use and adolescent well-being: Structured questionnaires in China. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.11438920>