

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i1.778>

Análisis del impacto de las redes sociales en la salud mental de adolescentes

Analysis of the impact of social media on adolescent mental health

Nilton David Vilchez Galarza

d.nvilchez@ms.upla.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-9142-6511>

Universidad Peruana Los Andes

Perú – Huancayo

José Francisco Via Y Rada Vittes

d.jviayradav@ms.upla.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0003-4779-199X>

Universidad Peruana Los Andes

Perú – Huancayo

Julia Marleni Martin Marcelo

d.jmartin@ms.upla.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0003-3436-2483>

Universidad Peruana Los Andes

Perú – Huancayo

Nataly Castro Palomino

d.ncastro@ms.upla.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0008-5879-1462>

Universidad Peruana Los Andes

Perú – Huancayo

Luis Angel Huaynate Espejo

d.lhuaynate@ms.upla.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0003-3640-4069>

Universidad Peruana Los Andes

Perú - Huancayo

Artículo recibido: 10 enero 2025

- Aceptado para publicación: 20 febrero 2025

Conflictos de intereses: Ninguno que declarar

RESUMEN

Esta revisión sistemática tuvo como objetivo determinar la influencia de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de data, incluyendo Scielo, Redalyc, Science Direct, Dialnet y PubMed, seleccionando 10 artículos que se publicaron en el último lustro que cumplían con los criterios de elegibilidad. Los hallazgos sugieren que la utilización en exceso o problemático de las redes sociales tienen consecuencias negativas en el estado mental de los adolescentes, asociándose con perturbaciones emocionales como cuadros ansiosos, depresivos, autoestima disminuida e insatisfacción con la forma del cuerpo. Factores como la búsqueda de validación, el miedo al juicio, la comparación corporal, la adicción y el acoso cibernético se identificaron como riesgos importantes. Sin embargo, también se

encontraron aspectos positivos, como la facilitación de la conexión, el apoyo social y la creación de comunidades virtuales.

Palabras clave: redes sociales, salud mental, adolescentes, impacto, bienestar

ABSTRACT

This systematic review aimed to determine the influence of social media on adolescent mental health. An exhaustive search was conducted in databases, including Scielo, Redalyc, Science Direct, Dialnet and PubMed, selecting 10 articles that were published in the last five years that met the eligibility criteria. The findings suggest that excessive or problematic use of social media has negative consequences on the mental state of adolescents, being associated with emotional disturbances such as anxiety, depression, low self-esteem and dissatisfaction with body shape. Factors such as the search for validation, fear of judgment, body comparison, addiction and cyberbullying were identified as important risks. However, positive aspects were also found, such as facilitating connection, social support and the creation of virtual communities.

Keywords: social networks, mental health, adolescents, impact, well-being

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

Actualmente, son millones de habitantes con acceso a las redes sociales debido a que son una plataforma de diferente información (Alegría, 2025). De igual manera, la influencia que han tenido en la vida de los adolescentes ha sido muy abrumadora, debido a que por la etapa de la adolescencia donde se evidencia cambios físicos y psicológicos, ocasionando ello una inestabilidad emocional que termina afectando su salud mental provoca que la interacción con las redes sociales traiga consigo consecuencias negativas para el adolescente (Muñoz, 2020).

Es por ello, que en América Latina se estimó que 64% de las personas entre ellos con mayor prevalencia en adolescentes con 77% utilizan las redes sociales de forma continua, para mantener una comunicación instantánea con sus contactos agregados a su red social (Zunino et al., 2022). Del mismo modo, esto conlleva a que surja un declive en el estado mental de conjuntos de adolescentes que al encontrarse inmersos en el mundo de la tecnología, dejan que las redes sociales tomen el control de sus vidas, descuidando así las actividades de su entorno familiar, social y escolar mostrando a la vez conductas inadecuadas (Armaza, 2024). Además, en Francia se señaló que 1,2% del orbe contempla la red social de manera inadecuada, siendo así que puede convertirse en un riesgo desencadenando así una adicción, por lo cual se estima que los más vulnerables son los adolescentes (Erhel y Gonthier, 2024). Por lo que, su salud mental puede verse perjudicada a causa de los constantes cambios que vivencia el adolescente por su continua interacción en las redes sociales, conllevando esto también a que tenga una inestabilidad emocional que puede ocasionar ansiedad, estrés, entre otros problemas psicológicos que van afectando negativamente su bienestar integral (Abjaude et al., 2020). Así también, en Perú durante los años 2020 - 2021 el 78% de la población adolescente peruana conectan con wifi, teniendo el propósito primordial de interactuar en su red virtual a través de mensajería instantánea, compartir contenido entre otras actividades, que ocupan la mayor parte de su tiempo (Carrillo et al., 2023). Por otra parte, el estado mental sanitario del conglomerado adolescente peruano se ha visto resquebrajado puesto que, al dedicar tanto tiempo a las redes sociales, han permitido que estas tomen el control de su vida, por lo cual promueve inestabilidad emocional y el desarrollo de un comportamiento inadecuado que perjudica su bienestar integral (Moreira et al., 2021).

En el departamento de Junín, ubicado en Perú se evidenció que los conjuntos demográficos que atraviesan la adolescencia usan redes sociales constantemente descuidando así sus actividades familiares, de sociedad o escolares. Pero, primordialmente esto ha generado grandes impactos negativos sobre el estado psicológico debido a que por la continua interacción que mantienen con las redes sociales, han ido adoptando comportamientos inapropiados que afectan su estabilidad emocional y consigo un adecuado bienestar integral.

Por ello, la investigación planteó como fin determinar la influencia de las redes sociales en la salud mental de adolescentes. A su vez, contará con un enfoque sistemático puesto que se

consideró el análisis que se ejecutó en la literatura, por lo que el estudio pretende realizar una descripción de los motivos por la que los adolescentes viven y logran expresar las necesidades respecto a la utilización de redes sociales y cómo las mismas pueden tener influencias en el estadio mental, pero sobre todo en su estabilidad emocional.

MATERIALES Y MÉTODOS

La pesquisa, se llevó a cabo con el objetivo de determinar la influencia de las redes sociales en la salud mental de conjuntos poblacionales en adolescencia. Por lo cual, tuvo un enfoque de revisión sistemática, basándose en la recopilación, agrupación y evaluación de diversos artículos científicos que sean referentes al tema de estudio y cumplan con los criterios de elegibilidad, para el proceso de extracción de datos (Hernández y Mendoza, 2018). Aplicándose la metodología PRISMA, bajo las indicaciones que asegurará la calidad de la revisión sistemática.

Los criterios de elegibilidad, se centran en: Artículos relacionados con la variable en los idiomas español e inglés. En lo que respecta a la exploración del uso informativo, se establecieron los siguientes criterios: “redes sociales”, “salud mental”, “impacto” y “adolescentes”; no obstante, se prestó mayor atención en redes sociales y salud mental.

En cuanto a la calidad de los artículos, la evaluación se dio por medio de criterios de inclusión, debido a que se centró en solo investigaciones que fueron publicadas en un periodo no mayor a 5 años, del periodo 2020 al 2025. Además, se consideraron motores de búsqueda como son: Scielo, Redalyc, Science Direct, Dialnet y PubMed, las cuales son consideradas bases de datos confiables que dan realce a las investigaciones debido a literatura de alta calidad y credibilidad, teniendo acceso gratuito, con artículos que fueron revisados por pares, facilitando la difusión del conocimiento.

Es por ello, que se trabajó con la clasificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que postulan que la adolescencia abarca dos etapas: adolescencia temprana 12 – 14 años y adolescencia tardía 15 – 19 años (OMS, 2020).

La recopilación de los datos se muestra en el diagrama de flujo PRISMA de los papers que se incluyeron en la revisión sistemática, siendo:

Figura 1

Proceso de selección y descarte del impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes

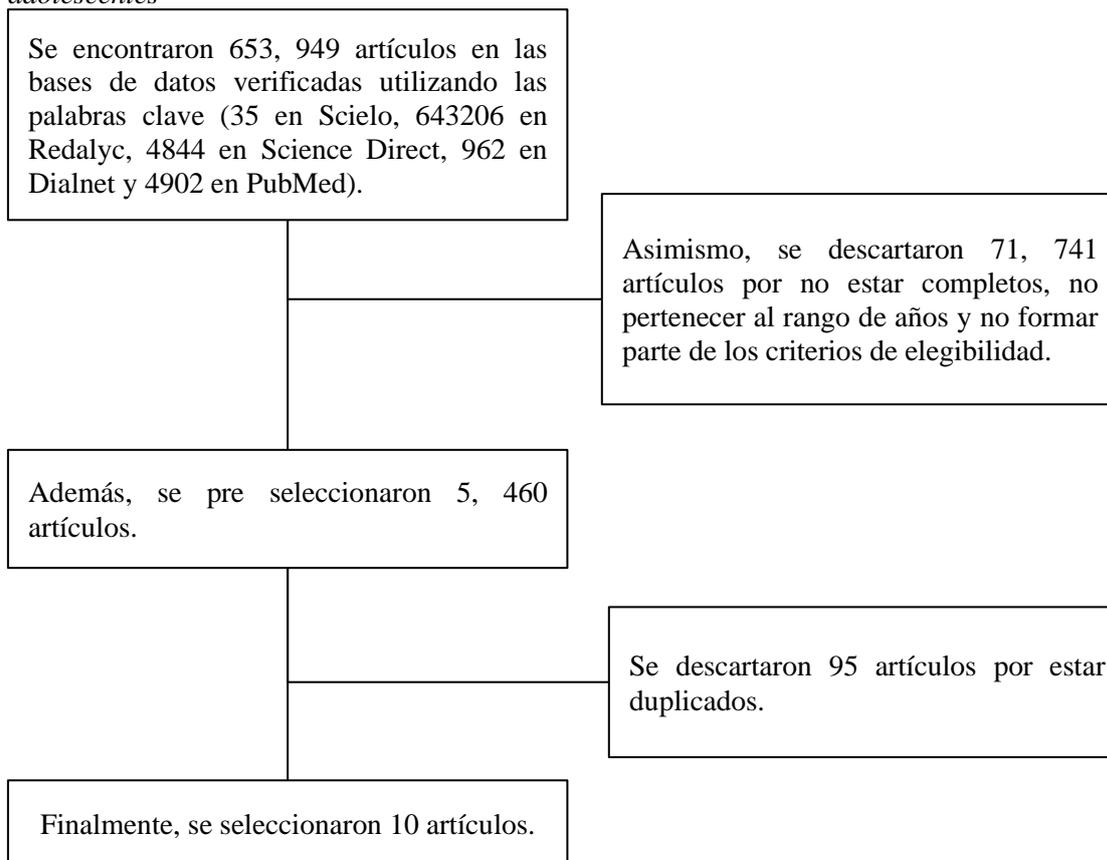


Tabla 1

Resultados de la búsqueda de las palabras clave en las bases de datos

Base de datos	Artículos encontrados	Artículos selectos
Scielo	35	2
Redalyc	643 206	2
Science Direct	4844	2
Dialnet	962	2
PubMed	4902	2

Fuente: El autor

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En esta investigación, se analizaron diversos artículos que estudiaron la utilización de redes sociales y cómo puede impactar sobre la salud mental de adolescentes. Los artículos revisados incluían información sobre los autores, año de publicación, título, país de origen, edad de la población, conjunto muestral, tipo de estudio, principales resultados y/o conclusiones y bases de datos consultadas.

Los hallazgos sugieren que la utilización excesiva o problemática de redes sociales puede llevar a perturbaciones emocionales y afectar negativamente la salud mental de los adolescentes. Asimismo, los estudios analizados priorizaron el análisis de cómo el comportamiento en las redes

sociales impacta en aspectos como el bienestar psicológico, la autoestima y la aparición de síntomas de ansiedad o depresión en este grupo etario.

Tabla 2*Resumen de los artículos seleccionados sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes*

Autor/Año	Título	País	Edad	Población/ Muestra	Tipo de estudio	Resultados/Conclusiones	Base de datos
(Moreira et al., 2021)	Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental	Brasil	10 a 19 años	71 participantes	Enfoque mixto, descriptivo-exploratorio.	Se evidenció que la totalidad del conjunto participante usaba redes, destacándose Instagram y WhatsApp, con el 27 % de la participación, respectivamente y, el mismo porcentaje indicó dar uso de 3 redes. Además, se informó que de los encuestados el 100% manifestó que usa con frecuencia las redes sociales. En relación a los riesgos, el 34% indicó que la principal causal de riesgos constaba en el escape de data privada, lo que se manifestó mediante eventos vergonzosos con el 27%. Las principales retribuciones que reportaron obtener fueron actualidad y fuente académica en el 29,5%, mientras que los eventos colaterales para la sanidad de mente constaron en la vulneración de data privada con el 20.5% y adicciones en el 19.3%.	SciELO
(Deza, 2023)	El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica	Perú	16 y 24 años	Revistas de los últimos 10 años de antigüedad de Ebsco, Dialnet, Proquest,	Revista sistemática	Se mostró que la utilización de cualquier red social (Facebook, WhatsApp, Instagram) tiene implicancias positivas, así mismo negativas; en un nivel moderado, repercute sobre la sensación de sentirse cómodo al disfrutar en mayor grado, no obstante, sobrepasarse con ello también trae un efecto negativo. Además, es necesario precisar que las personas presentan un uso frecuente de estas redes ya sea para trabajo, educación o	SciELO

				Google académico, Redalyc, Scielo.		simplemente para poder comunicarse. Las principales causales que dan camino libre sobre las adicciones se relacionan con la etapa académica, la obtención de equipos electrónicos con WiFi, la influencia del entorno familiar, las relaciones con amigos y la dependencia de la comunicación. En cuanto a los elementos que pueden generar daños a la psique, los hallazgos indican la presencia de cuadros ansiosos, cuadros obsesivos, autoestima disminuida, dificultades para conciliar el sueño y cuadros de estrés. Esto puede traer como consecuencia pobre actividad escolar, problemas de socialización, aislarse, problemas sanitarios y ausencia de hábitos de limpieza.	
(Klimenk o et al., 2021)	Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado	Colombia	12 a 17 años	221 estudiantes	Enfoque cuantitativo, no experimental – correlacional, transversal.	En esta investigación se demostró que cualquier deficiencia respecto a las destrezas blandas en individuos que atraviesan la adolescencia pueden estar vinculadas a mayor riesgo de generar adicciones a una red social o varias, e incluso a los contenidos de internet. Además, se precisó que el uso de WhatsApp es un problema debido a la alta demanda de su uso por parte de adolescentes que oscilan de entre 11 y 14 años, logrando ascender en un 11% su uso en la población. En contraste, desarrollos eficientes de cada habilidad blanda, en conjunto a otros elementos protectores, podría influir a que los jóvenes manejen de manera más responsable y cuidadosa el mundo virtual. Es decir, contar con habilidades	Redalyc

							socioemocionales sólidas podría ser un factor que ayude a los adolescentes a hacer un uso más saludable y moderado de las tecnologías asociadas al comunicarse y al informarse.	
Prete y Pantoja (2020)	Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad	Chile	12 y 18 años	32 entrevistas etnográficas y dos grupos focales.	Técnica de análisis de contenido		En este artículo se indica la capacidad de las configuraciones de reconocimiento e identidades en la adolescencia sobre perfiles sociales para generar ambientes en los que se acepta y/o reconoce la existencia de un individuo por parte de otros. Esto en situaciones frecuentes induce actos subjetivos moldeados a las condiciones solicitadas por público que demanda más cada momento, lo que pone límites sobre las expresiones, la opinión y la capacidad de ser autónomo de cada persona, por ende, sobre las libertades. Es decir, el deseo de ser aceptado y reconocido por otros en el entorno virtual puede llevar a los adolescentes a adaptar su identidad y comportamiento a las expectativas de la audiencia, en detrimento de su propia autonomía y desarrollo moral.	Redalyc
Guevara et al. (2021)	Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en adolescentes	México	15 a 19 años	188 adolescentes	Enfoque cuantitativo, descriptivo - correlacion		En esta investigación se encontró que el 52,1% de los adolescentes presentó un IMC por encima del estándar, y el 37.8% de los mismos indicaron ser apoyados por compañeros cercanos a través de perfiles en la virtualidad. Además, el 52% de aquellos con indicadores de sobrepeso tienen necesidades ingentes de la modificación sobre hábitos alimentarios, de los cuales el 82.7% era sedentario. Además, el uso de redes	Science Direct

al, transversal sociales en estos se presenta con mucha frecuencia por lo que no incentivan a realizar actividades físicas; el uso de WhatsApp en los jóvenes es muy frecuente. Estos hallazgos sugieren un vínculo entre los apoyos sociales percibido en la virtualidad y los elementos retenedores que aquellos con masa elevada enfrentan para realizar ejercicio ($r^2 0,144$; $p < 0,05$). En conclusión, los resultados evidencian la influencia de las redes virtuales sobre el estado sanitario y los estilos de vida en la población observada, por lo que se destaca la relevancia de la promoción de usos adecuados y sanos de cada red social usada.

Bajaña y García (2023)	Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: una revisión sistemática	España	Adolescentes y adultos jóvenes	Fuentes de datos: PubMed, Scopus y Web of Science.	Revisión sistemática	En esta revisión se identificaron 12 estudios transversales que se encontraban en los criterios de selección. La data recopilada indica que la utilización de redes y su ocurrencia se ha vinculado con gran relevancia con el sentirse insatisfecho corporalmente ($p \leq 0,01$), el tener ganas de adelgazar ($p \leq 0,001$) y autoestima disminuida ($p \leq 0,05$) sobre conjuntos juveniles españoles. Estos hallazgos sugieren que cada usuario de al menos una red social, principalmente donde las fotografías son lo que prima, pueden ser puestos en exposición a elementos que condicionen trastornos vinculados a la alimentación. Por último, se manifestó que existe adicción a las redes sociales debido al uso intenso y progresivo de	Science Direct
------------------------	--	--------	--------------------------------	--	----------------------	--	----------------

						Instagram lo que genera baja autoestima, idealización, insatisfacción corporal; además, la mayor cantidad de horas dedicadas a Facebook genera una comparación entre los jóvenes de forma intensiva.	
Carbonell y Juliá (2023)	Influencia de las redes sociales en la autoestima, imagen corporal y satisfacción corporal de adolescentes y jóvenes	España	12 a 30 años	Bases de datos PubMed, CINAHL y PsycInfo de artículos publicados con 5 años de antigüedad.	Revisión narrativa	La evidencia afirma que el uso de las redes tiene graves implicancias negativas en el sentirse satisfecho con la forma del cuerpo y las imágenes del mismo, por parte del usuario, la alta frecuencia de uso de las redes sociales juega un papel importante en estas. Sin embargo, el impacto en el autoestima puede estar influenciado de manera importante por retroalimentaciones adquiridas en la caja de comentarios de cada imagen que es colgada, y sobre el tiempo que se invierte en la red. Por otro lado, corrientes actuales del movimiento #bodypositive se vinculan con el culmen del sentirse bien psicológicamente, socialmente y emocionalmente, costumbres sanas e inversión sobre los autocuidados. De esta manera, el movimiento #bodypositive se presenta como un elemento que brinda protección contra el sentirse insatisfecho corporalmente que puede generarse a partir de la red social.	Dialnet
Rodriguez et al. (2025)	Impacto de las redes sociales en los estudiantes de sexto grado de la Escuela	Nicaragua	10 a 16 años	30 estudiantes	Enfoque cuantitativo, descriptivo	Los resultados de la pesquisa revelan que el 82% de los adolescentes utilizan dispositivos tecnológicos sin supervisión adulta, y el 67% prefiere plataformas como TikTok. Entre los efectos negativos identificados destacan la adicción, baja	Dialnet

Naciones Unidas de Granada, Nicaragua					y transversal.	autoestima, trastornos del sueño y problemas de salud mental, incluyendo ansiedad y depresión. Cada red social brinda una oportunidad en mejorar las habilidades de comunicación, su uso excesivo genera consecuencias adversas en estado del cuerpo, de la mente y el aspecto social de los adolescentes. Además, su impacto positivo en el rendimiento académico es limitado. Por otro lado, el 40% utiliza mucho más el Facebook, el 3% Instagram, el 13% WhatsApp y el 43% prefiere usar mucho más tiempo TikTok, siendo usados con frecuencia en un 90%.	
Popat y Tarrant (2023)	Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being - A qualitative literature review	Reino Unido	13 a 17 años	Bases de datos: APA Psychinfo, Web of Science, PubMed y Google Scholar con 6 años de antigüedad.	Revisión narrativa	Los hallazgos destacan las capacidades de una red social que contribuye en el detrimento del estado mental en los adolescentes, mediante procesos prácticos que plantean como meta ser validados, juzgados e incluso comparados corporalmente, así como en adicciones y procesos cibernéticos en el que se acosa a un individuo. Sin embargo, muestran los impactos positivos que pueden tener las redes sociales en el bienestar de este conjunto demográfico, al facilitar la conexión, el apoyo y los foros de debate para aquellos con diagnósticos similares. De esta manera, se evidencia que la utilización de redes tiene tanto consecuencias negativas como positivas en el estado mental, lo que resalta la importancia de	PubMed

						promover usos equilibrados y responsables de estas plataformas.	
Reilly (2020)	Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly	Reino Unido	11 a 18 años	8 grupos de discusión, 6 con adolescente y dos con profesional es de la salud mental.	Enfoque experiment al	Los profesionales deben tener en cuenta las redes y la importancia que ejercen en actos prácticos. Al evaluar el riesgo de los adolescentes, se podría decir que es útil incluir una dimensión vinculada a la utilización de redes, sin asumir de antemano que la relación será negativa. Es importante mantener una perspectiva abierta, ya que las redes configuran causales perjudiciales como beneficiosos en la salud y el bienestar de los jóvenes. Los profesionales deben estar atentos a ambas posibilidades al analizar el impacto de las plataformas digitales en la vida de estos grupos. Además, dentro de sus principales plataformas o redes sociales fueron TikTok e Instagram, los cuales pueden aumentar tendencias de comparación visual; así como su uso excesivo fueron asociados a efectos negativos de salud mental, por ello, es importante minimizar estos riesgos, moderando la frecuencia de uso y el tipo de contenido que se emplea dentro de estas redes sociales	PubMe d

La presente revisión sistemática analizó diversos estudios que examinaron el impacto de la utilización de la red social en la salud mental el conjunto de adolescentes. Los hallazgos de los artículos seleccionados sugieren que usos en exceso o problemático de estas plataformas configuran elementos de alta negatividad en el estado mental de este grupo etario.

Los resultados muestran que el uso frecuente y prolongado de las redes virtuales se ha vinculado con perturbaciones emocionales, como cuadros ansiosos, depresivos, autoestima disminuida y no sentirse satisfecho con el cuerpo en la adolescencia (Moreira et al., 2021; Carbonell y Juliá, 2023; Popat y Tarrant, 2023). Algunos estudios destacan que la búsqueda de validación, el miedo al juicio y la contrastación corporal en la red social pueden contribuir a una peor salud mental (Popat y Tarrant, 2023). Asimismo, se ha identificado que la adicción a las redes sociales y el acoso cibernético son factores riesgosos importantes para la salud mental (Moreira et al., 2021; Rodriguez et al., 2025).

En tal sentido, la pesquisa de Moreira et al. (2021) ejecutada en Brasil reveló que el 34% de los adolescentes encuestados percibían la divulgación de datos personales como el principal riesgo del uso de redes sociales, experimentando principalmente sentimientos de vergüenza. Además, el 19,3% de los participantes reportó que la adicción a estas plataformas era una de las principales consecuencias para su salud mental. De manera similar, la pesquisa de Rodriguez et al. (2025) en Nicaragua reportó que el 82% de los adolescentes utilizaban dispositivos tecnológicos sin supervisión adulta, y el 67% prefería plataformas como TikTok, lo que se asociaba con efectos negativos como adicción, baja autoestima, trastornos del sueño y problemáticas de salud mental.

Por otro lado, la evidencia también revela aspectos de alta positividad en la utilización de la red social en el estado mental del adolescente. Algunos estudios indican que cada sistema virtual contempla las conexiones, el apoyo social y la creación de comunidades virtuales, especialmente para aquellos jóvenes con diagnósticos similares (Popat y Tarrant, 2023; Reilly, 2020). Además, el movimiento #bodypositive se ha relacionado con mayores sistemas de bienestar en lo psicosocial y emocional, así como mejoras en el cuidado propio (Carbonell y Juliá, 2023).

Asimismo, los estados presentaron estrategias de intervención para poder mitigar la problemática que sobre lo “bueno”, “malo” que presentan las redes sociales comprendido la relación que se da entre la salud mental y las redes sociales (Reilly, 2020). Por su parte Popat y Tarrant (2023) mencionaron que se necesitan de campañas de concientización que va dirigida a los adolescentes, educadores y padres de familia para que conozcan las consecuencias del uso excesivo de las redes sociales. Por otro lado, Carbonell y Juliá (2023) mencionaron que se debe contar con sistemas de bienes enfocados en la psicología emocional y combatir la baja autoestima reduciendo los riesgos de adicción a redes sociales. Por último, Rodriguez et al. (2025) manifestó

que un curso de bienestar emocional ayudará a promover actividades para interactuar socialmente reduciendo tiempos en pantallas.

Es así, que los profesionales deben adoptar una perspectiva equilibrada al analizar los impactos de la red social sobre el estado sanitario del adolescente, sin asumir de antemano que la relación será únicamente negativa (Reilly, 2020). Es importante considerar tanto los posibles efectos perjudiciales como los beneficios que pueden derivarse del uso de estas plataformas, y promover un uso responsable y moderado que maximice los aspectos positivos y minimice los riesgos.

Asimismo, los resultados resaltan la necesidad de desarrollar habilidades socioemocionales sólidas en los adolescentes, ya que estas podrían ser un factor protector que les ayude a hacer un uso más saludable y equilibrado de las tecnologías de la información y la comunicación (Klimenko et al., 2021). Por ejemplo, el estudio de Klimenko et al. (2021) realizado en Colombia demostró que cada deficiencia en características blandas en la adolescencia se vincula en riesgos mayores en ser adicto a la red social o en wifi-internet, mientras desarrollos eficientes de cada habilidad podría dar contribuciones a un uso de mayor responsabilidad de las tecnologías.

CONCLUSIONES

En conclusión, esta revisión sistemática evidencia la complejidad del impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, con aspectos tanto positivos como negativos. Por lo tanto, es fundamental que los profesionales, educadores y familias trabajen de manera conjunta para promover usos responsables y equilibrados de las redes, a fin de alcanzar un máximo alcance de cada beneficio y reduzcan los riesgos para el bienestar integral de los jóvenes.

Se recomienda en el ámbito educativo la enseñanza a los estudiantes sobre el impacto que tienen las redes sociales y el uso responsable que debe tener en el internet, logrando crear debates o también talleres enfocados en la salud mental para lograr generar conciencias. Además, brindar capacitaciones a los docentes sobre el impacto de la tecnología en los adolescentes. Por último, se deberá considerar proyectos educativos enfocados en redes sociales para poder estimular el aprendizaje y creatividad.

Se recomienda en el ámbito familiar mantener constante diálogo sobre el uso de las redes sociales y sus consecuencias, logrando promover un uso equilibrado. Además, se deberá promover el uso adecuado de redes sociales, enseñando a los jóvenes a identificar informaciones falsas y lograr manejar presiones sociales sin comparaciones poco realistas. Por último, los padres deberán incentivar actividades sociales, deportes y hobbies para equilibrar el tiempo en redes sociales de sus hijos.

REFERENCIAS

- Abjaude, S., Pereira, L., Zanetti, M., y Pereira, L. (2020). Como as mídias sociais influenciam na saúde mental? *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 16(1), 1-3. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>
- Alegría, J. (2025). Youth and Social Networks. A spatial appropriation of the virtual world. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Ninez y Juventud*, 23(1). Scopus. <https://doi.org/10.11600/rlesnj.23.1.6872>
- Armaza. (2024, diciembre 9). *EL RIESGO DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE LATINOAMÉRICA*. ResearchGate. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Bajaña, S., y García, A. (2023). Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: Una revisión sistemática. *Atención Primaria*, 55(11), 102708. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102708>
- Carbonell, G., y Juliá, R. (2023). Influencia de las redes sociales en la autoestima, imagen corporal y satisfacción corporal de adolescentes y jóvenes. *Metas de enfermería*, 26(2), 58-69.
- Carrillo, F., Picoy, P., y Rojas, R. (2023). Impacto de la adicción a redes sociales en la salud mental de los estudiantes de medicina humana, en tiempos de Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(4), 62-72. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v23i4.5920>
- Deza, J. F. A. (2023). *El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Erhel, S., y Gonthier, C. (2024). Can the prevalence of problematic use of social media be estimated in a representative sample of the French population? *ANAE - Approche Neuropsychologique des Apprentissages chez l'Enfant*, 36(191), 409-418. Scopus.
- Guevara, M., Pacheco, L., Velarde, L., Ruiz, K., Cárdenas, V., y Gutiérrez, J. (2021). Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en adolescentes. *Enfermería Clínica*, 31(3), 148-155. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.11.007>
- Hernández, R., y Mendoza, P. (2018). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN: LAS RUTAS CUANTITATIVA, CUALITATIVA Y MIXTA*. McGraw-Hill. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Articulos/Sampieri_LasRutas.pdf
- Klimenko, O., Restrepo, Y., Otálvaro, I., y Echeverri, S. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 123-155.

- Moreira, R., Carvalho, T., Lopes, J., Vale, J., y Fontes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 324-364. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- Muñoz, C. (2020). Salud mental adolescente. Una invitación a pensar en su salud mental desde miradas positivas. *CES Psicología*, 13(1), 1-1. <https://doi.org/10.21615/cesp.13.1.11>
- OMS. (2020). *¿Qué es la adolescencia?*
<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
- Popat, A., y Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being—A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323-337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>
- Prete, A., y Pantoja, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 86-96.
- Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: The good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health (Abingdon, England)*, 29(2), 200-206. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>
- Rodriguez, I., Bolaños, E., y Herrera, C. (2025). Impacto de las redes sociales en los estudiantes de sexto grado de la Escuela Naciones Unidas de Granada, Nicaragua. *Revista Latinoamericana de Calidad Educativa*, 2(1), 195-205.
- Zunino, E., Kessler, G., Vommaro, G., Zunino, E., Kessler, G., y Vommaro, G. (2022). Consumo de información en redes sociales en tiempos de pandemia. Evidencias del caso argentino. *Inmediaciones de la Comunicación*, 17(1), 129-161. <https://doi.org/10.18861/ic.2022.17.1.3231>