

v.2, n.6, 2025 - Junho

REVISTA O UNIVERSO OBSERVÁVEL

**ANÁLISIS DE LOS EFECTOS Y CONSECUENCIAS DESENCADENADOS
DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL DE LOS
ADOLESCENTES**

**ANALYSIS OF THE EFFECTS AND CONSEQUENCES OF SOCIAL
MEDIA ON ADOLESCENTS' MENTAL HEALTH**

ESTEFANY XIOMARA CASTRO TORRES¹
HERNAN DAVID ROMERO REYES²

Revista o Universo Observável

DOI: 10.69720/29660599.2025.000123

[ISSN: 2966-0599](https://doi.org/10.69720/29660599.2025.000123)

¹UNIVERSIDAD DE LA AMAZONIA

E-mail: Ste.castro@udla.edu.co

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-1903-6778>

²Psicólogo, Investigador, Docente Universitario, Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo, Magister en gestión estratégica de capital humano, Master en Dirección de Personas y Gestión Empresarial, docente ocasional Universidad de la Amazonia, líder de grupo de investigación en psicología social y laboral GIPSL, Representante de campo de psicología organizacional y del trabajo COLPSIC, Premio al emprendimiento y la innovación COLPSIC 2021.

E-mail: He.romero@udla.edu.co

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9124-3058>



**ANÁLISIS DE LOS EFECTOS Y CONSECUENCIAS
DESENCADENADOS DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA
SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES**

ESTEFANY XIOMARA CASTRO TORRES
e HERNAN DAVID ROMERO REYES



PERIÓDICO CIENTÍFICO INDEXADO INTERNACIONALMENTE

ISSN
International Standard Serial Number
2966-0599

www.ouniversoobservavel.com.br

Editora e Revista
O Universo Observável
CNPJ: 57.199.688/0001-06
Naviraí – Mato Grosso do Sul
Rua: Botocudos, 365 – Centro
CEP: 79950-000

RESUMEN

El documento aborda el impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los adolescentes, analizando causas, efectos y estrategias de intervención. Destaca que los adolescentes son particularmente vulnerables debido a su etapa de desarrollo psicosocial, y que el diseño adictivo de estas plataformas fomenta comportamientos compulsivos. Entre las causas se incluyen la búsqueda de validación social, el miedo a perderse algo (FOMO) y la influencia de los pares. Estos factores promueven un uso excesivo que afecta negativamente la salud mental. Los efectos psicológicos incluyen ansiedad, depresión y estrés, derivados de la comparación social y la exposición a ideales inalcanzables. También se identifican problemas como el ciberacoso, que agrava los síntomas psicológicos, y trastornos del sueño provocados por la luz azul de las pantallas y el uso nocturno. A largo plazo, estas conductas pueden conducir a trastornos psicológicos crónicos y dificultades en la autoestima y las relaciones interpersonales. El documento resalta estrategias preventivas y de intervención, como la alfabetización digital, la terapia cognitivo-conductual, la reducción del tiempo de pantalla y el monitoreo parental. También propone el diseño ético de plataformas, políticas de bienestar digital y campañas de concienciación para mitigar estos efectos. Se concluye que es crucial un enfoque multifacético que involucre a familias, educadores y profesionales de la salud para fomentar un uso equilibrado de las redes sociales y proteger el bienestar de los adolescentes.

Palabras clave: Redes sociales, salud mental, comportamiento, ansiedad, depresión.

ABSTRACT

The paper addresses the impact of excessive social media use on adolescent mental health, analyzing causes, effects, and intervention strategies. It highlights that adolescents are particularly vulnerable due to their stage of psychosocial development, and that the addictive design of these platforms encourages compulsive behaviors. Causes include the search for social validation, fear of missing out (FOMO), and peer influence. These factors promote excessive use that negatively affects mental health. Psychological effects include anxiety, depression, and stress, resulting from social comparison and exposure to unattainable ideals. Problems such as cyberbullying, which aggravates psychological symptoms, and sleep disorders caused by the blue light of screens and nighttime use, are also identified. In the long term, these behaviors can lead to chronic psychological disorders and difficulties in self-esteem and interpersonal relationships. The paper highlights preventive and intervention strategies, such as digital literacy, cognitive-behavioral therapy, reduction of screen time, and parental monitoring. It also proposes the ethical design of platforms, digital wellbeing policies and awareness campaigns to mitigate these effects. It concludes that a multifaceted approach involving families, educators and health professionals is crucial to foster a balanced use of social media and protect the wellbeing of adolescents.

Keywords: Social media, mental health, behavior, anxiety, depression.

INTRODUCCIÓN

El uso de las redes sociales ha experimentado un crecimiento acelerado en la última década, convirtiéndose en una parte esencial de la vida diaria de millones de adolescentes en todo el mundo (Schonning, et al., 2020). Esta omnipresencia digital ha traído consigo diversos beneficios, como la facilidad para mantener el contacto con amigos y familiares, el acceso a una vasta cantidad de información, y la oportunidad de formar y participar en comunidades con intereses compartidos (Twenge & Campbell, 2018). No obstante, el uso excesivo de estas plataformas

ha sido vinculado a una serie de efectos adversos en la salud mental de los adolescentes, lo que ha generado un amplio debate y una creciente investigación al respecto (Orben y Przybylski, 2019).

Uno de los problemas más destacados asociados con el uso excesivo de redes sociales es la adicción (Montag y Diefenbach, 2021). Numerosos estudios han evidenciado que los adolescentes que dedican más tiempo a estas plataformas son más susceptibles de desarrollar comportamientos adictivos, lo que puede afectar negativamente su rendimiento académico y generar conflictos en sus

relaciones interpersonales (Bányai et al., 2017). Asimismo, el uso compulsivo de las redes sociales se ha relacionado con trastornos del sueño, ya que muchos adolescentes pasan horas nocturnas conectados, lo que altera sus patrones de descanso (Kelly et al., 2018).

Otro aspecto crítico es el impacto en la autoestima; las redes sociales, al centrarse en la apariencia y fomentar la comparación social, pueden provocar que los adolescentes desarrollen una percepción negativa de su imagen corporal, generando sentimientos de insuficiencia y baja autoestima (Kelles et al., 2020). La exposición constante a imágenes idealizadas y a las vidas aparentemente perfectas de otros puede imponer una presión significativa para cumplir con ciertos estándares, lo que a menudo desemboca en ansiedad y depresión (Pantic, 2014). El "miedo a perderse algo" (FOMO, por sus siglas en inglés) es otro fenómeno que afecta la salud mental de los adolescentes. Este concepto describe la ansiedad que surge al creer que se están perdiendo experiencias gratificantes que otros están viviendo (Frison & Eggermont, 2020). El FOMO puede incentivar un uso aún más compulsivo de las redes sociales, creando un ciclo negativo que intensifica los problemas de salud mental (Richards et al., 2015).

Por otra parte, el ciberacoso es una problemática en aumento; las redes sociales proporcionan un espacio donde los adolescentes pueden ser objeto de conductas agresivas y perjudiciales por parte de sus compañeros (George et al., 2018). Este tipo de acoso tiene consecuencias devastadoras, como un incremento en los niveles de ansiedad, depresión, e incluso pensamientos suicidas en casos extremos (Sampasa & Lewis, 2015). La naturaleza anónima de estas plataformas facilita este tipo de comportamientos, lo que dificulta su prevención y control (Kross et al., 2013). La soledad y el aislamiento social son también efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales; a pesar de estar constantemente conectados, muchos adolescentes informan sentirse más solos y desconectados de sus círculos cercanos (Coyne et al., 2020). Esto puede deberse a la sustitución de interacciones cara a cara por interacciones virtuales, las cuales, en muchos casos, carecen de la

profundidad y el significado de las relaciones personales directas (Escobar et al., 2018).

Es por esto, que, aunque las redes sociales brindan múltiples beneficios, un uso desmesurado puede impactar de manera significativa y perjudicial la salud mental de los adolescentes (Vahedi & Saiphoo, 2018). La adicción, la baja autoestima, el FOMO, el ciberacoso y la sensación de soledad son solo algunos de los problemas que pueden surgir (Boer et al., 2021). Es fundamental que los padres, educadores y profesionales de la salud mental reconozcan estos riesgos y trabajen en conjunto para promover un uso equilibrado y saludable de las redes sociales entre los adolescentes (Marino et al., 2018).

Es por esto, que, el uso desmedido de las redes sociales entre los adolescentes se ha convertido en un tema de gran preocupación en los últimos diez años (Fundación ANAR, 2022). Este fenómeno ha sido ampliamente estudiado, especialmente en relación con sus repercusiones en la salud mental de los jóvenes (Gómez, 2021). La relevancia de abordar este tema en una monografía radica en la necesidad de profundizar en cómo estas plataformas digitales influyen en el bienestar psicológico de los adolescentes, así como en la identificación de estrategias para reducir sus efectos negativos (Marino et al., 2021).

En primer lugar, el uso excesivo de las redes sociales se ha vinculado con un incremento en los niveles de ansiedad y depresión en la población adolescente (Scorsatto & Rossi, 2019). Numerosas investigaciones han señalado que los jóvenes que pasan más tiempo en estas plataformas tienden a experimentar mayores niveles de estrés y síntomas depresivos (Rodríguez y Hernández, 2019). Esto se explica, en parte, por la constante comparación social y la presión por proyectar una imagen idealizada en línea; la exposición continua a las vidas aparentemente perfectas de otras personas puede generar sentimientos de insuficiencia y baja autoestima (Troya et al., 2022)

Otro aspecto relevante que sustenta la importancia de esta investigación es la adicción a las redes sociales; los adolescentes que desarrollan comportamientos adictivos hacia estas plataformas suelen mostrar un descenso

en su rendimiento académico y dificultades en sus relaciones interpersonales (García, 2020). Además, el uso compulsivo de redes sociales ha sido asociado con alteraciones en los patrones de sueño, ya que muchos adolescentes pasan largas horas nocturnas conectados, lo que afecta negativamente su ciclo de sueño y vigilia (Elsevier, 2019).

Con base en lo anterior, se hace indispensable llevar a cabo la presente investigación, con el propósito de recopilar información actualizada sobre el impacto del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes; también, describir los antecedentes investigativos, tanto a nivel Internacional, como Nacional, relacionados con el impacto generado en la salud mental de los adolescentes a causa del uso excesivo de las redes sociales; al igual que, reconocer sus causas, efectos y consecuencias; y por último, identificar estrategias de intervención y prevención que puedan mitigar estos efectos negativos en los adolescentes.

Pero, sobre todo, contribuir de manera significativa con el conocimiento integral de los futuros Psicólogos, y de aquellos que ya lo son, y se inclinan en esta línea de investigación; generando como producto final, un documento de alto impacto investigativo, coherente, claro y conciso con los objetivos propuestos, y a su vez, respaldado y fundamentado por referentes y expertos en el tema central de investigación, tanto a nivel Internacional, como Nacional; lo anterior, en el entendido de que la información con la que cuentan los estudiantes del programa de Psicología respecto al tema es insuficiente o desactualizada, por tanto, se hace indispensable evidenciar los avances que se han generado en torno a esta temática durante los últimos años.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio se enfocó en la búsqueda de información obtenida a partir de diferentes investigaciones realizadas en el área de la Psicología, y su relación con el impacto generado por el uso excesivo de las redes sociales sobre la salud mental de los adolescentes; estuvo soportada por investigadores tanto a nivel Internacional, nacional y regional respectivamente; se incluyó información secundaria con temas que giraron

en torno a: Antecedentes investigativos del año 2018 en adelante, acerca del tema principal de estudio; efectos, impactos y consecuencias del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes y, estrategias de intervención y prevención para mitigar los efectos negativos de esta problemática.

Recopilación de la información secundaria

Para la compilación de la información se efectuó una búsqueda minuciosa y detallada de literatura en páginas web y bases de datos como: Google Académico, Scielo, Redalyc, Google libros, Edsco, Lilacs, Doaj y Dialnet, se hizo uso de palabras claves como: Redes sociales, salud mental, adolescentes, ansiedad, depresión entre otras; asimismo, se entablaron comunicaciones de manera personal con algunos representantes de instituciones y/o organizaciones envueltas en la línea de investigación de salud mental en adolescentes en general, y demás información afin proveniente de fuentes que pudieron aportar significativamente en el curso de la investigación.

En cuanto a la redacción del documento, se realizó de manera magnética, con el empleo de una computadora (*LENOVO*), y la ayuda de herramientas como Microsoft Word 2022 y Google Chrome para la visualización del material bibliográfico, resultado de la búsqueda en distintas fuentes. De igual forma, se hizo uso de la Internet como herramienta básica de búsqueda del material bibliográfico, con ayuda del buscador Google Chrome.

Aspectos abordados en el documento

- Se describieron los antecedentes investigativos relacionados con el impacto generado por el uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. En este orden de ideas, se realizó una búsqueda bibliografía exhaustiva, con referentes tanto a nivel Internacional, y Nacional, expertos en el tema de investigación, de modo que se pudo dar un fundamento teórico, que respaldo con solidez el trabajo monográfico.

- Asimismo, se reconocieron las causas, efectos y consecuencias del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. En este sentido, se plasmaron en el documento los principales efectos negativos que se derivan de esta problemática, haciendo una explicación acerca de su origen y diferentes escenarios en los que se presentan.
- Por último, se identificaron las principales estrategias de intervención y prevención para mitigar los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los adolescentes. De este modo, se llevó a cabo una descripción detallada de cada una de las estrategias preventivas, pero, sobre todo, de aquellas que tengan un mayor porcentaje de éxito y efectividad.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el apartado que se expone a continuación, se hizo una compilación de los estudios procedentes de la búsqueda bibliográfica, que fueron la base sólida que dio respaldo a este estudio; estos estuvieron orientados y en concordancia específicamente con el objetivo recopilar información actualizada acerca del impacto que desencadena el uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

Ahora bien, para dar un mayor contexto al trabajo previamente planteado, se presentarán a continuación diferentes estudios concernientes al impacto del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

Para encauzar la tarea investigativa a nivel Internacional, Maguiña y Chavez (2024), de la Escuela de Educación Superior CERTUS, Lima, Perú (Maguiña-Ballón) y Toulouse Lautrec, Lima, Perú (Chávez-Somoza), publican su artículo de investigación, el cual se tituló “El impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de jóvenes peruanos”. El objetivo principal de este estudio consistió en “Determinar cómo el uso excesivo de las redes sociales afecta negativamente la salud mental de los adolescentes y jóvenes en Lima, Perú, y cómo perciben la prevención de su uso excesivo”.

Una vez terminada la investigación, y obtenidos los resultados, los autores destacan el hecho de que, el 81% de los encuestados coincidió en que el uso excesivo de redes sociales ha afectado su salud mental, destacando síntomas como ansiedad, insomnio y bajo rendimiento académico. Tan solo, el 41% de los encuestados es consciente del abuso en el uso de estas plataformas, mientras que una mayoría muestra preferencia por recursos de apoyo en línea frente a las charlas de prevención. Concluyendo así, que, el uso excesivo de redes sociales puede limitar las habilidades sociales, causar aislamiento, afectar el bienestar emocional y fomentar problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión.

Asimismo, Tut Anchevida (2024), investigadora independiente, divulga su artículo de investigación, el cual lleva por título “Impacto Negativo del Uso Excesivo de las Redes Sociales en Adolescentes de 12 a 15 Años: Afectación Psicológica y Cognitiva”. El objetivo general de esta investigación fue “Explorar el impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en adolescentes de 12 a 15 años, centrándose en las afectaciones psicológicas y cognitivas”.

De este modo, la autora de este estudio afirma que, el 85% de los adolescentes pasan más de 3 horas diarias en redes sociales, y el 50% excede las 5 horas, siendo las plataformas más usadas Instagram, TikTok y WhatsApp, por lo tanto, el uso excesivo de redes sociales está relacionado con dificultades para dormir, baja autoestima, ansiedad y afectaciones en el rendimiento académico debido a la distracción y la falta de concentración. Llegando a la conclusión de que, las redes sociales, si no se usan adecuadamente, pueden afectar negativamente la salud mental y el desarrollo cognitivo de los adolescentes, por ende, se recomienda la implementación de programas educativos y de concienciación para mitigar los efectos negativos y promover un uso saludable de estas plataformas entre los jóvenes.

Del mismo modo, Ruiz Diaz de Salvioni et al., (2023), de la Universidad Privada del Este, Ciudad del Este, Paraguay, divulgan su artículo de investigación en la LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, el cual se denomina “El impacto

de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables Filial Ciudad del Este". El objetivo de este trabajo de fundamento en "Analizar cómo el uso de las redes sociales afecta la salud mental de los adolescentes en la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables, considerando factores como la depresión, ansiedad, autoestima y las interacciones sociales".

En este orden de ideas, los autores de este estudio destacan dentro de sus hallazgos más representativos, el hecho de que, el 80% de los estudiantes utilizan redes sociales varias veces al día y un 70% cree que el uso excesivo afecta su salud mental. Además, los efectos más comunes del uso excesivo de redes incluyen depresión, ansiedad, baja autoestima, trastornos del sueño y adicción a las redes, por lo cual, el estudio concluye que el uso excesivo de redes sociales está significativamente asociado con la depresión y la ansiedad en los adolescentes, debido a factores como la comparación social y la presión por mantener una imagen perfecta en línea. Para ello, se sugiere la necesidad de intervenciones y programas preventivos para promover un uso saludable de las redes sociales y proteger el bienestar psicológico de los jóvenes.

También, Troya et al., (2024), enfermeras en varias instituciones de salud en España, publican su artículo de revisión en la Revista Científico-Sanitaria SANUM, el cual se titula "El impacto de las redes sociales en la salud mental. Revisión bibliográfica". El objetivo de este artículo se basó en "Analizar las consecuencias del uso de las redes sociales en la salud mental, con un enfoque especial en los trastornos como ansiedad, depresión, autoestima y trastornos de la conducta alimentaria".

Dentro de los resultados encontrados en esta revisión bibliográfica, se destaca que, el 90% de los jóvenes en España entre 16 y 24 años utiliza redes sociales, siendo Facebook e Instagram las más populares. De igual modo, se ha observado un aumento en trastornos emocionales como la ansiedad, la depresión y los trastornos de conducta alimentaria, que afectan especialmente a los jóvenes. También, se evidencio que, las redes sociales influyen

negativamente en la autoestima, ya que las comparaciones y la validación social a través de "likes" y comentarios generan inseguridad en muchos usuarios, y afectan el sueño, con muchos jóvenes experimentando alteraciones en los patrones de descanso debido al uso prolongado de estas plataformas antes de dormir. Por último, se concluye que las redes sociales pueden tener un impacto más negativo que positivo en la salud mental, y es necesario continuar investigando para crear estrategias de prevención y promoción de un uso saludable de las redes. El papel de la enfermería es esencial en la educación y promoción de la salud mental en este contexto.

Ahora bien, Basterra y Cabrera (2021), de la Universidad de La Laguna, Facultad de Psicología y Logopedia, publican su trabajo de pregrado, para optar por el título de Psicólogos, el cual se denomina "Las redes sociales y su influencia en trastornos como la depresión en los jóvenes". El objetivo principal de este estudio consistió en "Recopilar información sobre la influencia de las redes sociales en los jóvenes y cómo el uso excesivo o incorrecto puede contribuir a la aparición de la depresión. Además, se presenta un plan de intervención para reducir los niveles de depresión en jóvenes de 16 a 20 años afectados por el mal uso de las redes sociales".

Es así, como los autores de este trabajo aseguran que, existe una correlación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y el incremento de la depresión en jóvenes, ya que, factores como la adicción, la alteración del sueño, la alimentación poco saludable y la baja autoestima son áreas afectadas por el uso indebido de las redes sociales. Además, los jóvenes con baja autoestima o trastornos de ansiedad son más propensos a volverse adictos a las redes sociales en busca de aprobación social, lo que a su vez contribuye a la depresión. El trabajo concluye que la depresión y la adicción a las redes sociales están estrechamente relacionadas y propone un plan de intervención que se enfoca en la gestión de distorsiones cognitivas, la mejora de la autoestima y el restablecimiento de la vida social de los jóvenes afectados.

Por último, Manzanero (2022), de La Universidad Europea, somete su trabajo de

pregrado, para optar por el título de Enfermero, el cual se titula “Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes y cómo ello afecta a diferentes variables psicológicas”. El objetivo de esta investigación fue “Evidenciar la relación entre el uso de redes sociales y su impacto sobre la salud mental de los adolescentes, así como analizar cómo el personal sanitario puede abordar las variables psicológicas afectadas por este uso”.

Una vez culminada la fase de campo, y obtenidos los resultados, Manzanero, afirma que, el uso prolongado de las redes sociales está asociado con un aumento en la prevalencia de patologías mentales como ansiedad, depresión, estrés y una afectación en el rendimiento académico y la vida social de los adolescentes. Los adolescentes con mayor uso de redes sociales tienden a padecer más ansiedad, problemas de sueño y un aumento de ideación suicida. La intervención del personal sanitario, especialmente enfermeros, es clave para educar y prevenir los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales. Se sugiere la implementación de campañas de concienciación y educación sobre el uso saludable de estas plataformas. A pesar de los riesgos, las redes sociales también pueden tener un impacto positivo en la salud mental, promoviendo el apoyo social y la reducción de estigmas, siempre y cuando se utilicen de manera adecuada.

Por su parte, a nivel Nacional, Payares y Chamorro (2024), de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD, publican su Monografía basada en una revisión sistemática de la literatura científica, con un enfoque cualitativo, la cual se tituló “Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes”. el objetivo general de este estudio fue “Analizar los impactos del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de adolescentes y jóvenes, y formular recomendaciones para fomentar un uso saludable de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)”.

El estudio resalta que el uso excesivo de redes sociales puede aumentar la prevalencia de trastornos mentales como la ansiedad, la depresión y otros problemas psicológicos entre los jóvenes. También se observa una tendencia

hacia la adicción digital, que impacta el bienestar emocional, académico y social de esta población. Además, el trabajo sugiere que talleres educativos pueden ser eficaces para promover interacciones en línea más saludables y seguras.

Si bien, Clavijo (2023), de la Universidad Cooperativa de Colombia, somete su trabajo de pregrado para optar por el título de Psicólogo, el cual se denominó “Análisis del impacto de redes sociales en poblaciones jóvenes”. En él, su objetivo era “Examinar cómo la participación en redes sociales influye en la personalidad de niños, niñas y adolescentes entre 12 y 18 años en Bogotá”. El estudio encontró que el uso excesivo de redes sociales aumenta la ansiedad, depresión, y afecta la autoestima de los jóvenes. También destaca la influencia de los "influencers" en la conformación de la identidad juvenil, y el impacto del contenido negativo en el bienestar mental y social de los adolescentes.

No obstante, Contreras y Bello, (2023), de la Universidad EAN, divulgan su trabajo de posgrado, para optar por el título de Especialista en Administración Financiera, el cual se tituló “Las redes sociales y el aumento de casos de depresión, suicidio e ideación suicida en adolescentes entre los 15 y 29 años en las localidades de Suba, Chapinero y Usaquén de la ciudad de Bogotá D.C.”. El objetivo principal de este trabajo fue “Identificar los impactos de las redes sociales en la salud psicosocial de los adolescentes de 15 a 29 años en Bogotá, enfocándose en la relación entre el uso de estas plataformas y el aumento de la depresión, suicidio e ideación suicida”.

Dentro de los resultados más importantes, los autores aseguran que, el uso excesivo de redes sociales entre adolescentes está relacionado con un aumento en los casos de depresión, ansiedad e ideación suicida. Además, el 72,5% de los encuestados manifestaron que las redes contribuyen a una mayor sensación de comparación con otros, y el 50% reportó falta de sueño por su uso excesivo. Igualmente, Morales (2023), de la Universidad de Córdoba, publica su trabajo de posgrado, para optar por el título de Magister en Salud Pública, el cual se tituló “Uso de redes sociales en Internet y salud mental de estudiantes de la

Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad en Montería (Córdoba, Colombia), 2022”. El objetivo de este trabajo se baso en “Analizar el efecto del uso de redes sociales en internet sobre la salud mental de estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud”.

De este modo, la investigadora, llego a la conclusión de que, el uso de redes sociales como Instagram y Facebook está asociado con riesgos para la salud mental, especialmente en aquellos que usan más de tres redes. Lo cual, señala que usar tres o menos redes reduce el riesgo de salud mental deficiente, mientras que tener cuatro incrementa ese riesgo.

A su vez, Restrepo (2023), de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Bello (Antioquia), publica su trabajo de pregrado, para optar por el título de Psicólogo, el cual se denominó “Efectos psicoemocionales del abuso de las redes sociales en adolescentes”. el objetivo central de este estudio fue “Identificar los factores de riesgo psicoemocionales asociados al abuso de redes sociales en adolescentes”.

El estudio concluye que el abuso de redes sociales tiene un impacto negativo en la salud mental de los adolescentes, especialmente en términos de ansiedad y depresión. Se identifica la necesidad de implementar estrategias preventivas que promuevan un uso saludable de las redes sociales.

Finalmente, Guzman y Quevedo (2023), de la Universidad de Manizales, aspirante a Especialista en Psicología Clínica con énfasis en psicoterapia en niños y adolescentes y Psicóloga, Universidad Católica de Pereira, aspirante a Especialista en Psicología Clínica con énfasis en psicoterapia en niños y adolescentes, publican su trabajo de investigación, titulado “Afectación de la salud mental de los adolescentes por uso inadecuado de la red social Facebook”. El objetivo de este estudio se fundamento en “Conocer la afectación del uso inadecuado de Facebook en la salud mental de los adolescentes”.

El estudio analiza los efectos del uso inadecuado de Facebook en la salud mental de adolescentes, destacando un impacto negativo en áreas como el rendimiento académico, el aislamiento social, la ansiedad y la depresión. Se encontró una relación entre el abuso de redes

sociales y síntomas similares a las adicciones conductuales, como la tolerancia y la abstinencia. El acompañamiento familiar y la supervisión parental adecuada son considerados fundamentales para mitigar estos riesgos en la salud mental.

Causas, efectos y consecuencias del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes

En las últimas dos décadas, las redes sociales han transformado profundamente la interacción social, especialmente entre los adolescentes. Este grupo etario es particularmente vulnerable a los efectos del uso excesivo de estas plataformas, ya que se encuentran en una etapa crítica de desarrollo psicosocial. El presente marco teórico busca explorar las principales causas, efectos y consecuencias del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los adolescentes, apoyándose en investigaciones científicas recientes que destacan los riesgos y desafíos asociados.

Causas del Uso Excesivo de Redes Sociales

El uso excesivo de redes sociales en adolescentes puede explicarse por una serie de factores psicológicos y sociales. Una de las causas más comunes es la búsqueda de validación social. Las plataformas digitales, como Instagram y TikTok, permiten a los adolescentes compartir aspectos de sus vidas y recibir retroalimentación inmediata en forma de “me gusta” y comentarios. Esta interacción genera una sensación temporal de satisfacción, lo que refuerza el comportamiento y fomenta la dependencia (Coyne et al., 2020). El “miedo a perderse algo” (FOMO, por sus siglas en inglés) también motiva a los adolescentes a mantenerse conectados continuamente, ya que temen quedar excluidos de las interacciones sociales importantes.

El diseño adictivo de las redes sociales, con notificaciones constantes y contenido personalizado, contribuye al uso excesivo. Estas plataformas están diseñadas para maximizar el tiempo de interacción del usuario, utilizando algoritmos que estimulan la participación prolongada. Este enfoque

aumenta la probabilidad de que los adolescentes desarrollen comportamientos compulsivos en línea, lo que puede derivar en una forma de adicción (Orben et al., 2019).

Otro factor relevante es la influencia de los pares, ya que los adolescentes tienden a seguir el comportamiento de su grupo social. Según un estudio de Draženović et al. (2023), los adolescentes suelen medir su éxito social en función de la cantidad de seguidores o "me gusta" que reciben, lo que fomenta la presión por mantenerse activo en las plataformas.

Efectos Psicológicos y Emocionales

El impacto psicológico del uso excesivo de redes sociales en adolescentes es profundo. Numerosos estudios han establecido una correlación entre el tiempo que los adolescentes pasan en redes sociales y el aumento en los niveles de ansiedad, depresión y estrés (Seabrook et al., 2016). Estos efectos negativos se deben, en gran medida, a la tendencia de los adolescentes a compararse con los demás. Las plataformas suelen presentar versiones idealizadas de la vida de los usuarios, lo que lleva a los jóvenes a experimentar sentimientos de insuficiencia o insatisfacción con sus propias vidas.

El ciberacoso es otro problema prevalente en las redes sociales que contribuye al deterioro de la salud mental de los adolescentes. Las plataformas permiten la difusión anónima de comentarios hirientes, y las víctimas de ciberacoso tienden a mostrar síntomas graves de ansiedad, depresión y baja autoestima (Keles et al., 2019). El ciberacoso ha sido vinculado, incluso, con pensamientos suicidas en algunos adolescentes, lo que destaca la gravedad de este fenómeno.

El uso excesivo de redes sociales también afecta la regulación emocional. Los adolescentes que pasan muchas horas en plataformas como Instagram o Snapchat pueden desarrollar problemas para gestionar el estrés o las emociones negativas, lo que aumenta su vulnerabilidad a trastornos mentales a largo plazo (Odgers y Jensen, 2020). La incapacidad para desarrollar mecanismos saludables de afrontamiento durante la adolescencia puede tener repercusiones graves en la salud mental en la edad adulta.

Impacto en el Sueño

Uno de los efectos más evidentes del uso excesivo de redes sociales es la interrupción del sueño. El uso prolongado de dispositivos electrónicos, especialmente antes de dormir, afecta los ciclos circadianos debido a la exposición a la luz azul de las pantallas. La alteración en la producción de melatonina, hormona encargada de regular el sueño, provoca insomnio o trastornos en la calidad del sueño, lo que tiene un impacto directo en el bienestar mental y físico de los adolescentes (Twenge et al., 2021).

La falta de sueño afecta negativamente el rendimiento académico y la capacidad de concentración, lo que agrava el estrés y la ansiedad. Además, se ha demostrado que la falta de sueño está vinculada a cambios en el estado de ánimo, lo que puede exacerbar los síntomas de depresión y ansiedad entre los adolescentes (Twenge et al., 2018).

Consecuencias a Largo Plazo

El impacto a largo plazo del uso excesivo de redes sociales en adolescentes es motivo de preocupación. Los adolescentes que pasan gran parte de su tiempo en redes sociales, especialmente aquellos que presentan una relación problemática con estas plataformas, corren un mayor riesgo de desarrollar trastornos psicológicos crónicos. Un estudio reciente indica que el uso excesivo de redes sociales durante la adolescencia está relacionado con el desarrollo de depresión mayor en la adultez, así como con dificultades para establecer relaciones interpersonales saludables (Orben, 2020).

El uso problemático de redes sociales también está asociado con la insatisfacción corporal, especialmente en adolescentes mujeres. La constante exposición a imágenes idealizadas y estandarizadas de belleza puede llevar a distorsiones en la autoimagen, lo que aumenta la probabilidad de desarrollar trastornos alimentarios y otros problemas relacionados con la autoestima (Vahedi y Zannella, 2021).

Por otro lado, la sobreexposición a contenido violento o perjudicial en redes sociales puede generar desensibilización hacia la violencia o la normalización de

comportamientos peligrosos. Los adolescentes que interactúan frecuentemente con este tipo de contenido pueden desarrollar una visión distorsionada de las normas sociales, lo que puede tener repercusiones negativas en su comportamiento futuro (Odgers y Jensen, 2020).

El uso excesivo de redes sociales en adolescentes plantea un desafío significativo para la salud mental de esta población. A pesar de los beneficios potenciales, como la capacidad de conectarse con amigos y familiares, los riesgos asociados al uso prolongado y desmedido de estas plataformas superan con creces los beneficios. La ansiedad, la depresión, el ciberacoso, los problemas de sueño y el bajo rendimiento académico son solo algunos de los efectos negativos identificados en la literatura. Es crucial que se desarrollen estrategias preventivas y de intervención que ayuden a los adolescentes a establecer límites saludables en el uso de las redes sociales y a fomentar un uso más consciente y equilibrado.

Principales estrategias de intervención y prevención para mitigar los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los adolescentes

El impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los adolescentes ha generado preocupación en la comunidad científica y entre los profesionales de la salud. Factores como el aumento de la ansiedad, la depresión, la baja autoestima, y los trastornos de la conducta alimentaria están estrechamente relacionados con el tiempo excesivo en redes sociales y la constante exposición a comparaciones sociales, ciberacoso y contenido perjudicial. Este marco teórico se enfoca en las estrategias de intervención y prevención que se han desarrollado en los últimos años para mitigar estos efectos, proporcionando ejemplos y apoyándose en investigaciones recientes.

Estrategias de Intervención

“Promoción de la Alfabetización Digital y la Educación sobre Redes Sociales”. Una de las estrategias más ampliamente recomendadas es

la alfabetización digital, que busca enseñar a los adolescentes a utilizar las redes sociales de manera crítica y consciente. Esto implica no solo saber cómo utilizar las plataformas, sino también comprender los riesgos asociados, como el ciberacoso, la manipulación de información y los peligros de las comparaciones sociales. Los programas de educación en medios digitales en escuelas pueden ser efectivos para ayudar a los jóvenes a identificar comportamientos problemáticos y a desarrollar una relación más saludable con la tecnología (WHO, 2024).

Además, la implementación de planes de uso familiar de medios, como lo recomienda la Academia Americana de Pediatría, puede ayudar a los padres a establecer límites claros para el uso de dispositivos y redes sociales, promoviendo una interacción más equilibrada entre los adolescentes y las plataformas digitales (JAMA Network, 2023).

“Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)”. La TCC ha demostrado ser efectiva para abordar problemas de salud mental relacionados con el uso excesivo de redes sociales. Este enfoque terapéutico ayuda a los adolescentes a identificar y modificar patrones de pensamiento negativos que pueden surgir del uso de redes sociales, como la comparación social y la baja autoestima. La intervención temprana mediante la TCC puede prevenir que estos pensamientos negativos deriven en problemas más graves como la ansiedad o la depresión (WHO, 2024).

“Intervenciones Basadas en la Reducción del Tiempo de Pantalla”. Varios estudios han demostrado que reducir el tiempo que los adolescentes pasan en redes sociales puede tener un impacto positivo en su bienestar emocional. Programas de intervención que fomentan una reducción controlada del tiempo de pantalla, acompañados de actividades alternativas como ejercicio o interacción social cara a cara, han mostrado resultados prometedores en la reducción de síntomas de depresión y ansiedad (JAMA Network, 2023). Además, se ha sugerido que los adolescentes que limitan su tiempo en redes sociales a menos de 30 minutos diarios presentan menos problemas de salud mental, incluyendo una

disminución significativa en los síntomas de ansiedad y depresión (PNAS Nexus, 2023).

“Monitoreo Activo y Herramientas de Control Parental”. El uso de herramientas de control parental para monitorear y regular el uso de redes sociales entre los adolescentes es otra estrategia efectiva. Estas herramientas permiten a los padres supervisar el tiempo que sus hijos pasan en línea, establecer restricciones en el acceso a contenido inapropiado y promover conversaciones sobre el uso adecuado de las redes. Esto puede ser especialmente útil para prevenir el acceso a contenido perjudicial o potencialmente peligroso, como el relacionado con trastornos alimentarios o la autolesión (Cureus, 2023).

“Intervenciones Comunitarias y Grupos de Apoyo”. Las intervenciones comunitarias, como grupos de apoyo dirigidos a adolescentes, proporcionan un espacio seguro donde los jóvenes pueden compartir sus experiencias y recibir orientación sobre el uso saludable de redes sociales. Estos grupos también pueden facilitar la creación de redes de apoyo entre adolescentes que experimentan ciberacoso o problemas de salud mental relacionados con el uso excesivo de redes (PNAS Nexus, 2023).

Estrategias de Prevención

“Implementación de Políticas de Bienestar Digital”. Varios gobiernos y organizaciones han comenzado a implementar políticas que promueven el bienestar digital entre los adolescentes. Estas políticas incluyen la creación de marcos regulatorios para garantizar que las plataformas de redes sociales diseñen interfaces que promuevan el uso saludable, minimicen el ciberacoso y limiten el tiempo de exposición a contenido potencialmente perjudicial (Frontiers, 2023).

“Diseño Ético de Redes Sociales”. Otra estrategia clave es la colaboración con las empresas tecnológicas para fomentar el diseño ético de plataformas de redes sociales. Esto incluye la implementación de herramientas que limiten el uso excesivo, como la eliminación de contadores de "me gusta" o la introducción de recordatorios para tomar descansos. Varias

plataformas han comenzado a adoptar estas medidas, lo que puede ayudar a mitigar los efectos negativos asociados con el uso compulsivo (PNAS Nexus, 2023).

“Educación en la Familia”. La prevención también comienza en el hogar. Fomentar un ambiente familiar en el que se discutan abiertamente los beneficios y los riesgos del uso de redes sociales es esencial. Los padres deben estar informados sobre las herramientas y recursos disponibles para ayudar a sus hijos a usar estas plataformas de manera segura. Establecer reglas claras sobre el uso de dispositivos, especialmente antes de dormir, y promover actividades fuera de línea son formas efectivas de prevenir los efectos negativos del uso excesivo de redes (WHO, 2024).

“Campañas de Concienciación Pública”. Las campañas de concienciación pública, dirigidas tanto a adolescentes como a padres, son esenciales para educar a la sociedad sobre los riesgos del uso excesivo de redes sociales. Estas campañas pueden estar orientadas a enseñar sobre los signos de ciberacoso, la adicción a las redes sociales y cómo buscar ayuda cuando sea necesario. Además, pueden ayudar a reducir el estigma asociado con los problemas de salud mental relacionados con el uso de redes (Cureus, 2023).

Las estrategias de intervención y prevención para mitigar los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los adolescentes deben ser multifacéticas e involucrar a todos los actores relevantes: familias, escuelas, profesionales de la salud y las mismas plataformas digitales. A través de una combinación de educación, regulación, apoyo comunitario y terapias especializadas, es posible reducir el impacto negativo del uso de redes sociales en los adolescentes y promover un entorno digital más saludable para las generaciones futuras.

CONCLUSIONES

Las redes sociales han transformado significativamente la vida de los adolescentes, ofreciendo oportunidades de conexión y acceso a información. Sin embargo, el uso excesivo de estas plataformas tiene impactos adversos en su

salud mental y comportamiento. Este documento revela que factores como la búsqueda de validación social, el miedo a perderse algo (FOMO) y la influencia de los pares fomentan una dependencia perjudicial hacia las redes sociales.

Entre los efectos más destacados se encuentran el incremento de ansiedad, depresión y estrés, alimentados por la comparación social constante y la exposición a estándares irreales de vida y belleza. El ciberacoso emerge como una problemática grave, con consecuencias emocionales devastadoras, que incluyen pensamientos suicidas en casos extremos. Además, el uso prolongado de dispositivos afecta los patrones de sueño, disminuyendo la calidad del descanso y, a su vez, exacerbando problemas psicológicos.

A largo plazo, el uso desmedido de redes sociales puede contribuir al desarrollo de trastornos psicológicos crónicos, problemas de autoestima y dificultades en las relaciones interpersonales. Las adolescentes, en particular, enfrentan un mayor riesgo de insatisfacción corporal debido a la exposición a ideales estandarizados.

Para abordar esta problemática, se destacan estrategias de intervención y prevención, como la alfabetización digital, la terapia cognitivo-conductual y la regulación del tiempo de pantalla. Asimismo, se resalta la importancia de políticas de bienestar digital, el diseño ético de plataformas y el fortalecimiento del diálogo familiar. Estas medidas requieren la colaboración de padres, educadores y profesionales de la salud para fomentar un uso equilibrado y consciente de las redes sociales.

REFERENCIAS

- Basterra, M., & Cabrera, L. (2021). *LAS REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA EN TRASTORNOS COMO LA DEPRESIÓN EN LOS JÓVENES* [Universidad de La Laguna].
[https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/23966/Las redes sociales y su influencia en trastornos como la depresion en los jovenes.pdf?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/23966/Las%20redes%20sociales%20y%20su%20influencia%20en%20trastornos%20como%20la%20depresion%20en%20los%20jovenes.pdf?sequence=1)
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS one*, 12(1), e0169839.
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Attention to social comparison information on social media: Development of a scale and exploration of its antecedents and consequences among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(10), 2114-2131.
- Cureus. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review.
- Clavijo, C. A. (2023). *ANÁLISIS DEL IMPACTO DE REDES SOCIALES EN POBLACIONES JOVENES* [Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/179a4f28-c93d-47ae-8119-6fe8218f0af3/content>
- Contreras, J. J., & Bello, A. (2023). *Las Redes Sociales Y El Aumento De Casos De Depresión, Suicidio E Ideación Suicida En Adolescentes Entre Los 15 Y 29 Años En Las Localidades De Suba, Chapinero Y Usaquén De La Ciudad De Bogotá D.C.* [Universidad EAN]. <https://repository.universidadean.edu.co/server/api/core/bitstreams/842e3b15-cf4f-4f7c-9881-7c078e42c4df/content>.
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health? An eight-year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160.
- Draženović, M., Vukušić Rukavina, T., & Poplašen, L. (2023). Impact of Social Media Use on Mental Health within Adolescent and Student Populations during COVID-19 Pandemic: Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3392.

- Elsevier. (2019). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(6), 462-469. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2019.10.003>.
- Escobar-Viera, C. G., Whitfield, D. L., Wessel, C. B., Shensa, A., Sidani, J. E., Brown, A. L., ... & Primack, B. A. (2018). For better or worse? Associations between social media use and psychological functioning in adolescents. *Current Psychiatry Reports*, 20(8), 63.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2020). Toward an integrated and fine-grained understanding of the role of social media use and self-esteem: A latent profile analysis approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(3), 723-737.
- Frontiers. (2023). Social media use and mental health and well-being among adolescents – A scoping review.
- Fundación ANAR. (2022). Impacto del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. ConSaludMental.org. <https://www.consaludmental.org>.
- García, D. (2020). El uso excesivo de las redes sociales y su impacto en la salud mental de los adolescentes. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). <https://repository.unad.edu.co>
- George, M. J., Russell, M. A., Piontak, J. R., & Odgers, C. L. (2018). Concurrent and subsequent associations between daily digital technology use and high-risk adolescents' mental health symptoms. *Child Development*, 89(1), 78-88.
- Gómez, L. M. (2021). Impacto de las redes sociales en niños, niñas y adolescentes. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). <https://repository.unad.edu.co>.
- Guzman, M. A., & Quevedo, Z. Y. (2023). *Impact of the mental health of adolescents due to inadequate use of the social network facebook* (p. 30). <https://repositorio.ucp.edu.co/server/api/core/bitstreams/cceb3dc4-e7c9-407c-9fad-61ccb6f832dc/content>.
- JAMA Network. (2023). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS one*, 8(8), e69841.
- Maguiña, A., & Chavez, A. (2024). El impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de jóvenes peruanos. *Journals.Continental.Edu.Pe*, 12(02), 46-64. <http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/884>
- Manzanero, S. (2022). *IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES Y COMO ELLO AFECTA A DIFERENTES VARIABLES PSICOLÓGICAS* [Universidad Europea]. https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/3193/Selina_Manzanero_Tfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Los resultados y conclusiones de,académico y su vida social.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being

- among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>.
- Montag, C., & Diefenbach, S. (2021). The “online brain”: How the Internet may be changing our cognition. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(1).
- Morales, L. (2023). *USO DE REDES SOCIALES EN INTERNET Y SALUD MENTAL DE ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE UNA UNIVERSIDAD EN MONTERÍA (CÓRDOBA, COLOMBIA), 2022* [UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA]. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/server/api/core/bitstreams/c1ede556-a26d-48a9-b640-5b9e473d6ce9/content>.
- Ogders, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: A narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182.
- PNAS Nexus. (2023). Social media and adolescent mental health: A consensus report of the National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine.
- Payares, M. M., & Chamorro, M. J. (2024). *Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes* [Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD]. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/62710/mmpayaresm.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-657.
- Restrepo, M. A. (2023). *Efectos psicoemocionales del abuso de las redes sociales en adolescentes* [Corporación Universitaria Minuto de Dios]. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/8a3b4753-e58f-47ce-8a5a-2749571fd914/content>.
- Richards, D., Caldwell, P. H., & Go, H. (2015). Impact of social media on the health of children and adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(12), 1152-1157.
- Rodríguez, J. P., & Hernández, G. (2020). Redes sociales, patrones de sueño y depresión en adolescentes. *Redalyc.org*. <https://www.redalyc.org>.
- Ruiz Diaz de Salvioni, V. V., Onishi de Armoa, F. M., & Armoa, A. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables Filial Ciudad del Este. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 1198–1206. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.677>.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 380-385.
- Schønning, V., Johnsen Hjetland, G., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents – A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>
- Scorsatto, R., & Rossi, M. (2019). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *SciELO España*. <https://scielo.org>.
- Troya, J. C., Perrián, N., & Sánchez, P. (2024). El impacto de las redes sociales en la salud mental de la población. *Revista Ocronos*, 7(1), 18–28.

- <https://doi.org/10.58842/kffu4137>.
- Troya, M., López-Soler, C., & Morales, A. (2022). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes. SciELO Perú. <https://scielo.org.pe>.
- Tut Anchevida, M. E. (2024). Impacto Negativo del Uso Excesivo de las Redes Sociales en Adolescentes de 12 a 15 Años: Afectación Psicológica y Cognitiva. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 11126–11146. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12268.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.
- Vahedi, Z., & Saiphoo, A. (2018). The association between social media use and sleep disturbance among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 42, 51-61.
- Vahedi, Z., & Zannella, L. (2021). The association between self-reported depressive symptoms and the use of social networking sites: A meta-analysis. *Current Psychology*, 40, 2174–2189.
- World Health Organization (WHO). (2024). Mental health of adolescents. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.