

INVESTIGACIÓN ORIGINAL

Afectaciones en la salud mental de las y los adolescentes y su relación con las redes sociales

Adolescent mental health affects and their relationship with social networks

Álvaro Lhoeste-Charris. Universidad de la Costa, Colombia.
Email: alhoestel@cuc.edu.co, <https://orcid.org/0000-0001-7110-2686>

Jorge Navarro- Obeid. Corporación Universitaria del Caribe, Colombia.
Email: jorge.navarreo@cecar.edu.co, <https://orcid.org/0000-0003-2160-5220>

Lilibeth Díaz- Moradt. Corporación Universitaria del Caribe, Colombia.
Email: lilibeth.diaz@cecar.edu.co, <https://orcid.org/0000-0001-7110-2686>

María Orozco-Santander. Universidad Metropolitana de Barranquilla, Colombia.
Email: morozcos@unimetro.edu.co, <https://orcid.org/0000-0001-9007-7113>

Isneila Martínez-Gómez. Corporación Universitaria del Caribe, Colombia.
Email: isneila.martinez@cecar.edu.co, <https://orcid.org/0000-0002-4384-4348>

Victoria González- Martelo. Corporación Universitaria del Caribe, Colombia
Email: victoria.gonzalez@cecar.edu.co, <https://orcid.org/0000-0002-9670-3303>

Recibido: 26 de mayo de 2025

Aceptado: 1 de abril de 2025

Conflictos de intereses: Ninguno.

DOI: <https://doi.org/10.71164/socialmedicine.v19i1.2026.2081>

Resumen

El presente estudio se centró en llevar a cabo una revisión sistemática sobre las afectaciones en la salud mental de las y los adolescentes atribuibles a las redes sociales. Como metodología se realizó dicha revisión con la declaración PRISMA, en una ventana temporal correspondiente a los últimos cinco años, mediante el uso de criterios de inclusión - exclusión y la implementación de ecuaciones booleanas (AND, OR, NOT) en las bases de datos *Web of Science*, *PubMed* y *Scopus*. La búsqueda inicial arrojó 14,385 artículos, posteriormente, siguiendo el proceso de identificación, eliminación y selección, la muestra final fue de 33. En los hallazgos obtenidos, se encontraron tres categorías de análisis utilizando el mapa de palabras: salud mental, aislamiento, ansiedad y depresión. En conclusión, el uso de redes sociales por largos periodos puede ocasionar afectaciones en los procesos cognitivos, así como alteraciones a la salud mental, especialmente, podría incrementar episodios de ansiedad, alteraciones del sueño e irritabilidad.

Palabras clave: redes sociales, salud mental, aislamiento, ansiedad, depresión

Abstract

The present study focused on conducting a systematic review of the mental health effects of social networking sites on adolescents. As a methodology, a systematic review was carried out with the PRISMA statement in a time window corresponding to the last five years, using inclusion and exclusion criteria and the implementation of Boolean equations (AND, OR, NOT) in the Web of Science, PubMed and Scopus databases. The initial search yielded 14,385 articles, subsequently following the process of identification, elimination and selection, the final sample was of 33. In the findings obtained, we found the appearance of three categories of analysis using the word map: mental health, isolation, anxiety and depression. In conclusion, the use of social networks for long periods of time can affect cognitive processes, as well as alterations in mental health, especially it could increase episodes of anxiety, sleep disturbances and irritability.

Keywords: Social networking, mental health, isolation, anxiety, depression



Introducción

Con el avance de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TICs), se ha evidenciado el uso excesivo de los dispositivos móviles, especialmente por parte de las y los adolescentes, en quienes prevalece el acceso a las redes sociales. En palabras de Donath & Boyd,¹ las redes sociales virtuales digitales son consideradas como espacios que promueven, aparentemente, la identidad de los sujetos, donde la alteridad se convierte en una red extendida de la persona, permitiendo también la creación de una red de contactos, destinado a la validación mediante la generación de un perfil.

Es preciso mencionar que, desde el año 2000, se ha proliferado el acceso al mundo digital, convirtiendo los dispositivos en una herramienta trascendental para la cotidianidad. Al respecto, se puede apreciar que, a nivel mundial, tres cuartas partes de personas con acceso a Internet son usuarios activos en redes sociales, lo anterior representa en promedio 42% de la población mundial y de estos se estima que 78% son niños, niñas y adolescentes.²

Si bien su uso como fuente de información y crecimiento social facilita el acceso a la comunicación, siendo más atractiva, fácil y directa, también se han logrado constituir espacios de entretenimiento a través de las redes sociales, siendo las más llamativas para los jóvenes: Tiktok, Instagram y YouTube. De igual forma, prevalece el acceso en línea a plataformas *streaming*, las cuales permiten el acceso a contenido de tipo multimedia como series, películas, juegos, música y podcasts.

Es importante destacar que algunas redes sociales han sido creadas para generar contenido publicitario mediante imágenes, mensajes o videos cortos, lo que representa una oportunidad de marketing y visibilidad para empresas y emprendedores. Sin embargo, para los adolescentes, estas plataformas se han convertido en un patrón inconsciente que los lleva a seguir esquemas y modelos que pueden poner en riesgo su identidad y desarrollo integral, resultado de la normalización de la información. Aunque el uso de redes sociales puede ofrecer una gratificación momentánea, también genera una creciente necesidad de tiempo de acceso, lo que puede provocar diversas alteraciones en los sujetos.³

Al respecto, es relevante mencionar las repercusiones en la salud mental, derivadas del uso excesivo de estas redes, que pueden provocar un aumento significativo en los niveles de ansiedad. Esto se debe a la exposición continua a contenidos idealizados, de perfección y de comparación, que generan presión y sentimientos de incapacidad. Además, la exposición constante a estas plataformas puede favorecer dificultades en el sistema nervioso, resultando en un estado de alerta permanente que, con el tiempo, afecta los niveles de atención y concentración.¹

A nivel físico también pueden generarse algunas afectaciones, reflejadas en la calidad del sueño producto de la exposición excesiva a las pantallas, aspecto que guarda relación con estados de irritabilidad y la capacidad de afrontar situaciones estresantes. De igual forma, también se producen cambios en el estado de ánimo asociados con tristeza, frustraciones, agresividad sin justificación alguna, lo cual afecta el bienestar general.

Por otra parte, la falta de acompañamiento en el uso de las redes sociales, principalmente las relacionadas con el control parental y la constante comparación que existe entre las y los consumidores con las personas creadoras de contenido, impacta de manera directa la inteligencia emocional. Entendida como la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos, así como para la gestión adecuada de las emociones propias y en los demás. Por lo tanto, estas habilidades juegan un papel importante en el desarrollo, adecuado las habilidades de pensamiento.⁴

La proliferación en el uso de las redes sociales resulta cada vez más evidente, hasta el punto de que un gran número de personas requieren del uso de estas llevándolos a tener una relación muy estrecha con el manejo de aplicaciones digitales. Su uso excesivo ha constituido una condición de dependencia en las y los consumidores, por lo que ha conllevado a factores de riesgo con relación a la salud mental y se ha logrado evidenciar una relación muy cercana entre la estabilidad de la salud mental y la relación que existe con redes sociales, lo cual tiende a influenciar en las formas de aproximación con el otro y su entorno.⁵

Tabla 1. Proceso de búsqueda y recopilación de datos, criterios de inclusión y exclusión

Procedimiento de búsqueda	
La búsqueda se realizó a través de una exploración de documentos científicos relacionados con las variables de investigación. Este proceso se llevó a cabo utilizando bases de datos de acceso abierto. Los artículos seleccionados corresponden a un período de los últimos cinco años y están disponibles en español e inglés.	
Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
<ul style="list-style-type: none"> • Investigaciones publicadas en los últimos cinco años • Idiomas español e inglés • Solo textos resultados de investigación • Artículos de salud mental, redes sociales y adolescencia Criterios para mayor rigor científico, evitando riesgo o sesgo investigativo.	<ul style="list-style-type: none"> • Documento mayor a los cinco últimos años • Documentos reflexivos, libros o capítulos de libros. • Documentos no relacionados con las variables de estudio • Otros idiomas a los establecidos Criterios característicos oportunos para la elección de los artículos científicos.
Proceso de recopilación de datos	
Procedimiento con la metodología PRISMA, coherente con las áreas científicas de conocimiento. Esta metodología se alinea adecuadamente con las variables de la investigación, promoviendo aportes significativos al tema de interés. El objetivo es responder a las necesidades de la comunidad científica. Por esta razón, investigaciones como las revisiones sistemáticas generan contribuciones teóricas que suscitan recursos y exponen fenómenos.	

Fuente: las Tablas fueron elaboradas con los datos del estudio.

Nota: La exploración se llevó a cabo mediante la búsqueda en bases de datos internacionales como *Scopus*, *Web of Science* y *SpringerOpen*, utilizando los operadores booleanos AND, OR y NOT.

Tabla 2. Términos de búsqueda de la información

“Salud mental” and “Redes Sociales” or = “Afectaciones” not = “Niños” “Alteraciones” and “Conducta” or “Redes en línea” not = “Adultos mayor” “Dificultades” and “Comportamiento” or “Salud mental” not Discapacidad “Personalidad” and “Trastorno” or “Psicológico” not Enfermedades mentales “Adicción” and “Bienestar psicológico” or “Plataformas sociales” not Desarrollo infantil “Mental health” and “Social networks” or = “Affects” not = “Children” “Alterations” and “Conduct” or “Online networks” not = “Older adults” “Difficulties” and “Behavior” or “Mental health” not Disability “Personality” and “Disorder” or “Psychological” not “Mental illnesses” “Addiction” and “Psychological well-being” or “Social platforms” not Child development

Otro aspecto fundamental es la identidad de género, que puede verse afectada por las redes sociales, perturbando la salud mental en la adolescencia. Esto, por lo general, sucede porque las redes sociales permiten recrear otro y otra, por lo tanto,

cuando hay una exposición a este tipo de plataformas, relacionadas a un colectivo, existe la posibilidad de discriminación, afectando gravemente la salud mental ocasionando dificultades a nivel personal, familiar y social.⁶

Tabla 3. Cruces de términos de búsqueda en las bases de datos

Búsqueda	Bases de datos	Resultado final			
		Scopus	Web of science	SpringerOpen	Total
“Salud mental” and “Redes Sociales” or = “Afectaciones” not = “Niños” “Alteraciones” and “Conducta” or “Redes en línea” not = “Adultos mayor” “Dificultades” and “Comportamiento” or “Salud mental” not Discapacidad “Personalidad” and “Trastorno” or “Psicológico” not Enfermedades mentales “Adicción” and “Bienestar psicologico” or “Plataformas sociales” not Desarrolló infantil “Mental health” and “Social networks” or = “Affects” not = “Children” “Alterations” and “Conduct” or “Online networks” not = “Older adults” “Difficulties” and “Behavior” or “Mental health” not Disability “Personality” and “Disorder” or “Psychological” not “Mental illnesses “Addiction” and “Psychological well- being” or “Social platforms” not Child development	365	700	2620	3685	
	1020	205	2450	3675	
	1125	1502	2720	5347	
Total	2510	2407	7790	12707	

Tabla 4. Proceso de identificación, eliminación y selección de artículos

Algoritmos booleanos	AND, OR y NOT			
No artículos en idioma	Español / Inglés 50007707			
Bases de datos	Scopus	Web of science	Springer Open	Total
Sin filtro	3685	3675	5347	12707
Sin acceso	1685	1945	2960	6590
R/ incompletos/ duplicados	1400	1380	1367	4147
No cumplen criterios	589	339	1009	1937
Elección	11	11	11	33

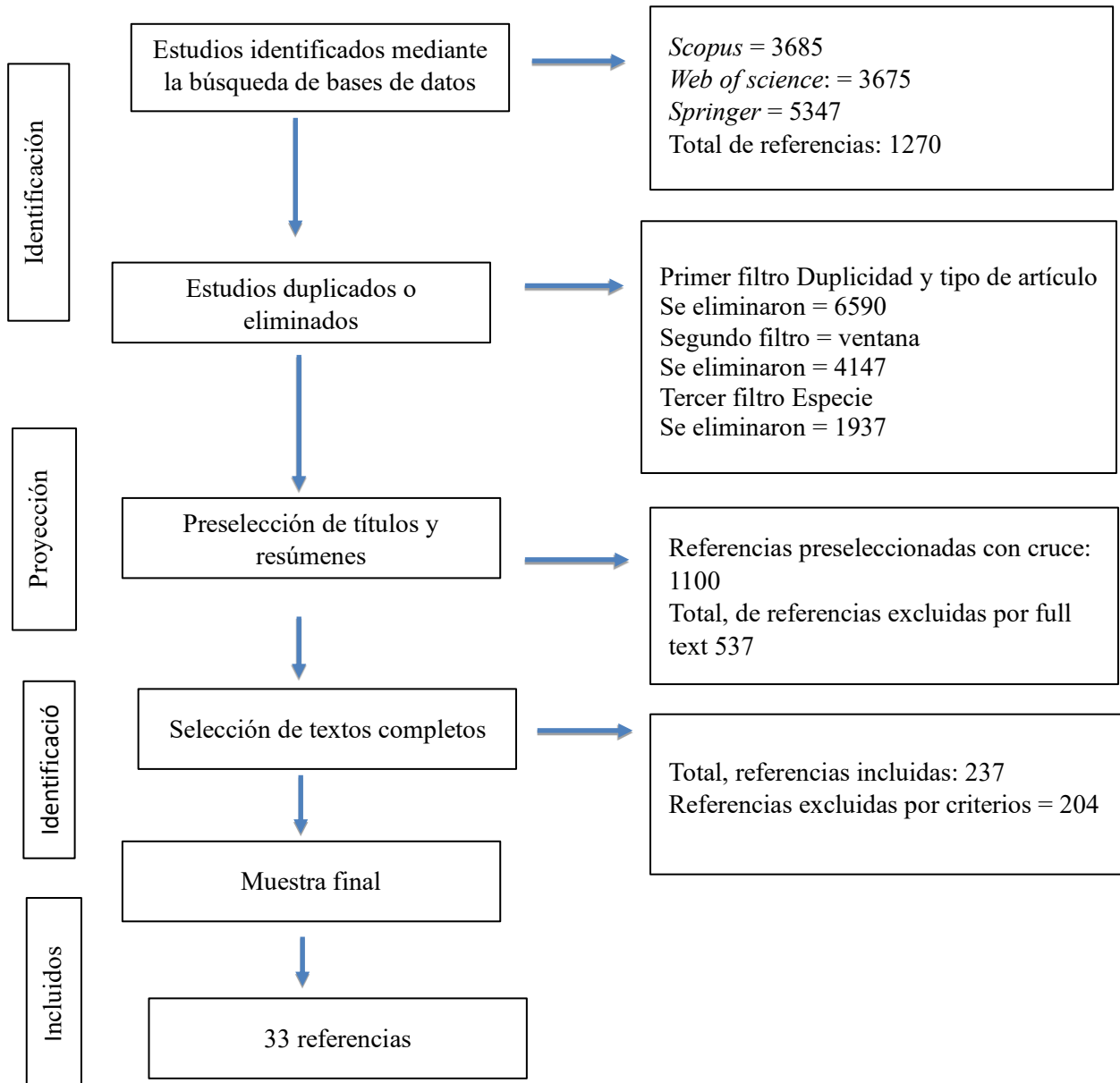
En este contexto, es necesario destacar que, aunque las redes sociales han tenido un impacto positivo en varios aspectos, especialmente el avance de la sociedad del conocimiento y el acceso a la información y la comunicación de manera inmediata, garantizando la interacción con otras personas, independientemente de la ubicación geográfica. También, evidencian efectos negativos de acuerdo con el uso inadecuado que en

la adolescencia se hace de ellas.⁷Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado, surge el siguiente interrogante.

Pregunta de investigación. ¿Cuáles son las afectaciones en la salud mental en la adolescencia atribuibles a las redes sociales?

Objetivo. Describir las afectaciones en la salud mental en la adolescencia, atribuibles a las redes sociales.

Figura 1. Diagrama de flujo de selección de documentos



Método

En la ruta metodológica destaca una revisión sistemática exploratoria con características bibliométricas, y siguiendo los criterios de la declaración PRISMA 2020. El diseño se establece mediante algoritmos booleanos para la exploración, elaboración, selección, estudio y clasificación de investigaciones en diversas revistas científicas que forman parte del modelo de acceso abierto (*Open Journal Systems*, OJS). El rastreo se llevó a cabo considerando las bases de datos con suscripción, entre las cuales se encuentran *Scopus*, *Web of Science* y *SpringerOpen*.

La exactitud del trabajo de búsqueda se direccionó hacia las variables de análisis designadas: salud mental, adolescentes, afectaciones, comportamiento, redes sociales. La muestra estuvo conformada por 33 investigaciones que fueron seleccionadas de fuentes primarias y secundarias, sin dejar de lado la ventana de tiempo de los últimos cinco años (2020 – 2025) de investigaciones en sus distintos idiomas: español e inglés.

A partir de la búsqueda realizada, se identificó una gama específica de trabajos en cada base de datos, los cuales contribuyen a la ejecución y desarrollo de la exploración de los documentos. Basado en lo anterior y en el número de textos seleccionados, se trasladaron al flujograma para la extracción de datos.

Selección de los estudios

La elección de los distintos trabajos investigativos se realizó considerando una ventana de tiempo de

los últimos cinco años, debido a que los avances científicos progresan rápidamente y las investigaciones con mayor antigüedad no muestran los hallazgos o prácticas actuales de acuerdo con el cumplimiento de las variables analizadas. No obstante, se eliminaron los que estaban duplicados o que no lograban tener el cumplimiento de los criterios. Además de eso, se tuvieron en cuenta las publicaciones halladas en texto completo disponibles, excluyendo los resúmenes y las notas de investigación.⁸

Extracción de los datos

Este proceso se llevó a cabo con el objetivo de identificar los estudios científicos seleccionados y, posteriormente, aplicar un filtro para eliminar los duplicados. A continuación, se realizó una preselección de documentos para encontrar los textos científicos completos que contribuían al trabajo. Finalmente, se utilizaron las investigaciones completas que se alinearon con las variables de investigación propuestas

Resultados

Se identificaron un total de 33 artículos relevantes que cumplieron con las combinaciones de búsqueda y los criterios de inclusión establecidos, todos publicados entre 2020 y 2025. Los principales temas abordados en estos artículos incluyen: salud mental, adolescentes, afectaciones, comportamiento y redes sociales. La Tabla 6 presenta las características de cada uno de ellos.

Tabla 6. Características de los estudios seleccionados

N	Palabras clave	Autores y año	Contribuciones	Revista	Cit a
1	Redes sociales, salud mental, jóvenes	Rodríguez <i>et al.</i> , 2022	Aquellas personas que invierten 9 horas diarias al uso de la red tendrán mayor predisposición a padecer algún tipo de trastorno.	<i>SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog</i>	(9)
2	Redes sociales, salud mental	Barrón <i>et al.</i> , 2021	A lo largo del tiempo se ha podido evidenciar que los jóvenes son vulnerables a padecer ansiedad debido al uso excesivo de la tecnología, asimismo la identidad asumida en el entorno virtual puede afectar la salud mental.	<i>Rev. CuidArte</i>	(10)

3	Salud mental, redes sociales, videojuegos	Sánchez <i>et al.</i> , 2022	Las redes sociales impactan directamente en la salud mental, afectando especialmente a grupos vulnerables como niños y jóvenes.	<i>International Journal of Developmental and Educational Psychology</i>	(11)
4	Redes sociales, salud mental, ansiedad depresión, psicología del adolescente	López <i>et al.</i> , 2023	Las redes sociales tienen un efecto directo en su salud mental.	<i>Revista de Comunicación y Salud</i>	(12)
5	Adicción, autoestima, redes sociales	Collantes, & Tobar 2023	El uso desproporcionado de las redes sociales tiene un impacto psicológico, ya que los usuarios tienden a compararse con otros que parecen tener la vida que desean, lo que les genera una sensación de insuficiencia y afecta su autoestima.	<i>Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades</i>	(13)
6	Adolescente, estudiantes, redes sociales	Hanna <i>et al.</i> , 2020	Se ha identificado una conexión entre el uso inadecuado de Internet y la aparición de problemas de salud.	<i>Revista Cuidarte</i>	(14)
7	Salud mental, redes Sociales	Martínez <i>et al.</i> , 2022	Las redes sociales en estudiantes están relacionadas con el desarrollo de depresión, ansiedad, estrés, dificultades en el aprendizaje y trastornos del sueño.	<i>Revista electrónica de investigación Docencia Creativa</i>	(15)
8	Adolescentes, depresión, regulación emocional, redes sociales	Gracia <i>et al.</i> , 2020	Las redes sociales impactan la regulación emocional y contribuyen a problemas depresivos en adolescentes.	<i>Health and Addictions</i>	(16)
9	Apoyo social, adicción, redes sociales, adolescentes	Solis <i>et al.</i> , 2021	La población juvenil que recibe menos apoyo familiar tiene un mayor riesgo de volverse adictos a las redes sociales.	<i>Revista Científica De Ciencias De La Salud</i>	(17)
10	Redes sociales, autoestima, ansiedad, universitarios	Reyes <i>et al.</i> , 2021	Los estudiantes con mayor adicción a redes tienden a experimentar niveles altos de ansiedad.	<i>Rev. Enseñanza e Investigación en Psicología</i>	(18)
11	Adolescente, mujeres, redes sociales	Lozano <i>et al.</i> , 2022	Las redes sociales impactan el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria al fomentar la delgadez extrema en las mujeres.	<i>Rev. Anales del sistema sanitario de navarra</i>	(19)
12	Redes sociales, medios sociales, jóvenes	López <i>et al.</i> , 2020	Las repercusiones del uso de redes sociales varían según el sexo, la edad y la clase social.	<i>Rev. Profesional De La información Información Profesional,</i>	(20)
13	Redes sociales, adicción, autoestima	Arosemena 2024	A mayor uso de redes sociales, menor es la autoestima, y viceversa.	<i>Revista científica de la universidad especializada de las américas</i>	(21)
14	Estrés, adicción, redes sociales, estudiante	Miñan <i>et al.</i> , 2023	Los estudiantes universitarios que enfrentan mayores niveles de estrés, suelen hacer un uso menos adictivo de las redes sociales.	<i>Rev. Salud, Ciencia y Tecnología</i>	(22)
15	Redes sociales, familia, estudiantes de secundaria	Álvarez <i>et al.</i> , 2021	Una adecuada educación digital en el hogar es clave para reducir conflictos y riesgos asociados con un uso inadecuado de Internet y las redes sociales.	<i>Rev. fuentes</i>	(23)
16	Redes sociales, adolescencia, identidad personal	Gómez <i>et al.</i> , 2022	Los adolescentes expresan un nivel considerable de autenticidad al presentar su "yo" en las redes sociales, mostrando diferencias significativas según el sexo.	<i>Convergencia Revista de Ciencias Sociales</i>	(24)
17	Redes sociales,	De la Mora <i>et al.</i> , 2020	Los estudiantes pasan un tiempo moderado en estas plataformas, impulsados principalmente por	<i>Rev. MediSur</i>	(25)

	acceso a la información, estudiantes		la información que encuentran a través de los "Me gusta" o Likes.		
18	Salud mental, redes sociales, empatía, crisis sociales	Rodríguez <i>et al.</i> , 2022	A medida que aumenta el uso de redes sociales, también se incrementa el reporte de síntomas de ansiedad y estrés traumático.	<i>Rev. Universitas Psychologica</i>	(26)
19	Redes sociales, procrastinación, universitarios	Ramírez <i>et al.</i> , 2021	Existen diferencias en la capacidad de autorregulación y los problemas asociados al uso de redes sociales.	<i>Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores</i>	(27)
20	Adicción, redes sociales, ciberbullying, adolescentes, escolares	Chiza <i>et al.</i> , 2021	Los participantes que presentan mayores niveles de adicción a las redes sociales también tienden a tener indicadores más altos de involucrarse en conductas de ciberbullying.	<i>Revista Muro de la Investigación</i>	(28)
21	Redes sociales, aislamiento, exceso	Ochoa <i>et al.</i> , 2022	El uso masivo de las redes sociales como fuentes de información generó un incremento en la adicción a estos canales, lo cual terminó deteriorando la salud mental de la mayoría de las personas.	<i>Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades</i>	(29)
22	Alcohol, consumo, prevención, redes sociales	Pérez <i>et al.</i> , 2020	Las plataformas de redes sociales se han vuelto el medio preferido por los jóvenes para comunicarse, lo cual ha propiciado la observación de cómo estas redes afectan tanto el consumo como los esfuerzos de prevención del alcohol entre este grupo de población.	<i>European Journal of Education and Psychology</i>	30)
23	Redes sociales, tecnologías de información, comunicación	Barón <i>et al.</i> , 2021	El uso de las redes sociales está estrechamente vinculado a la transformación digital, los patrones de vida y los canales de comunicación, y estos factores a su vez tienen una influencia determinante en el bienestar psicológico de los individuos.	<i>Revista Internacional De Pedagogía E Innovación Educativa</i>	(31)
24	Adicción, redes sociales, adolescencia, habilidades socioemocionales	Klimenko <i>et al.</i> , 2021	Existen deficiencias en las competencias socioemocionales de los jóvenes, estas se relacionan con una mayor propensión a la adicción a las redes sociales.	<i>Rev. Psicogente</i>	(32)
25	Dependencia, internet, habilidades sociales, adolescencia	Estrada <i>et al.</i> , 2021	El aumento en la adicción al uso de Internet se relaciona con un menor desarrollo de las competencias sociales, lo cual a su vez se vincula con problemas en las interacciones sociales y una autoestima disminuida.	<i>Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica</i>	(33)
26	Redes sociales, trastornos de la conducta alimentaria, jóvenes	Ojeda <i>et al.</i> , 2021	El uso excesivo de las redes sociales puede llegar a convertirse en un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos de la Conducta Alimentaria.	<i>Journal of negative and no positive results</i>	(34)
27	Salud mental, adicción, redes sociales, adolescencia, funcionamiento familiar	Estrada <i>et al.</i> , 2020	Niveles deficientes de funcionamiento familiar están relacionados con altos niveles de adicción a las plataformas de redes sociales.	<i>Revista San Gregorio</i>	(35)

28	Adolescencia, identidad, redes sociales	Del Prete <i>et al.</i> , 2020	La construcción de la identidad de las y los adolescentes en las redes sociales se centra en la búsqueda de aceptación y reconocimiento.	<i>Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad</i>	(36)
29	Jóvenes, test psicológico, uso de Internet	González <i>et al.</i> , 2021	Los resultados denotan que la redacción de los reactivos del instrumento de medición se inclina más a reflejar la modificación del estado de ánimo que experimenta la persona cuando no puede conectarse a las redes sociales, o bien el alivio que sienten al poder conectarse.	<i>Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes</i>	(37)
30	Redes sociales, ansiedad, depresión	Gómez <i>et al.</i> , 2021	El uso desproporcionado de las redes sociales puede incrementar la exposición de los jóvenes a interacciones sociales negativas, como el ciberacoso.	<i>Rev. Salud(i)Ciencia,</i>	(38)
31	Adolescente, redes sociales, salud mental	Moreira <i>et al.</i> , 2021	El aumento en la popularidad de las redes sociales está dando lugar a un aumento de nuevos trastornos, especialmente de índole psicológica.	<i>Rev. Enfermería Global</i>	(39)
32	Salud, redes sociales, adolescentes	Linares2023	La mayoría de los adolescentes pasan más de dos horas al día en redes sociales, lo que plantea un desafío para el sistema educativo del país.	<i>Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cunzac</i>	(40)
33	Redes sociales, salud mental, adolescentes	Díaz <i>et al.</i> , 2023	Estos hallazgos proporcionarán una base para desarrollar programas destinados a promover un uso responsable de las redes sociales y a fortalecer el bienestar psicológico de los estudiantes.	<i>Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades</i>	(41)

Salud mental

La salud mental y la era digital, especialmente en el contexto de las redes sociales, es una de las intersecciones con mayor impacto en los últimos tiempos. Este no es un tema superficial, sino de gran relevancia, dado el uso de las redes y las afectaciones que pueden derivarse de éste. El aumento en su uso se evidenció durante la pandemia, cuando se intensificó notablemente. Actualmente, este uso frecuente ha contribuido a un incremento en los síntomas asociados a la ansiedad, así como a crisis y estados depresivos en quienes las emplean de manera excesiva.⁴²

En la actualidad, se ha evidenciado un incremento en el uso de redes sociales, lo cual genera preocupación entre familias y padres debido a los riesgos asociados, como el mal uso del tiempo libre, el distanciamiento social y la dependencia, entre otros. Para muchas personas, las redes sociales son consideradas como un recurso importante, ya que permiten una comunicación más efectiva. Además,

juegan un papel protagónico en la vida social, donde la popularidad y la interacción con los demás pueden generar una sensación de expansión y desarrollo personal. Esto a menudo implica mostrar una imagen idealizada, que puede diferir significativamente de la realidad.⁴³

La salud mental se ha visto notablemente afectada por su uso constante, porque se han convertido en una herramienta esencial en la vida cotidiana. En las y los adolescentes, las redes sociales se han instaurado como un mecanismo de desarrollo, ofreciendo una serie de beneficios, como la facilidad de comunicación y la conexión con los demás. Sin embargo, en ciertos casos, este uso puede resultar desfavorable para la salud mental, promoviendo comportamientos sexuales inadecuados en interacciones en el mundo real.⁴⁴

La afectación en este contexto radica en la distorsión relacionada con la inseguridad de algunas y algunos adolescentes. Uno de los mayores errores es suponer que se sabe cómo reaccionar ante toda la información y la interacción

con los demás. Estas dificultades pueden afectar la salud mental del individuo, manifestándose en síntomas como la incapacidad para descansar adecuadamente, lo que conlleva a una privación del sueño debido al uso excesivo de redes sociales. Además, la salud mental se afecta debido a la interrelación con la falta de sueño, aislamiento, ansiedad y el incumplimiento de ideales referidos a otros.⁴⁵

Aislamiento

Los seres humanos son seres sociales y todas las interacciones con los demás son fuente de gran satisfacción. Sin embargo, en la actualidad se presencia un fenómeno de distanciamiento social, impulsado por el uso constante de las redes, lo cual ha provocado una pérdida de interacción con el entorno y de vínculos afectivos. Los nuevos lazos se establecen a través de una pantalla, lo que aleja cada vez más a las personas de sus relaciones sociales.⁴⁶

El aislamiento es una de las problemáticas que surgen como consecuencia de su uso desorganizado, afectando la salud mental de las personas. Estas dificultades complican el establecimiento de relaciones sociales y el aislamiento se ha convertido en una consecuencia para los usuarios de redes. Esto se debe a que se desvinculan de diversas actividades para dedicar más tiempo a estar en línea. Hoy día, muchas de las interacciones humanas están fuertemente relacionadas con las plataformas sociales en la *web*.⁴⁷

Su uso excesivo impacta negativamente en diversas esferas de la vida. En ciertos momentos, este aislamiento puede afectar la higiene personal, el rendimiento académico y el funcionamiento familiar. Muchas personas que usan con mucha frecuencia las redes sociales enfrentan dificultades en el manejo adecuado de sus impulsos y carecen de autocontrol. Uno de los casos más relevantes es el bajo rendimiento en las funciones laborales y académicas.⁴⁸

Ansiedad y depresión

Su consumo constante ha incrementado en muchas personas los niveles de ansiedad, así como la preocupación y el deseo de revisar continuamente

las plataformas digitales. Este comportamiento se convierte en una manera de gestionar el malestar y la incomodidad, lo que lleva a su uso repetitivo, incluso sin recibir notificaciones o alertas de nuevos mensajes. Esta situación interrumpe actividades que conllevan responsabilidades, como lecturas, tareas y otras labores.³² Los estados ansiosos están relacionados con la dificultad de poder desvincularse con las plataformas digitales forjando síntomas de síndrome de abstinencia.

También, el tiempo de consumo y las diversas manifestaciones que surgen ante la imposibilidad de acceder a estas plataformas pueden disparar notablemente los síntomas de ansiedad. Por lo tanto, se puede destacar que la mayoría de las y los adolescentes que muestran un grado de adicción, tienden a ser más vulnerables a alteraciones del comportamiento y cuadros de ansiedad.⁴⁹

Las redes sociales a menudo se utilizan como fuente de información, lo que puede afectar gravemente a las y los adolescentes y a llevarlos a conductas suicidas. Estas plataformas pueden suministrar datos y mensajes que fomentan el suicidio, animando a las y los jóvenes a considerar esta opción, ya sea de forma individual o incluso grupal.³

Actualmente, a nivel mundial, se observa un aumento significativo en la asociación entre los cuadros depresivos y el consumo de redes sociales. Esto se debe a que estas plataformas generan, en ciertos momentos, autocrítica en las personas a partir de las comparaciones que realizan con el estilo de vida idealizado que se presenta. Como resultado, esta inadecuada valoración afecta negativamente la salud mental, incrementando los estados de ánimo negativos, especialmente la tristeza, y provocando fracturas en la autoestima, reflejadas en el deseo de identificación con los demás.⁵⁰

Las redes sociales a menudo presentan una realidad distorsionada, ya que ofrecen una variedad de filtros y herramientas de edición que mejoran las imágenes y otros contenidos. Esto puede llevar a la pérdida de objetividad y contribuir a la baja autoestima, especialmente cuando las personas sienten que no encajan en los estereotipos de perfección que predominan en estas plataformas.

Como resultado, muchos buscan constantemente el reconocimiento, lo que en ocasiones puede convertirse en objeto de críticas. Esta dinámica ha contribuido al aumento de los suicidios en diversas culturas.⁵¹

Discusión

Hoy en día, las nuevas tendencias de la globalización se perciben como una manera de homogenización mundial, con las redes sociales desempeñando un papel protagónico.⁵² Además, el uso masivo de diversas plataformas digitales ha transformado significativamente las formas de vincularse y la vida cotidiana, en donde las constantes actualizaciones y las nuevas aplicaciones se han convertido en tendencias llamativas, lo que aumenta su consumo diario hasta el punto de ocasionar una disminución drástica de la interacción real entre las personas.⁵³

Este fenómeno social está directamente relacionado con las personas que tienen acceso a la *web* a través de dispositivos móviles que están siempre a la mano. A menudo, el uso de redes sociales no está limitado por la edad, ya que la entrada al mundo digital está íntimamente vinculada a la búsqueda de amistades y la pertenencia a grupos.⁵⁴ Así, los contenidos compartidos en cada red social quedan sujetos a la opinión de los demás, generando un impacto en la autoimagen de cada individuo. Investigaciones han demostrado que la percepción del "me gusta" y los comentarios negativos o positivos influyen en la autoestima de las y los adolescentes.⁵⁵

En este sentido, la globalización ha llevado a que las construcciones sociales jueguen un papel fundamental en la autoestima, ya sea de manera positiva o negativa. Las opiniones recibidas en las redes sociales pueden ser perjudiciales, generando estados de tristeza recurrente o afectaciones en el estado de ánimo.⁵⁶ No obstante, los problemas de autoestima no se deben únicamente al uso de filtros y herramientas para mejorar imágenes, sino también a la presión social que estas plataformas ejercen.⁵⁷

Por otra parte, las redes sociales se han convertido en un espacio global de comunicación e interacción digital. Su relevancia ha crecido considerablemente, ya que su consumo es masivo y

continúa aumentando, sin distinción de culturas ni edades, pero generando problemáticas psicosociales en los adolescentes. Según el estudio de Primack,⁵⁸ el uso excesivo de redes sociales puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad. Lo cual es coherente con lo concluido por Ojeda,⁵⁹ al mencionar que existe un aumento constante en el acceso a las redes sociales y afirma que el uso temprano impacta negativamente en la salud mental de las y los jóvenes, ocasionando las "nuevas enfermedades" (ciber mareo, depresión, ansiedad, cibercondría y nomofobia).

Si bien las redes sociales permiten nuevas formas de expresión, también plantean importantes cuestiones sobre la responsabilidad y el respeto hacia los demás. Es fundamental destacar que afectan de manera significativa la salud mental, llevando a las y los adolescentes a desarrollar sensaciones relacionadas con el daño hacia otros.⁴⁴ Lo que en palabras de Rodríguez⁶⁰ está relacionado con el elevado uso que influye en la pérdida de habilidades sociales y que llevan a vínculos afectivos débiles con personas de la misma edad y la familia.

Además, el uso de manera exagerada de las plataformas digitales está directamente relacionado con una serie de dificultades en el control de las emociones, ya que están articuladas con las constantes comparaciones entre diferentes realidades. Esto puede dar lugar a bajos niveles de satisfacción con la propia vida y consigo misma o mismo, así como con la generación de elementos fantásticos en relación con los demás.³

Conclusiones

Los hallazgos de esta revisión subrayan que el uso excesivo de las redes sociales genera una serie de malestares y alteraciones psicológicas. Estas afectaciones están a menudo relacionadas con la ansiedad y los comportamientos compulsivos respecto al tiempo de exposición a las redes. Además, existen alteraciones vinculadas con la depresión, derivadas de las comparaciones que las y los adolescentes hacen entre sus propias condiciones de vida y las de aquellos que exhiben sus fotos y videos.

Otro factor fundamental que señala las afectaciones que ocasionan, es el distanciamiento social. Este fenómeno, articulado con el consumo masivo, ha llevado a algunas y algunos autores a referir que el uso de redes entre las y los adolescentes es omnipresente, ya que la mayoría de las y los jóvenes las utilizan exageradamente y cada día se ve un aumento permanente en el acceso y tiempo dedicado, es decir, las emplean de manera prolongada, alejándose de las actividades sociales y familiares. En algunos casos, esto puede llegar al extremo de olvidar los horarios de alimentación y de provocar la pérdida del contacto con los vínculos comunicativos.

Por último, se plantea la necesidad de fomentar el uso consciente de las redes sociales, con el propósito de preservar la salud mental, promover el descanso adecuado y mantener un balance saludable entre la vida digital y la realidad cotidiana. Y así, evitar la dependencia excesiva y fomentar el equilibrio entre la vida personal, familiar y social.

Referencias

1. Donath J, Boyd D. Public displays of connection. *BT Technology Journal*. 2004; 22(4), 71-82. Disponible en: <http://www.danah.org/papers/PublicDisplays.pdf>
2. Del Prete A, Redon S. Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*. 2020; 19(1), 86-96.
3. Enrique A, Cumplido Y, Ruiz L. Análisis terapéutico psicoanalítico de la perversión y el goce en la destrucción del otro. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2018; 37(5), 447-455. Disponible en: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2018/avft_5_2018/4analisis_terapeutico_psicoanalitico.pdf
4. Abjaude S, Pereira L, Zanetti M, Pereira L. ¿Cómo influyen las mídias sociales en la salud mental? *SMAD Rev Eletrônica Saúde Ment Álcool Drog*. 2020; 16 (1), 1-3. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180669762020000100001&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
5. Hernández N, Lhoeste A, Moncada F, Rodríguez Y, Barboza J. Factores de riesgo suicida en estudiantes universitarios: una revisión de la literatura. *Ciencia Latina*. 2022; 6(6),2726-51. Disponible en: http://dx.doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3726
6. Calvo A. Salud mental en la actualidad. *Revista Colombiana Salud Ocupacional*. 2021; 10(1),6457-6457. Disponible en:
7. García J, Miani O, Sánchez L. Exploración preliminar sobre las variables psicológicas implicadas en la adicción a redes sociales on-line. *Adicciones*. 2022. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.1745>
8. Hutton B, Catalá F, Moher D. La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA-NMA. *Med Clin (Barc)*. 2016; 147(6),262-6. Disponible en: <https://static1.squarespace.com/static/65b880e13b6ca75573dfe217/t/65badc10da3aac155d515f10/1706744851542/PRISMA+NMA+Spanish.pdf>
9. Rodríguez B, Caperos M, Martínez A. Efecto de la exposición a ideales de delgadez en las redes sociales sobre la autoestima y la ansiedad. *PsicolConductual*. 2022;30(3), 677-691.
10. Barrón M, Mejía C. Redes sociales y salud mental: vivencias digitales de alumnos de la FES-I UNAM. *Cuid Arte*. 2021; 10(19). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2021.10.19.78044>
11. Sánchez J, Benítez E. “Revisión sobre la 'Salud mental y nuevas tecnologías': análisis de las redes sociales y los videojuegos en las primeras etapas de desarrollo como factores modulares de una salud mental positiva”. *Int J Dev Educ Psychol Rev INFAD Psicol*. 2022; 2(1),79-88. Disponible en:<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2324>
12. López M, Tapia A, Ruiz C. Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *RevComun Salud [Internet]*. 2022; 13,23-43. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
13. Collantes K, Tobar A. Social media addiction and its relationship with self-esteem in university students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. 2023;4(1),848-60. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.56712/latam.v4i1.300>
14. Hanna M, Ocampo M, Janna N, Mena M, Torreglosa L. Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Rev Cuid*. 2020;11(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.953>
15. Martínez M. Las Redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes. *Volumen RI 2254-5883* 2022. *Ugr.es*. Disponible en: <https://www.ugr.es/~reidocrea/11-4.pdf>
16. Gracia B, Quintana C, Rey L. Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *Health and Addictions*. 2020;20(1), 77-86.

- Disponibile en: <http://dx.doi.org/10.21134/haaj.v20i1.473>
17. Solís J, Quispe A. Apoyo social percibido y riesgo de adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución pública de Haquira. *Rev Cient Cienc Salud*. 2022; 14(2), 34–48. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17162/rccs.v14i2.1654>
 18. Reyes V, Amaya J, Capps J. Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *REIP*. 2021; 3(1),139–49. Disponible en: <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116>
 19. Lozano N, Borralló Á, Guerra D. Impact of social network use on anorexia and bulimia in female adolescents: a systematic review. *An Sist Sanit Navar*. 2022;45(2). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.23938/assn.1009>
 20. López M, Vizcaíno R, Montes M. Hábitos y actitudes de los jóvenes ante las redes sociales: influencia del sexo, edad y clase social. *Prof Inf*. 2020;29(6). Disponible en: <https://revista.profesionaldelainformacion.com/index.php/EPI/article/view/86034>
 21. Arosemena M. Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adultos. *Redes*. 2024;1(16):41–53. Disponible en: <https://revistas.udelast.ac.pa/index.php/redes/article/view/redes16-3>
 22. Miñan G, Flores J, Piñas A, Suria Y. Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos. *Salud CiencTecnol*. 2023;3:519. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.56294/saludcyt2023519>
 23. Álvarez D, Carril M, Sanmamed G. Hábitos de uso de las redes sociales en la adolescencia: desafíos educativos. *Revista fuentes*. 2021; 23(3), 280-295.
 24. Gómez V, Jiménez A. Identidad en la era digital: construcción de perfiles en redes sociales en adolescentes chilenos/as. *Converg Rev Cienc Soc*. 2022;29,1. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.29101/crcs.v29i0.17430>
 25. De la Mora F, Ivargollin K, Molina F. Caracterización del uso de las redes sociales por estudiantes de Medicina. *Medisur*. 2020;18(5),879–85. Disponible en: <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4676>
 26. Rodríguez D, Tobar M, Fernández de Castro M, Aguilar O. Empatía, redes sociales e indicadores de salud mental durante las crisis sociales en Colombia. *Univ Psychol*. 2022;21,1–18. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.11144/javeriana.upsy21.ersi>
 27. Ramírez G, Cuaya G, Guzmán P, Solís, J. Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2021. Disponible en: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2771>
 28. Chiza D, Vásquez D, Ramírez Vega C. Adicción a redes sociales y cyberbullying en los adolescentes. *Rev muro investig*. 2021;6(1),34–44. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1437>
 29. Ochoa F, Barragán M. The excessive use of social networks amid the pandemic. *Academo*. 2022; 9(1), 85-92.
 30. Pérez-Fuentes M, Molero M, Gázquez J, Mártos Á, Barragán A. Análisis de las redes sociales en el consumo de alcohol. *Eur J Educ Psychol*, 2020; 13(2),143. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.30552/ejep.v13i2.357>
 31. Barón M, Duque Á, Mendoza F, Quintero W. Redes sociales y relaciones digitales, una comunicación que supera el cara a cara. *Revista Internacional de Pedagogía e Innovación Educativa*. 2021; 1(1):123–48. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.51660/ripie.v1i1.29>
 32. Klimenko O, Cataño Y, Otaño I, Úsuga Echeverri S. 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*. 2021;24(46). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
 33. Estrada G, Zuloaga C, Gallegos A, Mamani H. Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2021;40(1),74-80.
 34. Ojeda Á, López M, Jáuregui I, Herrero G. Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *J Negat No PositResults*. 2021;6(10),1289–307. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529850X2021001001289
 35. Estrada E, Gallegos A. Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes de educación secundaria de Puerto Maldonado. *Revista San Gregorio*. 2020; (40),101–17. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S252879072020000300101
 36. Del Prete A, Redon Pantoja S. Las redes sociales virtuales: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*. 2020;19(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>
 37. González K. Valoración psicométrica del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) en

- adolescentes mexicanos. *Revpsicolclín con niños adolesc.* 2021:8(3),26–34. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.21134/rpcna.2021.08.3.3>
38. Gómez C, Urra A, Vidal E, Jaime R, Rivera P. Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud(i)cienc.* 2021:24(6),327–32. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1667-89902021000200327
39. Moreira de Freitas R, Oliveira T, Melo J, Silva J, Melo M. Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. *Enferm Glob.* 2021:20(4),324–64. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.462631>
40. Linares I. Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes. *Rev Soc Cuzc.* 2023:3(1),63–71. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.46780/sociedadcuzc.v3i1.66>
41. Diaz V, Onishi F, Armoa A. The impact of social networks on the mental health of adolescents at the Faculty of Sciences Administrative and Accounting Subsidiary Ciudad del Este. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades.* 2023:4(2). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.56712/latam.v4i1.677>
42. Bisen S, Deshpande Y. Prevalence, predictors, psychological correlates of internet addiction among college students in India: a comprehensive study. *Anadolu Psikiyatri Derg.* 2020:21(0),1. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5455/apd.47328>
43. Brailovskaia J, Bierhoff W, Rohmann E, Raeder F. The relationship between narcissism, intensity of Facebook use, Facebook flow and Facebook addiction. *Addict Behav Rep.* 2020:11(100265), 100265. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100265>
44. Pájaro-Muñoz I, Navarro-Obeid J. Toma de conciencia del cuidado de la salud mental en universitarios en el contexto de postpandemia por COVID-19. *Revista Estudios Psicológicos.* 2023: 3(3), 84-96. Disponible en: <https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.03.007>
45. Rodríguez A, Borges L, Barboza O, Leira R. ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog,* 2020 16(1), http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100001&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
46. Colonio D. Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propós Represent.* 2023:11(2). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
47. Martínez J, González N, Pereira J. Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios. *Reidocrea.* 2022: 11(4), 44-57. Disponible en <https://www.ugr.es/~reidocrea/11-4.pdf>
48. Alarcón G, Salas E. Adicción a redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de educación superior técnica. *Health and Addictions / Salud y Drogas.* 2022: 22(1), 152-166. <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.640>
49. Rojas J, Yepes J. Panorama de riesgos por el uso de la tecnología en América Latina. *Trilogía Cienc Tecnol Soc.* 2022:14(26), e 2020. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.22430/21457778.2020>
50. Valencia R, Cabero J, Garay U, Fernández B. Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Tecnol Cienc Educ.* 2021: 99–125. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.51302/tce.2021.573>
51. Lozano R, Cortés A. Problematic Internet uses and depression in adolescents: A meta-analysis. *Comunicar.* 2020: 28(63), 109–20. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3916/c63-2020-10>
52. Martínez A. Influencia de la globalización y redes sociales en la desterritorialización de la persona. *Raíces: Revista De Ciencias Sociales Y Políticas.* 2019: 3(6), 65–70. Disponible en: <https://doi.org/10.5377/raices.v3i6.9025>
53. Vogel A, Rose P, Roberts R, Eckles K. Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of popular media culture.* 2014: 3(4), 206.
54. Dans I, González M, Muñoz C. Redes sociales, adolescencia y familia: desafíos y oportunidades. *Publicaciones.* 2019:49(2):117–32. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.30827/publicaciones.v49i2.8527>
55. Lupano M, Castro A. Uso pasivo de redes sociales y malestar psicológico. El rol de la comparación social. *Interdisciplinaria.* 2023: 40(2), 543-558. <https://dx.doi.org/https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.31>
56. Fardouly J, Diedrichs C, Vartanian R, Halliwell E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image.* 2015: 13, 38-45.
57. Ragheb W, Aze J, Bringay S, Servajean M. Negatively correlated noisy learners for at-risk user detection on social networks: A study on depression, anorexia, self-harm and suicide. *IEEE Trans Knowl Data Eng.* 2021: 1–1. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1109/tkde.2021.3078898>
58. Primack A, Shensa A, Sidani E, Whaite O, Miller E. Social media use and perceived social isolation

Afectaciones en la salud mental de las y los adolescentes y su relación con las redes sociales
Álvaro Lhoeste-Charris, Jorge Navarro- Obeid, Lilibeth Díaz- Moradt, María Orozco-Santander, Isneila Martínez-
Gómez, Victoria González- Martelo

- among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*. 2017: 53(1), 1-8.
59. Ojeda Á, López-Morales M, Jáuregui-Lobera I, Herrero-Martín G. Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and Positive Results*. 2021: 6(10), 1289-1307.
60. Rodríguez D, Herrera T, De Castro, Mejía. A. Empatía, redes sociales e indicadores de salud mental durante las crisis sociales en Colombia. *Universitas Psychologica*. 2022: 21, 1-18.



Social Medicine

Health For All

ISSN: 1557-7112