

RELACIÓN ENTRE EL USO DE REDES SOCIALES Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES Y JÓVENES DE 15 A 24 AÑOS

Autor:

Lady Tatiana Bejarano Carvajal ID:890391

Laura Marcela Ramírez Serrato ID: 885810

Nombre Director Monografía

Director: Juan Carlos Valderrama

Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO
Rectoría Bogotá, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Programa de Psicología modalidad Distancia

Fecha 16 de febrero de 2026

Resumen

Antecedentes: Es fundamental comprender cómo interactúan los adolescentes y jóvenes (15 a 24 años) en las redes sociales. Según el Digital 2024 Global Overview Report, este grupo pasa más de tres horas diarias en plataformas que hoy influyen de forma decisiva en su vida cotidiana. Sin embargo, esta hiperconectividad plantea la «paradoja del bienestar digital»: puede facilitar el apoyo entre pares, pero también intensificar el malestar asociado a la comparación social y a la reducción de habilidades de regulación emocional e interacción presencial.

Métodos: Revisión narrativa sistemática basada en PRISMA. Se consultaron Scopus y Consensus con términos MeSH y operadores booleanos. Se incluyeron estudios primarios (2015–2025) y se realizó una síntesis crítica de variables moderadoras entre uso de plataformas digitales y salud mental.

Resultados: El consumo pasivo y la interacción compulsiva se asociaron con mayor malestar emocional, ansiedad y síntomas depresivos. La disminución de la autoestima se vinculó con validación algorítmica y la comparación social. En contraste, el uso activo orientado a vínculos genuinos mostró un efecto protector. Además, las habilidades sociales presenciales correlacionaron más con el bienestar psicológico que la interacción digital.

Discusión: Los hallazgos sugieren que el bienestar psicológico no depende solo del tiempo en línea, sino del modo de uso y de la autonomía en el entorno digital. Más que prohibiciones rígidas, se requieren estrategias de autogestión emocional y alfabetización digital. Es clave fortalecer el pensamiento crítico sobre los algoritmos para que los jóvenes participen en espacios virtuales sin comprometer su equilibrio, identidad y agencia personal.

Palabras clave: redes sociales, salud mental, bienestar psicológico, adolescentes, jóvenes.

Abstract

Background: It is essential to understand how adolescents and young adults (ages 15 to 24) interact on social media. According to the Digital 2024 Global Overview Report, this group spends more than three hours a day on platforms that now have a decisive influence on their daily lives. However, this hyperconnectivity raises the “digital well-being paradox”: it can facilitate peer support, but it can also intensify the distress associated with social comparison and the decline in emotional regulation skills and face-to-face interaction.

Methods: PRISMA-based systematic narrative review. Scopus and Consensus were searched using MeSH terms and Boolean operators. Primary studies (2015–2025) were included, and a critical synthesis of moderating variables between digital platform use and mental health was conducted.

Results: Passive consumption and compulsive interaction were associated with greater emotional distress, anxiety, and depressive symptoms. Decreased self-esteem was linked to algorithmic validation and social comparison. In contrast, active use oriented toward genuine connections showed a protective effect. Furthermore, face-to-face social skills correlated more strongly with psychological well-being than digital interaction.

Discussion: The findings suggest that psychological well-being depends not only on the amount of time spent online, but also on how the internet is used and on autonomy within the digital environment. Rather than rigid restrictions, strategies for emotional self-management and

digital literacy are needed. It is essential to foster critical thinking about algorithms so that young people can engage in virtual spaces without compromising their emotional balance, identity, and personal agency.

Keywords: Social media, mental health, psychological well-being, teenagers, young people.

Contenido

Resumen	1
Abstract	3
Introducción	7
Planteamiento del problema	9
Justificación	11
Antecedentes teóricos	14
Objetivos	18
Objetivo General	18
Objetivos Específicos	18
Diseño Metodológico.....	20
Línea de investigación	20
Tipo de investigación.....	21
Metodología	22
Técnicas de recolección de información.....	26
Técnicas de análisis de información	26
Consideraciones éticas.....	32
Resultados y análisis	33
Referencias	50

Lista de tablas

Tabla 1. Características de los estudios analizados sobre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico

Tabla 2. (continuación) Características de los estudios analizados sobre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico

Tabla 3. Síntesis de los estudios incluidos en la revisión.

Tabla 4. Correspondencia entre objetivos específicos y categorías de análisis.

Tabla 5. Análisis de contenido sobre redes sociales y bienestar psicológico en adolescentes y jóvenes de 15 a 24 años

Lista de figuras

Figura 1. Diagrama Prisma

Figura 2. Distribución de diseños de investigación de los estudios incluidos (n=9)

Introducción

En la actualidad, las redes sociales se han convertido en una parte fundamental de la vida cotidiana, especialmente en adolescentes y jóvenes entre los 15 y 24 años. Más que simples herramientas de comunicación, estas plataformas representan espacios donde se construyen relaciones, se expresa la identidad y se configuran formas de interacción social. Aplicaciones como Instagram, TikTok y Facebook hacen parte del entorno diario de esta población, influyendo en la manera en que se comunican, se perciben a sí mismos y comprenden su lugar en el mundo (We Are Social & Meltwater, 2024; Steinberg, 2014).

Este contexto ha dado lugar a múltiples cuestionamientos sobre sus efectos en el bienestar emocional y psicológico. La exposición constante a contenidos idealizados, la búsqueda de validación a través de interacciones digitales y la comparación con otros usuarios son dinámicas frecuentes dentro de estos entornos. Desde la psicología, estos procesos han sido explicados a través de la teoría de la comparación social, la cual plantea que las personas tienden a evaluarse a sí mismas en función de los demás, lo que puede incidir en la autoestima y en la satisfacción con la vida (Festinger, 1954; Appel et al., 2016).

En los últimos años, la relación entre redes sociales y salud mental ha cobrado gran relevancia en el ámbito investigativo. Diversos estudios han encontrado asociaciones entre el uso intensivo de estas plataformas y la presencia de síntomas como ansiedad, depresión, estrés y alteraciones del sueño en adolescentes y jóvenes (Keles et al., 2020; Woods & Scott, 2016; Twenge & Campbell, 2019). Asimismo, organismos internacionales han advertido sobre el

aumento de problemáticas relacionadas con la salud mental en esta población, lo que resalta la necesidad de comprender los factores sociales y tecnológicos que pueden estar influyendo en este fenómeno (Organización Mundial de la Salud, 2022).

No obstante, la evidencia científica no es concluyente ni unidireccional. Algunas investigaciones señalan que las redes sociales también pueden cumplir un papel positivo, al facilitar la conexión social, el apoyo entre pares y la expresión de la identidad, especialmente en contextos donde las interacciones presenciales resultan limitadas (Ellison et al., 2007; Valkenburg et al., 2022). En este sentido, el impacto de estas plataformas parece depender no solo del tiempo de uso, sino también del tipo de interacción que se establece en ellas, diferenciando entre usos activos —orientados a la comunicación— y usos pasivos, asociados principalmente a la observación y comparación social (Verduyn et al., 2015, 2017).

En este contexto, resulta necesario analizar de manera rigurosa la evidencia científica disponible para comprender cómo el uso de redes sociales se relaciona con el bienestar emocional y psicológico en adolescentes y jóvenes entre 15 y 24 años. En consecuencia, la presente monografía tiene como objetivo revisar y sintetizar los principales hallazgos investigativos sobre esta relación, considerando tanto sus posibles efectos negativos como sus beneficios, con el fin de aportar una comprensión más clara, crítica y fundamentada de este fenómeno en el contexto actual (Odgers & Jensen, 2020; Meier & Reinecke, 2021).

Planteamiento del problema

En los últimos veinte años, las redes sociales se han convertido en algo mucho más que simples aplicaciones: son el escenario donde adolescentes y jóvenes viven gran parte de su vida social, expresan quiénes son y construyen su identidad. Instagram, TikTok, Facebook y X ya no son solo plataformas, sino espacios cotidianos donde millones de chicos entre 15 y 24 años pasan buena parte de su día. Este cambio ha transformado por completo cómo nos relacionamos, cómo mostramos lo que sentimos y cómo nos vemos a nosotros mismos.

Los números lo dicen todo. Según el informe Digital 2024 Global Overview Report (We Are Social & Meltwater, 2024), los adolescentes y jóvenes de 16 a 24 años son quienes más tiempo pasan en redes sociales a nivel mundial: más de tres horas diarias de promedio. Y no es casualidad que más del 90% de los adolescentes use al menos una plataforma todos los días. Estas cifras nos obligan a preguntarnos: ¿cómo está afectando todo este tiempo en pantalla a su salud emocional?

La investigación ha mostrado señales de alerta. Estudios como los de Keles, McCrae y Grealish (2020) y Twenge (2019) han encontrado que usar redes sociales de forma intensiva se relaciona con más ansiedad, depresión, inseguridades y problemas con la imagen corporal. No es difícil entender por qué: cuando constantemente ves vidas perfectas, cuerpos imposibles y estándares irreales de éxito, y cuando tu valor parece depender de cuántos "likes" recibes, es inevitable empezar a compararte con los demás y sentir que no llegas a medir.

Pero la historia no es solo negativa. Valkenburg, Meier y Beyens (2022) señalan que las redes también pueden ser un espacio de apoyo, donde encontrar gente que piensa como tú,

expresarte libremente y mantener contacto con amigos, especialmente cuando las interacciones cara a cara no son fáciles. El impacto depende de cómo uses estas plataformas: no es lo mismo publicar, comentar y conversar (uso activo) que pasar horas viendo la vida de otros sin participar (uso pasivo). De hecho, este último parece ser el más problemático, porque fomenta esa comparación constante que tanto daño hace.

El problema es que la ciencia aún no tiene respuestas definitivas. Algunos estudios encuentran efectos claros en la salud mental, otros dicen que son mínimos o incluso positivos en ciertos casos. Y como la mayoría de esta investigación solo muestra correlaciones (no causas directas), seguimos sin saber con certeza si las redes dañan la salud mental o si quienes ya tienen problemas simplemente usan más redes.

Por eso surge esta pregunta, que busca ordenar toda esta evidencia dispersa: ¿De qué manera el uso de redes sociales afecta realmente el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes y jóvenes entre 15 y 24 años?

Justificación

Justificación social y sanitaria

Hoy en día, las redes sociales son mucho más que aplicaciones en un celular: se han convertido en el lugar donde adolescentes y jóvenes viven gran parte de sus relaciones sociales. Los estudios internacionales lo confirman: los chicos entre 15 y 24 años son quienes más usan estas plataformas digitales (We Are Social & Meltwater, 2024). Y esto no es un dato menor, porque justo en esta etapa de la vida se está construyendo quién eres, se está consolidando tu autoestima y se vuelve crucial lo que otros piensen de ti (Steinberg, 2014).

La Organización Mundial de la Salud (2022) ya ha lanzado la alerta: los problemas de salud mental en adolescentes y jóvenes están aumentando en todo el mundo. Por eso urge entender qué papel juegan aquí los factores sociales y tecnológicos. Analizar cómo las redes sociales se han colado en el día a día de los adolescentes y jóvenes no es solo interesante, es necesario para detectar qué nos puede estar ayudando y qué nos puede estar dañando en este entorno digital (Keles et al., 2020).

Justificación teórica

En el mundo académico, la relación entre redes sociales y salud mental se ha vuelto un tema de investigación imprescindible. Estudios como los de Keles et al. (2020) y Twenge (2019) han encontrado vínculos entre el uso intensivo de estas plataformas y problemas como ansiedad, depresión, baja autoestima e insatisfacción con el cuerpo. Pero no todo es preocupante: otras

investigaciones muestran que las redes también pueden ser espacios donde encontrar apoyo, expresar tu verdadera identidad y formar parte de comunidades que te hacen sentir comprendido Valkenburg, Meier y Beyens (2022) y Ellison, Steinfield y Lampe (2007).

Esta mezcla de resultados unos preocupantes, otros esperanzadores demuestra que necesitamos mirar la evidencia científica con ojo crítico. Algunos autores han encontrado asociaciones claras entre el uso intensivo de redes sociales y síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes (Keles et al., 2020), mientras que otros sugieren que estos efectos son más modestos de lo que comúnmente se cree y dependen fuertemente del contexto individual (Odgers & Jensen, 2020). Incluso hay quienes destacan que las redes pueden funcionar como espacios de apoyo social y desarrollo identitario cuando se usan de manera activa y conectada (Valkenburg et al., 2022).

Hay que identificar qué hallazgos se repiten, en qué discrepan los estudios y qué patrones emergen. Esta monografía busca precisamente eso: ofrecer una síntesis que nos ayude a entender mejor cómo diferentes maneras de usar las redes sociales pueden afectar, para bien o para mal, el bienestar emocional de los adolescentes y jóvenes.

Justificación profesional y preventiva

Desde la psicología, entender cómo el mundo digital impacta la salud mental de los adolescentes y jóvenes no es opcional: es clave para diseñar intervenciones que realmente funcionen, programas de prevención efectivos y estrategias que promuevan el bienestar psicológico (Moreno & Uhls, 2019). Lo que descubramos aquí puede traducirse en herramientas concretas para educar sobre un uso más sano y consciente de las redes.

Además, los resultados de esta investigación pueden llegar a manos de psicólogos, educadores y familias que buscan orientar a los adolescentes y jóvenes hacia hábitos digitales que potencien su desarrollo integral. Al final, este trabajo no solo suma al conocimiento académico, sino que puede generar cambios reales: herramientas prácticas para cuidar la salud mental en una sociedad cada vez más conectada (Best et al., 2014).

Antecedentes teóricos

El estudio de cómo las redes sociales afectan la salud mental de los adolescentes y jóvenes se ha vuelto uno de los temas más importantes en la psicología actual. Investigadores han desarrollado diferentes marcos teóricos para entender por qué pasar tiempo en estos entornos digitales puede influir en cómo se sienten las personas, especialmente durante la adolescencia y la juventud.

Marcos teóricos que nos ayudan a entender el fenómeno

Una de las teorías más utilizadas es la de comparación social, propuesta por Festinger (1954). En esencia, dice que tendemos a evaluarnos comparándonos con los demás. En redes sociales, esta dinámica se vuelve mucho más intensa porque constantemente vemos versiones "perfectas" de la vida de otros: viajes, cuerpos, logros. Diversos estudios han mostrado que esta comparación puede erosionar la autoestima, la satisfacción con la vida y la imagen corporal.

Otra perspectiva clave es la teoría de usos y gratificaciones, que propone algo simple pero profundo: usamos los medios para satisfacer necesidades específicas —entretenimiento, información, conexión social o expresión personal. Desde este ángulo, el impacto de las redes

depende de por qué las usas. Algunos estudios sugieren que cuando el objetivo es mantener relaciones genuinas, los efectos en el bienestar pueden ser positivos.

El modelo de desplazamiento social nos alerta sobre algo preocupante: el tiempo en redes puede estar robándole horas a actividades fundamentales para nuestro bienestar —encuentros cara a cara, descanso, ejercicio. Desde esta visión, un uso excesivo podría estar privando a los adolescentes y jóvenes de experiencias sociales directas necesarias para su desarrollo emocional.

Conceptos clave para entender el bienestar

Es importante distinguir entre diferentes dimensiones de la salud mental. El bienestar subjetivo es cómo evalúas tu propia vida: ¿eres feliz? ¿estás satisfecho? El bienestar psicológico va más allá: incluye tu crecimiento personal, autonomía, relaciones significativas y sentido de propósito. Por otro lado, el malestar emocional son las emociones negativas tristeza, ansiedad, frustración y la sintomatología subclínica son manifestaciones psicológicas que molestan, pero no necesariamente constituyen un trastorno diagnosticable.

Lo que dice la investigación empírica

Los científicos han abordado este tema desde varios ángulos. Primero, han medido tiempo de uso: niveles elevados parecen relacionarse con más malestar psicológico en algunos grupos de adolescentes y jóvenes. Segundo, han estudiado el tipo de interacción, diferenciando entre uso activo (publicar, comentar, interactuar) y uso pasivo (solo mirar). Varios estudios indican que este último —el de "espectador"— puede estar vinculado a más comparación social e insatisfacción.

Revisiones sistemáticas y metaanálisis han intentado sintetizar toda esta evidencia. Keles, McCrae y Grealish (2020) revisaron estudios sobre redes sociales y salud mental en adolescentes, encontrando vínculos entre uso intensivo y mayores niveles de ansiedad, depresión y malestar psicológico. Sin embargo, la historia es más matizada: Odgers y Jensen (2020) señalan que, aunque hay preocupación social, los efectos empíricos suelen ser pequeños y dependen de muchas variables contextuales. Valkenburg, Meier y Beyens (2022) coinciden: el impacto no es igual para todos, varía según el tipo de uso, las características personales y el contexto social.

Otra línea de investigación se ha enfocado en contenido sobre imagen corporal, especialmente en plataformas visuales como Instagram o TikTok. La exposición constante a estándares de belleza irreales puede distorsionar la percepción corporal y dañar la autoestima. También se ha estudiado el uso problemático: patrones compulsivos o excesivos que interfieren con la vida diaria.

En conjunto, estos enfoques muestran que el impacto de las redes en la salud mental es complejo, moldeado por múltiples variables individuales, sociales y contextuales. Por eso es urgente integrar los hallazgos existentes para entender mejor cómo estas plataformas pueden ayudar o dañar el bienestar psicológico de los adolescentes y jóvenes.

Un panorama heterogéneo

A pesar de toda la investigación disponible, los resultados no son concluyentes. Mientras algunos estudios reportan asociaciones claras entre uso intensivo de redes y aumento de ansiedad, depresión o baja autoestima, otros sugieren que estos efectos son moderados y dependen de factores personales y contextuales. Variables como el tipo de uso, la calidad de las

interacciones, el apoyo social percibido y las características individuales pueden determinar si las redes sociales impactan positiva o negativamente el bienestar. Esta diversidad de hallazgos evidencia la necesidad de revisiones teóricas que aclaren en qué condiciones las redes sociales favorecen o perjudican la salud mental juvenil.

Tampoco todo es negativo

Aunque mucha literatura se ha enfocado en los riesgos, también hay evidencia de beneficios. Las redes pueden crear redes de apoyo social, permitir la expresión auténtica de la identidad, fomentar comunidades digitales y ofrecer información valiosa para el desarrollo personal. Para adolescentes y jóvenes que enfrentan aislamiento o dificultades para interactuar presencialmente, estas plataformas pueden convertirse en espacios significativos de conexión y apoyo emocional.

Objetivos

Objetivo General

Analizar la incidencia del uso de redes sociales en el bienestar emocional y psicológico de adolescentes y jóvenes entre 15 y 24 años, mediante una revisión bibliográfica y análisis documental de estudios científicos publicados en bases de datos académicas, para comprender las principales tendencias investigativas y los efectos positivos y negativos reportados en la literatura especializada.

Objetivos Específicos

- Identificar los principales patrones de uso de redes sociales en adolescentes y jóvenes entre 15 y 24 años, a través de la revisión sistemática de artículos científicos que aborden hábitos digitales en esta población.
- Describir los efectos del uso de redes sociales sobre el bienestar emocional y psicológico (ansiedad, depresión, autoestima, satisfacción con la vida y regulación emocional), mediante el análisis comparativo de investigaciones previas publicadas en revistas científicas.

- Examinar las posturas teóricas y enfoques conceptuales que explican la relación entre uso de redes sociales y salud mental juvenil, por medio de la revisión y síntesis crítica de marcos teóricos desarrollados en estudios nacionales e internacionales.
- Comparar los hallazgos encontrados en diferentes investigaciones respecto a los efectos positivos y negativos del uso de redes sociales, mediante el análisis crítico y la contrastación de resultados reportados en la literatura académica.
- Sintetizar la evidencia científica existente sobre la influencia de las redes sociales en el bienestar psicológico juvenil, a través de la organización temática y el análisis integrador de la información recopilada

Diseño Metodológico

Línea de investigación

Esta investigación se enmarca en la línea de Contexto, Acción y Salud Mental, específicamente en el eje que analiza cómo los factores contextuales del entorno digital inciden en el bienestar psicológico de adolescentes y jóvenes.

El contexto se refiere al entorno digital donde los adolescentes y jóvenes de 15 a 24 años desarrollan gran parte de sus interacciones sociales. Las redes sociales constituyen un escenario sociotecnológico que modifica las formas de vinculación, expresión identitaria y comparación social (Boyd & Ellison, 2007; We Are Social & Meltwater, 2024). Este contexto digital no es neutral: fomenta ciertos patrones de uso —activo o pasivo— que pueden potenciar o deteriorar la salud mental.

La acción alude a las prácticas concretas que los adolescentes y jóvenes despliegan en estas plataformas: publicar contenido, interactuar con pares, consumir información de manera pasiva o buscar validación externa. Estas acciones no son homogéneas; su naturaleza y finalidad determinan si el uso de redes funciona como recurso de apoyo social o como factor de riesgo para el bienestar (Verduyn et al., 2015; Valkenburg et al., 2022).

La salud mental se comprende aquí como un continuo que va del languidecimiento al florecimiento (Keyes, 2002), integrando el bienestar subjetivo, el bienestar psicológico multidimensional (Ryff, 1989) y la ausencia de malestar emocional clínico. La Organización Mundial de la Salud (2022) ha alertado sobre el incremento de problemas de salud mental en esta población, lo que exige analizar críticamente el rol mediador de las tecnologías digitales.

Esta línea permite estudiar la relación entre redes sociales y bienestar psicológico sin caer en determinismos tecnológicos: no se trata de que las redes "causen" o "curen" problemas de salud mental, sino de comprender qué condiciones contextuales y qué modalidades de uso activan efectos diferenciales sobre el bienestar juvenil

Tipo de investigación

Este trabajo corresponde a una investigación documental con enfoque cualitativo, realizada a partir de la revisión bibliográfica y el análisis de literatura científica sobre el uso de redes sociales y su vínculo con el bienestar psicológico en adolescentes y jóvenes entre 15 a 24 años.

Se empleará una revisión narrativa de la literatura, orientada a identificar, analizar y sintetizar los principales hallazgos reportados en investigaciones previas sobre la temática.

Metodología

La búsqueda de información se realizó en bases de datos académicas especializadas, tales como Scopus y Consensus con el objetivo de identificar artículos científicos, revisiones sistemáticas y estudios empíricos relacionados con el tema de investigación. El proceso de selección de los artículos se realizó mediante la revisión de títulos, resúmenes y textos completos, priorizando investigaciones publicadas en revistas científicas indexadas.

Se utilizaron palabras clave en español e inglés como:

- redes sociales/ social media
- salud mental/ Mental Health
- bienestar psicológico
- jóvenes/ Young people
- mental/ health
- adolescentes/ Teenagers
- Bienestar Psicologico/ psychological well-being

Estrategia de búsqueda

Para la identificación de los artículos científicos se utilizó una estrategia de búsqueda basada en la combinación de palabras clave en español e inglés relacionadas con el tema de investigación. La ecuación de búsqueda utilizada en las bases de datos fue la siguiente:

("social media" OR "social networks") AND

("mental health" OR "psychological well-being") AND

(adolescents OR youth OR young people)

En español se emplearon combinaciones como: “redes sociales”, “salud mental”, “bienestar psicológico”, “adolescentes” y “jóvenes”. Estas combinaciones permitieron ampliar el número de resultados y garantizar la inclusión de estudios relevantes para el análisis.

El periodo de búsqueda abarco principalmente investigaciones publicadas entre 2015 y 2024, con el fin de garantizar la actualización de la evidencia científica analizada.

Criterios de inclusión

Se incluyeron estudios que:

- Analizaron la relación entre uso de redes sociales y salud mental.
- Estén enfocados en población adolescente o joven.
- Estén publicados en revistas científicas o repositorios académicos.
- Hayan sido publicados entre 2015 y 2024.
- Estén disponibles en español o inglés.

Criterios de exclusión

Se excluyeron estudios que:

- No estaban relacionados directamente con el bienestar psicológico.
- Se centraban exclusivamente en trastornos psiquiátricos clínicos.

- No presentaban respaldo académico o metodológico claro.

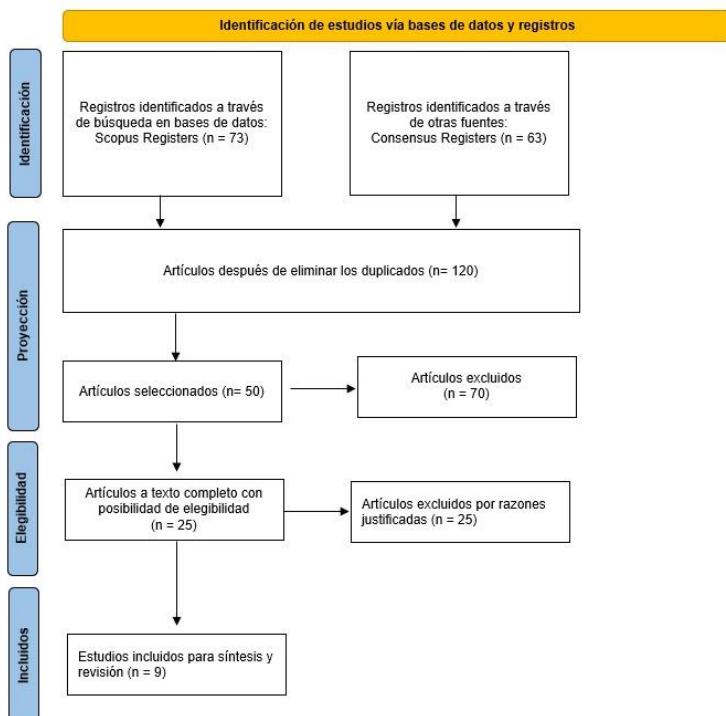
A partir de estos criterios, se realizó una selección y revisión de los artículos más relevantes para el análisis de la temática.

Proceso de selección de artículos

La búsqueda inicial en las bases de datos arrojó 120 artículos relacionados con el tema. Posteriormente, se realizó una revisión de títulos y resúmenes con el fin de identificar los estudios potencialmente relevantes para la investigación, lo que permitió reducir el número a 45 artículos. En esta fase, algunos estudios fueron excluidos por no cumplir con los criterios establecidos, tales como el contexto de estudio, el rango de edad de la población y las fechas de publicación, así como por no estar directamente relacionados con el enfoque de la investigación sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes.

Finalmente, tras la revisión de los textos y la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión definidos, se seleccionaron 9 artículos científicos para el análisis final.

Figura 1. Diagrama Prisma



Técnicas de recolección de información

La recolección de información se realizó mediante la búsqueda sistemática de literatura científica en bases de datos como consensus y scopus, así como la revisión de artículos, informes de investigación y documentos académicos relevantes para el estudio.

Técnicas de análisis de información

Para el análisis de la información se empleará un análisis de contenido temático, mediante el cual se identificarán categorías de análisis relacionadas con:

- patrones de uso de redes sociales,
- efectos psicológicos positivos,
- efectos psicológicos negativos,
- variables moderadoras del impacto en la salud mental.

Posteriormente, se realizará una integración comparativa de los resultados encontrados en diferentes estudios, con el fin de identificar tendencias, coincidencias y discrepancias en la literatura científica.

Técnicas de análisis de información

El análisis de la información se realizó mediante una síntesis cualitativa de tipo narrativa, orientada a identificar, organizar y comprender los hallazgos más relevantes de los estudios seleccionados. Para ello, se siguieron criterios de rigurosidad y transparencia inspirados en los lineamientos de PRISMA, lo que permitió estructurar el proceso de revisión de manera clara y ordenada.

En cuanto a la evaluación del riesgo de sesgo, se llevó a cabo una revisión crítica de cada artículo. Se analizaron aspectos como la claridad de los objetivos, la pertinencia del diseño metodológico, las características de la muestra, la validez de los instrumentos utilizados y la coherencia entre los resultados y las conclusiones.

Este proceso fue realizado inicialmente por cada autora de manera independiente, con el fin de evitar interpretaciones sesgadas. Posteriormente, se compararon los análisis y se discutieron las diferencias hasta llegar a acuerdos, lo que permitió fortalecer la confiabilidad de la evaluación realizada.

Para organizar la información, se construyó una matriz en Excel donde se registraron los datos más importantes de cada estudio, como autor, año, objetivo, metodología y principales hallazgos. Esta herramienta facilitó la comparación entre los artículos y permitió identificar patrones, similitudes y diferencias de manera más clara. Antes del análisis, la información fue revisada y depurada para asegurar su coherencia y pertinencia.

El proceso de análisis se apoyó en un enfoque de contenido temático, a través del cual se agruparon los hallazgos en categorías centrales: patrones de uso de redes sociales, efectos psicológicos negativos, efectos positivos y variables que influyen en el impacto sobre el bienestar. Esta organización permitió interpretar la información de forma más comprensible y estructurada.

En cuanto a la presentación de los resultados, se utilizaron tablas comparativas para resumir la información de los estudios analizados, junto con una exposición narrativa que facilita la comprensión de los hallazgos. De esta manera, se logró integrar la información de forma clara, permitiendo visualizar tanto las coincidencias como las diferencias entre las investigaciones revisadas.

Finalmente, se declara el uso de herramientas de inteligencia artificial como apoyo en el proceso de análisis. Estas fueron utilizadas de manera complementaria para la revisión de textos,

la organización de la información y la identificación de categorías temáticas. Asimismo, se emplearon diferentes herramientas de forma independiente para contrastar resultados y reducir posibles sesgos.

Es importante señalar que el uso de inteligencia artificial no reemplazó el análisis realizado por las autoras. Todas las sugerencias y resultados obtenidos fueron revisados, ajustados y validados de manera crítica. En este sentido, la inteligencia artificial funcionó como un recurso de apoyo, mientras que las decisiones finales y la interpretación de la información estuvieron a cargo de las investigadoras, garantizando así la calidad y rigurosidad del trabajo.

Tabla 1. Características de los estudios analizados sobre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico

Autor(es)	Año	Enfoque Técnico	Teorías Base	Base de Datos	Objetivo(s) Específico(s) Relacionado(s)
Cai Meng, Li Suxia, Bian Yanjie	2025	Cuantitativo, transversal, correlacional. Análisis estadístico con efectos mediadores. Muestra: niños y adolescentes en instituciones educativas.	Modelos de regulación emocional; Teorías cognitivo-conductuales; Enfoques del desarrollo (factor de riesgo para psicopatología futura)	Scopus	OE2: Describir efectos del uso de RS sobre bienestar emocional y psicológico (ansiedad, depresión, autoestima, regulación emocional) OE3: Examinar posturas teóricas y enfoques conceptuales que explican la relación entre RS y salud mental juvenil
Cao Xiyan, Hamid Norsiah Abdul, Mijan Rohana	2025	Cuantitativo, correlacional. Encuesta transversal con Modelos de Ecuaciones Estructurales (SEM). Muestra: jóvenes universitarios, Universidad Utara Malasia.	Teoría del desplazamiento; Teoría de la pertenencia (necesidad psicológica básica)	Scopus	OE1: Identificar patrones de uso de RS en adolescentes y jóvenes (15-24 años) mediante revisión sistemática OE4: Comparar hallazgos sobre efectos positivos y negativos del uso de RS mediante análisis crítico
Butt, T. I., Islam, N., Zahoor, M. & Saif, M.	2025	Cuantitativo, transversal y correlacional. Encuestas estructuradas a adolescentes. Análisis de regresión y correlación. Muestra: estudiantes escolares (12-18 años, no probabilística).	Teoría de la comparación social; Modelos de riesgo y protección psicológica; Psicología del desarrollo adolescente; Teoría de la validación digital	Consensus	OE2: Describir efectos del uso de RS sobre bienestar emocional y psicológico (ansiedad, depresión, autoestima, regulación emocional) OE4: Comparar hallazgos sobre efectos positivos y negativos del uso de RS mediante análisis crítico OE5: Sintetizar evidencia científica sobre la influencia de las RS en el bienestar psicológico juvenil
Asharul Sk	2025	Cuantitativo, transversal, correlacional. Encuestas estructuradas. Muestra: adolescentes en etapa escolar, muestreo no probabilístico, ambos géneros.	Teoría de la comparación social; Teoría del autoconcepto y la autoestima; Validación social digital (likes, seguidores)	Consensus	OE2: Describir efectos del uso de RS sobre bienestar emocional y psicológico (ansiedad, depresión, autoestima, regulación emocional) OE3: Examinar posturas teóricas y enfoques conceptuales que explican la relación entre RS y salud mental juvenil
Butt, T. I., Islam, N., Zahoor, M. & Saif, M.	2025	Cuantitativo, transversal, correlacional. Encuestas estructuradas. Análisis estadístico entre frecuencia/intensidad de uso y síntomas psicológicos. Muestra: adolescentes escolares.	Psicología del desarrollo adolescente; Teoría de la comparación social; Modelo de riesgo y protección; Influencia de la validación digital	Consensus	OE1: Identificar patrones de uso de RS en adolescentes y jóvenes (15-24 años) mediante revisión sistemática OE2: Describir efectos del uso de RS sobre bienestar emocional y psicológico (ansiedad, depresión, autoestima, regulación emocional) OE5: Sintetizar evidencia científica sobre la influencia de las RS en el bienestar psicológico juvenil

Tabla 2. (continuación) Características de los estudios analizados sobre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico

Autor(es)	Año	Enfoque Técnico	Teorías Base	Base de Datos	Objetivo(s) Específico(s) Relacionado(s)
Bhadra, Manami	2025	Cuantitativo, transversal, correlacional. Encuestas estructuradas. Muestra: estudiantes universitarios en adultez emergente (18-25 años), ambos sexos.	Teoría del adulto emergente (Arnett); Modelo de bienestar subjetivo; Teoría de la comparación social; Influencia de la conectividad digital	Consensus	OE2: Describir efectos del uso de RS sobre bienestar emocional y psicológico (ansiedad, depresión, autoestima, regulación emocional) OE4: Comparar hallazgos sobre efectos positivos y negativos del uso de RS mediante análisis crítico
Sheng, Yijun	2025	Cuantitativo, transversal, correlacional. Encuestas estructuradas. Análisis de asociación entre frecuencia/tipo de uso y salud mental. Muestra: adolescentes escolares, no probabilística.	Teoría de la comparación social; Modelo de uso problemático de RS (Caplan); Modelo de bienestar psicológico; Factores de riesgo y protección	Consensus	OE2: Describir efectos del uso de RS sobre bienestar emocional y psicológico (ansiedad, depresión, autoestima, regulación emocional) OE3: Examinar posturas teóricas y enfoques conceptuales que explican la relación entre RS y salud mental juvenil OE5: Sintetizar evidencia científica sobre la influencia de las RS en el bienestar psicológico juvenil
Lamash, Liron; Fogel, Yael; Hen-Herbst, Liat	2024	Cuantitativo, transversal. Validación psicométrica de instrumento (SISQ). Muestra: 214 adolescentes (12-18 años, media 15.3), 61.2% mujeres, cuestionarios en línea.	Teoría de habilidades de interacción social; Enfoques sobre bienestar subjetivo en adolescencia; Diferencias interacción digital vs. presencial; Competencias sociales y ajuste psicológico	Scopus	OE1: Identificar patrones de uso de RS en adolescentes y jóvenes (15-24 años) mediante revisión sistemática OE3: Examinar posturas teóricas y enfoques conceptuales que explican la relación entre RS y salud mental juvenil
Diggins, E.; Heuvelman, H.; Pujades-Rodríguez, M.; Cottrell, D.; Brennan, C.	2024	Cuantitativo, transversal. Encuestas estructuradas. Muestra: 1.406 adolescentes flamencos (edad media 18.96 años). Análisis de frecuencia, uso compulsivo y motivaciones de uso.	Bienestar subjetivo; Uso problemático/compulsivo de RS; Motivaciones del uso digital (contacto social vs. uso pasivo)	Scopus	OE4: Comparar hallazgos sobre efectos positivos y negativos del uso de RS mediante análisis crítico OE5: Sintetizar evidencia científica sobre la influencia de las RS en el bienestar psicológico juvenil

Las tablas muestran un claro predominio de estudios cuantitativos, de corte transversal y correlacional, centrados principalmente en poblaciones adolescentes y jóvenes. La mayoría utiliza encuestas estructuradas y análisis estadísticos para explorar la relación entre el uso de redes sociales (RS) y el bienestar psicológico. Se observa que las muestras incluyen tanto estudiantes escolares como universitarios, con variaciones en edad y contextos culturales (por ejemplo, Europa y Asia), lo que sugiere un interés global por comprender este fenómeno. Además, algunos estudios incorporan modelos más complejos, como ecuaciones estructurales o validaciones psicométricas, lo que evidencia un avance metodológico en la investigación del tema.

En cuanto a las bases teóricas, destaca la fuerte presencia de la teoría de la comparación social como marco explicativo central, acompañada por otros enfoques como la teoría del

bienestar subjetivo, la autodeterminación, la pertenencia y la regulación emocional. También aparecen conceptos contemporáneos como la validación digital (likes, seguidores) y el uso problemático o compulsivo de redes sociales. En conjunto, estas teorías apuntan a explicar cómo la interacción digital influye en la construcción de la autoestima, la identidad y las emociones, especialmente en etapas de desarrollo sensibles como la adolescencia.

Respecto a los objetivos, los estudios coinciden en describir los efectos del uso de redes sociales sobre variables como ansiedad, depresión, autoestima y regulación emocional, así como en comparar impactos positivos y negativos. También buscan identificar patrones de uso y sintetizar evidencia sobre su influencia en el bienestar psicológico juvenil. En general, los resultados reflejan una preocupación por entender no solo la frecuencia de uso, sino también la calidad de la interacción digital y sus implicaciones en la salud mental, destacando la coexistencia de riesgos (como malestar emocional) y posibles beneficios dependiendo del tipo de uso.

Consideraciones éticas

La presente investigación corresponde a un estudio de tipo documental, ya que se basó en la revisión y análisis de literatura científica previamente publicada. Por esta razón, no implicó la intervención directa con participantes humanos ni la recolección de datos personales, lo que la ubica dentro de investigaciones sin riesgo.

El desarrollo del trabajo se realizó respetando los principios de la ética académica, asegurando el reconocimiento adecuado de las fuentes utilizadas mediante la aplicación de las normas de citación establecidas por la American Psychological Association (2020). Esto permitió

dar el crédito correspondiente a los autores consultados y evitar prácticas como el plagio o el uso inadecuado de la información.

De igual manera, se tuvieron en cuenta principios éticos generales como la honestidad, la responsabilidad y el respeto por la producción intelectual, en concordancia con lineamientos internacionales como los propuestos por la World Medical Association (2013). Aunque el estudio no involucró participantes, se mantuvo el compromiso de desarrollar un trabajo riguroso, transparente y responsable desde el punto de vista académico.

Finalmente, se declara que las autoras no presentan conflictos de interés relacionados con el tema de investigación. Asimismo, se reconoce el uso de herramientas de inteligencia artificial: ChatGPT, Kimi y Copilot, como apoyo en la organización y análisis de la información, las cuales fueron utilizadas de manera complementaria y siempre bajo revisión crítica por parte de las investigadoras.

Resultados y análisis

Los resultados presentados a continuación se derivan del análisis de los artículos científicos seleccionados durante el proceso de revisión bibliográfica. En total, se analizaron 9 estudios publicados entre 2015 y 2024 en diferentes revistas científicas relacionadas con el campo de la psicología, la salud mental y el comportamiento digital.

Tabla 3. Síntesis de los estudios incluidos en la revisión.

Autores	Año	Objetivo	Hallazgos
Cai meng, Li, Suxia, Bian Yanjie	2025	Analizar la relación entre la regulación emocional y los síntomas de ansiedad y depresión en niños y adolescentes.	Las dificultades en la regulación emocional se asocian significativamente con mayor ansiedad y depresión.
Cao, Xiyang, Hamid, Norsiah Abdul	2025	Examinar cómo el uso de redes sociales, el desplazamiento social y el sentido de pertenencia influyen en el bienestar juvenil.	El uso excesivo que reemplaza interacciones reales reduce el bienestar, pero si fortalece la conexión social, lo mejora.
Tayyeba Idrees Butt, Noor Islam, Mohsan Zahoor, María Saif	2025	Investigar cómo el uso de redes sociales impacta la salud mental (ansiedad, depresión, autoestima y estrés) en adolescentes.	El uso frecuente se relaciona con mayor ansiedad y estrés, pero el uso moderado puede favorecer la autoestima.
Asharul Sk	2025	Analizar la relación entre el uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes.	El uso excesivo y la comparación social disminuyen la autoestima.
Tayyeba Idrees Butt, Noor Islam, Mohsan Zahoor, María Saif	2025	Analizar la influencia del uso de redes sociales en la salud mental general de los adolescentes.	El uso excesivo aumenta ansiedad y depresión, pero el uso positivo puede generar apoyo social.
Manami Bhadra	2025	Examinar la relación entre la exposición a redes sociales y el bienestar en adultos emergentes.	La comparación social reduce el bienestar, mientras que la interacción activa lo mejora.
Yijun Sheng	2025	Analizar cómo la frecuencia y tipo de uso de redes sociales afectan la salud mental adolescente.	El uso intensivo y pasivo se asocia con mayor ansiedad y depresión; el uso activo puede ser protector.
Lamash, Lirón Fogel, Yael Hen-Herbst, Liat	2024	Evaluar las habilidades sociales en redes y en persona, y su relación con el bienestar.	Las habilidades presenciales tienen mayor impacto positivo en el bienestar que las digitales.

Diggins, E. Heuvelman, H. Pujades-Rodríguez, M. Cottrell, D. Brennan, C.	2024	Analizar la relación entre uso de redes sociales y bienestar considerando intensidad, compulsión y motivaciones.	El uso compulsivo reduce el bienestar, pero el uso para conexión social lo mejora.
--	------	--	--

1. El artículo de Meng et al. (2025) se centra en comprender cómo la regulación emocional influye en el bienestar psicológico de niños y adolescentes. Los autores parten de la idea de que la forma en que los adolescentes y jóvenes identifican y manejan sus emociones puede explicar en gran medida la aparición de síntomas como la ansiedad y la depresión. A través de un diseño cuantitativo, encontraron que quienes presentan mayores dificultades para regular sus emociones tienden a experimentar más malestar psicológico. Este estudio resalta la importancia de trabajar la regulación emocional como una herramienta clave en la prevención de problemas de salud mental desde edades tempranas.

2. El artículo de Cao et al. (2025) analiza el uso de redes sociales desde dos perspectivas muy interesantes: el desplazamiento social y el sentido de pertenencia. Por un lado, plantea que pasar demasiado tiempo en redes puede reemplazar las interacciones cara a cara, lo que podría afectar negativamente el bienestar. Pero, por otro lado, también muestra que estas plataformas pueden fortalecer el sentido de conexión con otros. Sus resultados evidencian que no todo uso de redes es perjudicial; el impacto depende de si estas ayudan a construir vínculos reales o si, por el contrario, generan aislamiento.

3. El artículo de Butt et al. (2025) aborda directamente el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. A través de encuestas, los autores encontraron que un uso frecuente e intensivo de estas plataformas se asocia con mayores niveles de ansiedad, estrés y, en algunos casos, baja autoestima. Sin embargo, también destacan que cuando el uso es moderado y orientado a la interacción positiva, puede tener efectos beneficiosos. Esto refuerza la idea de que el problema no es la red social en sí, sino la forma en que se utiliza.

4. El artículo de Asharul Sk (2025) se enfoca específicamente en la relación entre redes sociales y autoestima en adolescentes. El estudio muestra que la comparación constante con otros usuarios y la búsqueda de validación a través de “likes” y comentarios pueden afectar negativamente la forma en que los adolescentes y jóvenes se perciben a sí mismos. En este sentido, la autoestima se vuelve especialmente vulnerable en entornos digitales donde predominan estándares irreales. El autor resalta la necesidad de promover un uso más consciente de estas plataformas.

5. El artículo de Mohsan et al. (2025) profundiza en cómo el uso de redes sociales influye en variables como ansiedad, depresión y bienestar general. Los hallazgos coinciden con investigaciones previas al mostrar que el uso excesivo se relaciona con mayor malestar emocional. No obstante, también se evidencia que cuando las redes se utilizan como espacios de apoyo y conexión, pueden contribuir positivamente al bienestar. Esto refuerza la idea de que

las redes sociales tienen un doble papel: pueden ser tanto un riesgo como un recurso.

6. El artículo de Bhadra (2025) amplía la mirada hacia los adolescentes y jóvenes adultos, específicamente estudiantes universitarios. Este estudio analiza cómo la exposición a redes sociales impacta su bienestar y satisfacción con la vida. Los resultados indican que la exposición constante, especialmente cuando implica comparación social pasiva, puede disminuir el bienestar. En cambio, la interacción activa y el apoyo social percibido se asocian con emociones más positivas. Este trabajo aporta una visión más amplia al incluir una etapa del desarrollo poco explorada en comparación con la adolescencia.

7. El artículo de Sheng (2025) examina los efectos del uso de redes sociales en la salud mental adolescente, diferenciando entre tipos de uso. Sus resultados muestran que el uso intensivo, especialmente el pasivo (es decir, solo observar sin interactuar), está más relacionado con ansiedad y depresión. En contraste, la interacción activa puede funcionar como un factor protector. Este estudio refuerza la importancia de no solo medir cuánto se usan las redes, sino cómo se usan.

8. El artículo de Lamash et al. (2024) se centra en las habilidades sociales de los adolescentes tanto en entornos digitales como presenciales. Los autores desarrollaron un instrumento para medir estas habilidades y encontraron que, aunque los adolescentes y jóvenes se desenvuelven en redes sociales, sus habilidades presenciales siguen siendo más fuertes y están más

relacionadas con su bienestar. Esto sugiere que, aunque las redes son importantes, las interacciones cara a cara siguen siendo fundamentales para el desarrollo emocional.

9. El artículo de Diggins et al. (2024) ofrece una visión más compleja sobre la relación entre redes sociales y bienestar adolescente. A diferencia de otros estudios, no se limita a medir el tiempo de uso, sino que analiza factores como el uso compulsivo y las motivaciones detrás del uso. Sus hallazgos muestran que el uso intensivo y compulsivo se asocia con menor bienestar, pero que el uso orientado a la conexión social puede tener efectos positivos. Este estudio es clave porque rompe con la idea simplista de que “más redes = peor salud mental”, mostrando que todo depende del contexto y la forma de uso.

Tabla 4. Correspondencia entre objetivos específicos y categorías de análisis.

Objetivo específico	Categoría temática que lo responde	Estudios que sustentan el hallazgo	Conclusión del objetivo
1. Identificar los principales patrones de uso de redes sociales en adolescentes y jóvenes entre 15 y 24 años, a través de la revisión sistemática de artículos científicos, informes académicos y publicaciones indexadas que aborden hábitos digitales en esta población.	1. Patrones de uso de redes sociales	Cao, X., Hamid, N. A., & Mijan, R. (2025); Sheng, Y. (2025); Diggins, E., Heuvelman, H., Pujades-Rodríguez, M., Cottrell, D., & Brennan, C. (2024); Leménager, T., Brakemeier, E.-L., Kalmes, S., Schoenebeck, S. Y., Hewig, J., & Wiltfang, J. (2020)	Los adolescentes y jóvenes dedican 2–4 horas diarias a plataformas digitales, la distinción entre uso activo y pasivo predice mejor el bienestar que el tiempo total de pantalla.
2. Describir los efectos del uso de redes sociales sobre el bienestar emocional y psicológico (ansiedad, depresión, autoestima, satisfacción con la vida y regulación emocional), mediante el análisis comparativo de investigaciones previas publicadas en revistas científicas.	2. Efectos psicológicos negativos y 3. Efectos positivos	Butt, T. I., Islam, N., Zahoor, M., & Saif, M. (2025); Sk, A. (2025); Bhadra, M. (2025); Cao, X., Hamid, N. A., & Mijan, R. (2025); Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shaback, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015, 2017)	El uso intensivo y pasivo se asocia con ansiedad, depresión y erosión de autoestima; el uso activo y moderado favorece el apoyo social y mejora la autoestima.
3. Examinar las posturas teóricas y enfoques conceptuales que explican la relación entre uso de redes sociales y salud mental en adolescentes y jóvenes, por medio de la revisión y síntesis crítica de marcos teóricos desarrollados en estudios nacionales e internacionales.	4. Variables moderadoras (dimensión teórica)	Cai Meng, M., Li, S., Suxia, L., & Bian Yanjie, B. (2025); Festinger, L. (1954) en antecedentes teóricos; Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shaback, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015, 2017) en antecedentes teóricos	La regulación emocional media la relación entre el contexto digital y el malestar; las teorías de comparación social, usos y gratificaciones y desplazamiento social explican mecanismos parciales.
4. Comparar los hallazgos encontrados en diferentes investigaciones respecto a los efectos positivos y negativos del uso de redes sociales en adolescentes y jóvenes, mediante el análisis crítico y la contrastación de resultados reportados en la literatura académica.	Integrado en el análisis crítico de todas las categorías	Sheng, Y. (2025); Lamash, L., Lirón Fogel, Y., & Hen-Herbst, L. (2024); Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020) en antecedentes teóricos	Las discrepancias obedecen a heterogeneidad metodológica y contextual, no a errores; los diseños correlacionales predominan en la literatura.
5. Sintetizar la evidencia científica existente sobre la influencia de las redes sociales en el bienestar psicológico en adolescentes y jóvenes entre 15 y 24 años, a través de la organización temática y el análisis integrador de la información recopilada.	Síntesis integradora de las cuatro categorías anteriores	Todos los estudios revisados (n = 9)	Las redes sociales funcionan como ambiente de riesgo o recurso según la modalidad de uso, la motivación y el contexto individual.

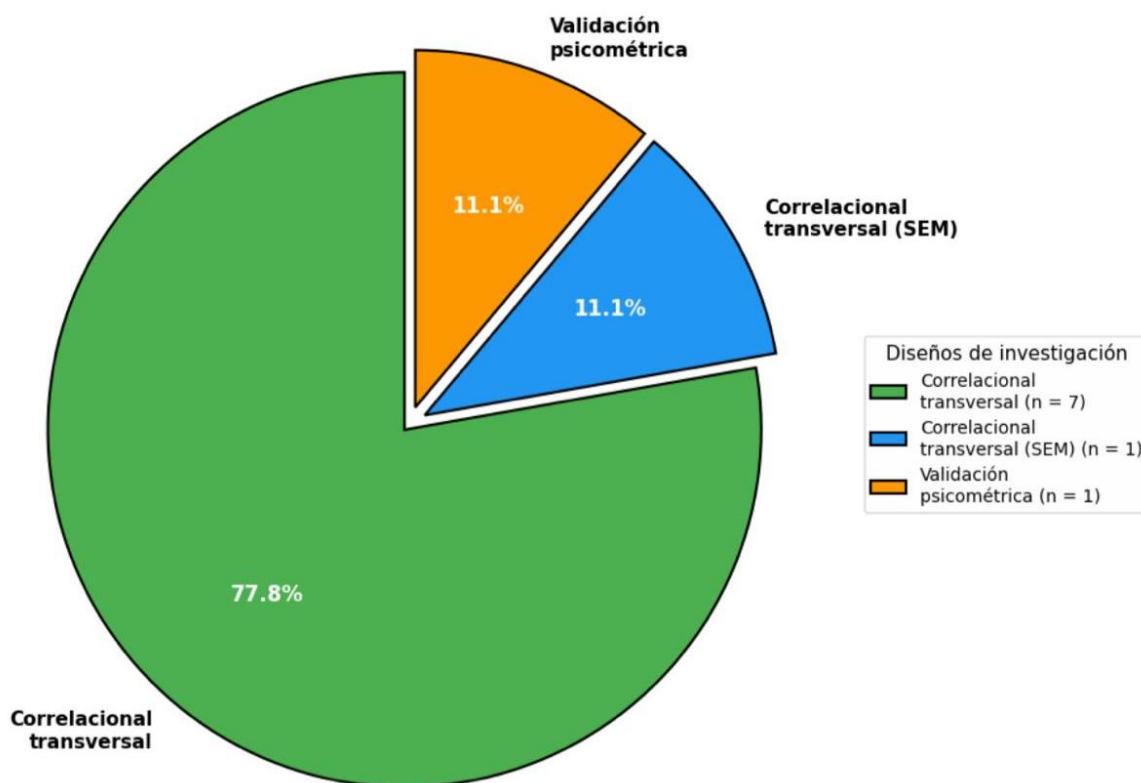
La tabla muestra, en términos generales, cómo diferentes estudios coinciden en que el uso de redes sociales en adolescentes y jóvenes no es algo totalmente bueno o malo, sino que depende mucho de cómo se utilicen. Por un lado, se identifican patrones de uso donde el tiempo excesivo (más de 2 a 4 horas al día) suele relacionarse con efectos negativos en el bienestar. Sin embargo, no es solo la cantidad de tiempo lo que importa, sino el tipo de uso: cuando las redes se usan de forma activa y para conectar con otros, pueden generar apoyo social y mejorar el estado emocional.

También se evidencia que los efectos psicológicos están muy ligados a lo que los jóvenes piensan y sienten mientras usan estas plataformas. Por ejemplo, el uso intensivo o pasivo puede

aumentar la ansiedad, la depresión o afectar la autoestima, especialmente cuando hay mucha comparación con otros. En cambio, un uso más moderado y consciente puede tener efectos positivos. En este punto, la tabla resalta algo clave: no son las redes en sí el problema, sino la forma en que cada persona las usa y lo que interpreta de lo que ve.

Finalmente, se destaca que hay factores que influyen en cómo afectan las redes, como la regulación emocional o las habilidades sociales. Es decir, un joven que sabe manejar sus emociones o que tiene buenas habilidades para relacionarse, probablemente tendrá una mejor experiencia en redes. Aun así, los estudios también muestran que todavía hay vacíos en la investigación, ya que muchos no consideran el contexto completo de los adolescentes. En conjunto, la tabla concluye que las redes sociales pueden ser tanto un riesgo como un recurso, dependiendo del uso, la motivación y las características personales de cada joven.

Figura 2. Distribución de diseños de investigación de los estudios incluidos (n = 9)



Nota: Todos los estudios emplearon enfoques cuantitativos. El análisis de ecuaciones estructurales (SEM) utilizado por Cao et al. (2025) es una técnica estadística avanzada dentro del diseño correlacional transversal. El estudio de Lamash et al. (2024) incluyó el desarrollo y validación de un instrumento de medición (SISQ).

La Figura 2 presenta la distribución de los diseños de investigación empleados en los nueve estudios incluidos en la revisión. Como se observa, el 77,8% de los estudios (n = 7) adoptaron un diseño correlacional transversal, el cual permite examinar asociaciones entre variables en un único momento temporal pero no establecer relaciones causales. El 11,1% (n = 1), correspondiente al estudio de Cao et al. (2025), empleó un diseño correlacional transversal con análisis de ecuaciones estructurales (SEM), una técnica estadística avanzada que permite

modelar relaciones directas e indirectas entre variables dentro del mismo marco transversal. El 11,1% restante ($n = 1$), representado por el estudio de Lamash et al. (2024), utilizó un diseño instrumental de validación psicométrica, orientado al desarrollo y evaluación de propiedades métricas del cuestionario SISQ. Es relevante señalar que ninguno de los estudios revisados empleó diseños experimentales, cuasiexperimentales o longitudinales, lo cual constituye una limitación metodológica compartida que impide inferir causalidad entre el uso de redes sociales.

Tabla 3. Análisis de contenido sobre redes sociales y bienestar psicológico en adolescentes y jóvenes de 15 a 24 años

Análisis de contenido sobre redes sociales y bienestar psicológico en adolescentes y jóvenes de 15 a 24 años				
Categoría	Definición operacional	Autores	Hallazgos principales agregados	Variables clave identificadas
1. Patrones de uso de redes sociales	Formas en que adolescentes y jóvenes utilizan las redes sociales, incluyendo frecuencia, intensidad, tipo de uso (activo/pasivo), motivaciones y nivel de dependencia.	- Cai Meng et al. (2025) - Cao et al. (2025) - Butt et al. (2025) - Asharul Sk (2025) - Bhadra (2025) - Sheng (2025) - Diggins et al. (2024)	- El uso de redes sociales no tiene un impacto uniforme, sino que depende del tipo de interacción. - Se identifican patrones como uso activo (comunicación e interacción) y uso pasivo (observación), siendo este último más asociado a malestar. - El uso compulsivo y la alta exposición a contenido idealizado incrementan el riesgo psicológico. - Las motivaciones de uso (conexión social vs. comparación) modulan los efectos sobre el bienestar.	- Frecuencia de uso - Duración del uso - Tipo de uso (activo/pasivo) - Uso compulsivo - Motivaciones de uso - Tipo de contenido - Dependencia digital
2. Impacto en el bienestar emocional y psicológico	Efectos del uso de redes sociales sobre indicadores de salud mental como ansiedad, depresión, estrés, autoestima y bienestar subjetivo.	- Cai Meng et al. (2025) - Cao et al. (2025) - Butt et al. (2025) - Asharul Sk (2025) - Bhadra (2025) - Sheng (2025) - Lamash et al. (2024) - Diggins et al. (2024)	- El uso excesivo y pasivo de redes sociales se asocia con mayores niveles de ansiedad, depresión, estrés y menor autoestima. - La comparación social y la validación digital influyen negativamente en la auto percepción. - Sin embargo, el uso activo y orientado a la interacción social puede favorecer el apoyo social y el bienestar. - Se evidencia una relación no lineal: el impacto depende del contexto, tipo de uso y características individuales.	- Ansiedad - Depresión - Estrés - Autoestima - Bienestar psicológico - Satisfacción con la vida - Afecto positivo/negativo - Apoyo social
3. Marcos teóricos explicativos	Teorías y modelos que sustentan la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en adolescentes y jóvenes.	- Cai Meng et al. (2025) - Cao et al. (2025) - Butt et al. (2025) - Asharul Sk (2025) - Bhadra (2025) - Sheng (2025) - Lamash et al. (2024) - Diggins et al. (2024)	- Los estudios se apoyan principalmente en la teoría de la comparación social, que explica la insatisfacción derivada de la exposición a contenidos idealizados. - La teoría de la pertenencia resalta la necesidad de conexión social. - El modelo de bienestar subjetivo y el modelo de uso problemático ayudan a comprender los efectos positivos y negativos. - También se incluyen enfoques del desarrollo (adolescencia y adultez emergente) y teorías de habilidades sociales. Estas perspectivas permiten comprender el fenómeno como multifactorial.	- Comparación social - Apoyo social - Uso problemático - Bienestar subjetivo - Habilidades sociales - Regulación emocional - Etapas del desarrollo
4. Efectos positivos vs. negativos del uso de redes sociales	Análisis comparativo de los beneficios y riesgos del uso de redes sociales en el bienestar psicológico de adolescentes y jóvenes.	- Cao et al. (2025) - Butt et al. (2025) - Asharul Sk (2025) - Bhadra (2025) - Sheng (2025) - Diggins et al. (2024) - Lamash et al. (2024)	- Los efectos negativos incluyen ansiedad, depresión, estrés, baja autoestima e insatisfacción, especialmente en contextos de uso excesivo, pasivo o compulsivo. - Los efectos positivos se relacionan con el apoyo social, el sentido de pertenencia y la comunicación interpersonal. - Se concluye que el impacto no depende del tiempo de uso, sino del tipo de uso, las motivaciones y el contexto, destacando la necesidad de promover un uso consciente y regulado.	- Tipo de uso - Intensidad del uso - Motivaciones - Comparación social - Apoyo social - Bienestar psicológico - Malestar emocional

Nota. La información fue extraída y sintetizada a partir de la matriz de análisis de 9 artículos científicos.

Cuando analizamos cómo los adolescentes y jóvenes entre 15 y 24 años usan las redes sociales, lo primero que salta a la vista es que no existe una única forma de hacerlo. Hay

quienes participan activamente publicando, comentando y conversando, mientras otros se quedan en la orilla observando sin involucrarse, casi como espectadores de una vida que no es la suya. También encontramos a quienes desarrollan una relación casi compulsiva con estas plataformas, como si les costara soltar el celular. Lo interesante es que el tiempo que pasan conectados no es lo que más importa, sino la calidad de esa conexión: qué hacen, por qué lo hacen y qué contenidos consumen. Un joven que usa Instagram para reírse con sus amigos no vive lo mismo que otro que pasa horas comparándose con cuerpos imposibles o vidas que parecen sacadas de un comercial.

Esto nos lleva directo a lo que les pasa por dentro. La investigación nos muestra un panorama con dos caras bien marcadas. Por un lado, cuando el uso es pasivo, excesivo o compulsivo, aparecen señales de alerta: más ansiedad, más tristeza, más estrés y una autoestima que se resiente. La comparación social juega un papel clave aquí, porque cuando ves constantemente lo que otros tienen o aparentan tener, es fácil empezar a sentir que tu vida no alcanza. Pero la moneda tiene reverso. Cuando las redes se usan para construir vínculos reales, para sentirse acompañado o para expresarse auténticamente, pueden funcionar como un amortiguador emocional. Los científicos han intentado explicar todo esto desde diferentes ángulos: por qué nos comparamos con otros, qué necesidades buscamos satisfacer cuando abrimos estas aplicaciones, y por qué las habilidades para relacionarnos cara a cara siguen siendo el pilar más sólido para sentirnos bien con nosotros mismos.

Al final, la pregunta no es si las redes sociales son buenas o malas, porque la respuesta es más compleja que un sí o un no. Lo que descubrimos es que estas plataformas pueden ser tanto un espacio donde los jóvenes se lastiman como uno donde encuentran apoyo, y la

diferencia está en cómo las usan. El problema no es la tecnología en sí, sino los patrones que se construyen en torno a ella: el consumo pasivo sin criterio, la búsqueda desesperada de likes como validación personal, la comparación constante con vidas irreales. En cambio, cuando el uso está guiado por la conexión genuina, el apoyo mutuo y la comunicación real, las redes pueden ser una herramienta valiosa. Por eso, más que prohibir o controlar el tiempo de pantalla con reglas rígidas, lo que realmente necesitan estos jóvenes es aprender a navegar estos espacios con criterio propio, fortaleciendo también su capacidad para gestionar sus emociones y para mantener relaciones significativas fuera de la pantalla, porque esas habilidades presenciales siguen siendo las que más peso tienen cuando hablamos de verdadero bienestar.

Patrones de uso de redes sociales en adolescentes y jóvenes

Los estudios revisados coinciden en algo: las redes sociales se han convertido en una de las principales formas de interacción social para adolescentes y jóvenes hoy en día. Las investigaciones muestran que este grupo pasa bastante tiempo cada día en plataformas como Instagram, TikTok, Facebook y X.

Según los datos analizados, los adolescentes y jóvenes pasan entre dos y cuatro horas diarias en redes sociales. Lo curioso es que no lo hacen por una sola razón: algunos buscan entretenimiento, otros quieren estar en contacto con amigos, hay quienes buscan información y también quienes usan estas plataformas para expresar quiénes son.

Además, la investigación distingue dos formas de usar estas redes: el uso activo y el pasivo. El activo implica publicar contenido, interactuar con otros y participar en conversaciones.

El pasivo, en cambio, es más de mirar lo que otros publican sin meterte mucho en ello. Y aquí viene lo interesante: algunos estudios indican que este uso pasivo podría estar relacionado con más comparación social y peor estado de ánimo.

Conclusiones

En respuesta a la pregunta de investigación —¿De qué manera el uso de redes sociales afecta realmente el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes y jóvenes entre 15 y 24 años?— la evidencia revisada indica que el uso de redes sociales afecta el bienestar psicológico de manera diferencial según la modalidad de uso, siendo el uso pasivo un factor de riesgo consistente para el malestar emocional, mientras que el uso activo orientado a la conexión interpersonal funciona como factor protector. El impacto no depende del tiempo de pantalla en sí, sino de la calidad de la interacción, las motivaciones del usuario y las habilidades de regulación emocional previas.

Teniendo en cuenta el primer objetivo específico, consistente en identificar los principales patrones de uso de redes sociales en adolescentes y jóvenes entre 15 y 24 años, se concluye que la literatura distingue fundamentalmente entre uso activo y uso pasivo como modalidades diferenciales. El uso activo implica publicar contenido, interactuar con pares y mantener conversaciones, mientras que el uso pasivo se caracteriza por la observación sin participación (Sheng, 2025). Los estudios revisados evidencian que los adolescentes y jóvenes dedican entre dos y cuatro horas diarias a plataformas como Instagram, TikTok, Facebook y X, pero el efecto sobre el bienestar está mediado por el tipo de interacción más que por la duración. El estudio de Sheng (2025) diferenció que el uso pasivo presenta mayor relación con malestar emocional,

mientras que el uso activo puede funcionar como factor protector. Asimismo, Cao et al. (2025) encontraron que el desplazamiento excesivo de interacciones presenciales por uso de redes sociales se asocia con menor bienestar subjetivo, aunque cuando el uso fortalece la conexión social, puede mejorar el bienestar. Por su parte, Bhadra (2025) documentó que la alta exposición se relaciona con menores niveles de bienestar cuando predomina la comparación social pasiva, mientras que la interacción activa y el apoyo social percibido pueden relacionarse con mayor bienestar.

En relación con el segundo objetivo, referido a describir los efectos del uso de redes sociales sobre el bienestar emocional y psicológico, la evidencia sintetizada revela un panorama bidireccional y matizado. Los efectos negativos incluyen síntomas de ansiedad, depresión, estrés percibido y erosión de la autoestima, especialmente cuando predomina el consumo pasivo de contenidos idealizados y la búsqueda de validación algorítmica. El estudio de Butt et al. (2025) encontró que la frecuencia elevada de uso de redes sociales se asocia con mayores síntomas de ansiedad y estrés, aunque también destacó que adolescentes con uso moderado o supervisado presentan mejores indicadores de autoestima. Asharul Sk (2025) documentó que el uso excesivo se asocia con niveles más bajos de autoestima, que la comparación social constante influye negativamente en la autopercepción corporal y social, y que la validación digital tiene un efecto moderador en la relación entre uso de redes y autoestima. Por su parte, Meng et al. (2025) encontraron que las dificultades en la regulación emocional se asocian significativamente con mayor ansiedad y depresión, lo que sugiere que la capacidad de manejar emociones modula el impacto de las redes sociales. No obstante, los efectos positivos también están documentados: Cao et al. (2025) y Diggins et al. (2024) evidenciaron que cuando el uso

fortalece la conexión social, puede mejorar el bienestar, y Butt et al. (2025) señalaron que el uso moderado y orientado a la interacción positiva puede tener efectos beneficiosos. La clave distintiva radica en que el uso problemático o compulsivo —más que el uso intensivo per se— constituye el factor de riesgo principal para la salud mental juvenil (Diggins et al., 2024).

Respecto al tercer objetivo, orientado a examinar las posturas teóricas que explican la relación entre uso de redes sociales y salud mental juvenil, se identificaron múltiples marcos explicativos en los estudios analizados, lo que evidencia la complejidad teórica del fenómeno. El estudio de Meng et al. (2025) se fundamentó en modelos de regulación emocional, que plantean que la capacidad para identificar, comprender y modular emociones influye directamente en la salud mental, y enfoques del desarrollo que sostienen que las dificultades en regulación emocional durante la infancia pueden constituir un factor de riesgo para psicopatología futura. Cao et al. (2025) integraron dos perspectivas: la teoría del desplazamiento social, que sostiene que el tiempo dedicado a actividades en línea puede desplazar interacciones presenciales significativas, y la teoría de la pertenencia, que plantea que el sentido de pertenencia es una necesidad psicológica básica que las redes pueden fortalecer o debilitar. Butt et al. (2025) combinaron la psicología del desarrollo adolescente, la teoría de la comparación social y el modelo de riesgo y protección, que plantea que el uso de redes puede actuar como factor de riesgo o protector dependiendo del contexto. Asharul Sk (2025) utilizó la teoría de la comparación social, la teoría del autoconcepto y la autoestima, y el concepto de validación social digital. Bhadra (2025) se apoyó en la teoría del adulto emergente, el modelo de bienestar subjetivo, la teoría de la comparación social y la influencia de la conectividad digital. Sheng (2025) fundamentó su análisis en la teoría de la comparación social, el modelo de uso problemático de

redes sociales, el modelo de bienestar psicológico y los factores de riesgo y protección. Lamash et al. (2024) se centraron en la teoría de las habilidades de interacción social y los enfoques sobre bienestar subjetivo en la adolescencia. Finalmente, Diggins et al. (2024) partieron de teorías sobre bienestar subjetivo, uso problemático o compulsivo de redes sociales y motivaciones del uso digital. Ningún marco teórico aísla captura la complejidad del fenómeno; por el contrario, la evidencia sugiere que se requiere un enfoque integrador que considere variables individuales, contextuales y plataformas-específicas.

Finalmente, en respuesta al cuarto objetivo, referido a comparar los hallazgos respecto a efectos positivos y negativos del uso de redes sociales, se constata una convergencia metodológica con matices importantes. Todos los estudios revisados coinciden en que el efecto no es unidireccional ni determinista: no se trata de que las redes sociales "causen" o "curen" problemas de salud mental, sino de que modulan el bienestar en interacción con características personales y contextuales. La discrepancia principal entre estudios radica en la magnitud de los efectos reportados y en las variables mediadoras identificadas. Mientras Butt et al. (2025) y Asharul Sk (2025) encontraron asociaciones claras entre uso excesivo y sintomatología ansiosa o erosión de la autoestima, Cao et al. (2025) y Diggins et al. (2024) evidenciaron que el impacto depende de si el uso fortalece la conexión social o genera aislamiento. Sheng (2025) y Bhadra (2025) destacaron que el tipo de uso (pasivo vs. activo) es más determinante que el tiempo de uso. Meng et al. (2025) aportaron la variable de regulación emocional como moduladora clave, mientras que Lamash et al. (2024) demostraron que las habilidades sociales presenciales mantienen un peso predictivo superior sobre el bienestar que las digitales. Esta heterogeneidad

evidencia la necesidad de abandonar generalizaciones simplistas —como "más tiempo en pantalla = peor salud mental"— en favor de modelos que incorporen la calidad del uso, las motivaciones subyacentes y las competencias del usuario.

En síntesis, teniendo en cuenta el objetivo general —analizar la incidencia del uso de redes sociales en el bienestar emocional y psicológico de adolescentes y jóvenes entre 15 y 24 años—, se concluye que la relación es compleja, mediada y contextualmente dependiente. El bienestar psicológico no es inversamente proporcional al tiempo de uso, sino a la capacidad de cada joven para navegar los entornos digitales de manera autónoma y crítica. Las políticas de prohibición o control rígido han demostrado ser ineficaces; en cambio, resulta urgente promover la autogestión emocional, el pensamiento crítico respecto a los algoritmos y el fortalecimiento de habilidades sociales presenciales, que mantienen un peso predictivo superior sobre el bienestar que cualquier forma de interacción digital (Lamash et al., 2024; Meng et al., 2025). La presente revisión aporta una comprensión integrada del fenómeno que puede orientar intervenciones psicoeducativas, programas de prevención y estrategias clínicas centradas en el desarrollo de un uso consciente, activo y conectado de las tecnologías digitales.

A partir de los hallazgos y limitaciones identificadas en la presente revisión, se sugieren las siguientes líneas de investigación:

Primera línea: estudios longitudinales y diseños experimentales. La totalidad de los estudios revisados —Meng et al. (2025), Cao et al. (2025), Butt et al. (2025), Asharul Sk (2025), Bhadra (2025), Sheng (2025), Lamash et al. (2024) y Diggins et al. (2024)— adoptaron diseños transversales, lo que impide establecer relaciones causales entre el uso de redes sociales y los resultados de salud mental. Se recomienda desarrollar estudios longitudinales de seguimiento

que evalúen la trayectoria del bienestar psicológico en función de los patrones de uso a lo largo del tiempo, así como diseños experimentales o cuasiexperimentales que permitan aislar el efecto de intervenciones específicas —por ejemplo, reducción del uso pasivo versus aumento del uso activo prosocial— sobre indicadores de ansiedad, depresión y autoestima.

Segunda línea: exploración del rol mediador de la regulación emocional en contextos culturales latinoamericanos. Los estudios revisados provienen predominantemente de contextos occidentales (Malasia, contextos angloparlantes, Europa), lo que limita la generalización de los hallazgos a poblaciones latinoamericanas con dinámicas socioculturales y familiares diferenciadas. El estudio de Meng et al. (2025) destacó la relevancia de la regulación emocional como factor transdiagnóstico, pero no exploró cómo variables culturales como el apoyo familiar extendido o las normas de expresión emocional pueden mediar esta relación. Se sugiere investigar cómo la regulación emocional, el apoyo familiar y las normas culturales median la relación entre uso de redes sociales y bienestar psicológico en adolescentes y jóvenes de Colombia y otros países latinoamericanos.

Tercera línea: evaluación de intervenciones psicoeducativas centradas en usos activos de las plataformas. Dado que el uso activo orientado a la conexión interpersonal emerge como factor protector en los estudios de Cao et al. (2025), Sheng (2025), Bhadra (2025) y Diggins et al. (2024), resulta pertinente diseñar y evaluar programas de intervención que promuevan habilidades de uso consciente de redes sociales —diferenciando entre consumo pasivo y participación activa—, pensamiento crítico algorítmico y estrategias de regulación emocional en entornos digitales. Estas intervenciones deberían ser evaluadas mediante ensayos controlados aleatorizados que midan su eficacia en la reducción de síntomas ansioso-depresivos y el

fortalecimiento del bienestar subjetivo en población adolescente, replicando y extendiendo los hallazgos observacionales de la presente revisión

Referencias

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012).
Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517.
<https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014).
Social network site addiction—An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- American Psychological Association. (2020).
Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.).
<https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016).
The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Directions in Psychological Science*, 25(2), 123–129.
<https://doi.org/10.1177/0963721415075073>

Bandura, A. (1977).

Social learning theory. Prentice Hall.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995).

The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation.

Psychological Bulletin, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014).

Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review.

Children and Youth Services Review, 41, 27–36.

<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>

Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016).

I don't want to miss a thing: Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. Computers in Human Behavior, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>

Bhadra, M. (2025).

Exposición a las redes sociales y bienestar en estudiantes adultos emergentes.

https://consensus.app/papers/social-media-exposure-and-wellbeing-of-emerging-adult-bhadra/6ced24a648b35dddbca892097e71ac8f/?search_id=NEMEEyFXTyef0Y9Kts7Hxw

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007).

Social network sites: Definition, history, and scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

Butt, T. I., Islam, N., Zahoor, M., & Saif, M. (2025).

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

https://consensus.app/papers/the-impact-of-social-media-on-adolescents-mental-health-zeng/a2c301d1d9e653fc93f2d26578c5b6ca/?search_id=vJDqIN5cRoOI2yeOEloYig

Cai, M., Li, S., & Bian, Y. (2025).

Los mecanismos de las redes sociales sobre el bienestar subjetivo desde una perspectiva del curso de vida: El papel mediador de la resiliencia individual.

https://consensus.app/papers/the-mechanisms-of-social-network-on-subjective-wellbeing-cai-li/3138fe09a12e5c6d83b0865109411393/?search_id=jVf7FoFLSeiALS8qS790pA

Cao, X., Hamid, N. A., & Mijan, R. (2025).

Desplazamiento y pertenencia: Patrones de comportamiento del uso de las redes sociales y su impacto en el bienestar subjetivo de los jóvenes.

<https://www-scopus-com.ezproxy.uniminuto.edu/pages/publications/105024198534?origin=resultslst>

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.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>

Diener, E. (1984).

Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015).

National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242.

<https://doi.org/10.1037/a0038899>

Diggins, E., Heuvelman, H., Pujades-Rodríguez, M., Cottrell, D., & Brennan, C. (2024).

Navegando por los mares de las redes sociales: Comprender la compleja relación entre el uso de redes sociales y el bienestar adolescente.

[https://www-scopus-](https://www-scopus-com.ezproxy.uniminuto.edu/pages/publications/85174698142?origin=resultslst)

[com.ezproxy.uniminuto.edu/pages/publications/85174698142?origin=resultslst](https://www-scopus-com.ezproxy.uniminuto.edu/pages/publications/85174698142?origin=resultslst)

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007).

The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.

<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>

Festinger, L. (1954).

A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.

<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

Frost, R. L., & Rickwood, D. J. (2017).

A systematic review of the mental health outcomes associated with Facebook use. *Computers*

in Human Behavior, 76, 576–600.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.001>

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014).

Social networking addiction: An overview of preliminary findings. En K. Rosenberg & L. Feder (Eds.), Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment (pp. 119–141). Elsevier.

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.

<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Keyes, C. L. M. (2002).

The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behavior, 43(2), 207–222.

<https://doi.org/10.2307/3090197>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011).

Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. International Journal of Environmental Research and Public Health, 8(9), 3528–3552.

<https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017).

Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of

Environmental Research and Public Health, 14(3), 311.

<https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Lamash, L., Fogel, Y., & Hen-Herbst, L. (2024).

Habilidades de interacción social de los adolescentes en redes sociales versus en persona y su relación con el bienestar.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jad.12244>

Leménager, T., Hoffmann, S., Dieter, J., Reinhard, I., Mann, K., & Kiefer, F. (2018).

The links between stress, coping, social support and craving in individuals with alcohol use disorder. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 268(2), 209–220.

<https://doi.org/10.1007/s00406-017-0832-2>

Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L.,

Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016).

Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331.

<https://doi.org/10.1002/da.22466>

Meier, A., & Reinecke, L. (2021).

Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 48(8), 1182–1209.

<https://doi.org/10.1177/0093650220958224>

Microsoft. (2026).

Microsoft Copilot [Modelo de inteligencia artificial]. <https://copilot.microsoft.com>

Moonshot AI. (2026).

Kimi [Modelo de inteligencia artificial]. <https://kimi.moonshot.cn>

Moreno, M. A., & Uhls, Y. T. (2019).

Applying an affordances approach and a developmental lens to approach adolescent social media use. *Digital Psychologie*, 1(1), 22–26.

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020).

Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.

<https://doi.org/10.1111/jcpp.13134>

OpenAI. (2026).

ChatGPT (versión GPT-5.3) [Modelo de lenguaje]. <https://chat.openai.com>

Organización Mundial de la Salud. (2022).

Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impacts. OMS.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017).

Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-

representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1–9.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>

Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013).

Is Facebook creating "iDisorders"? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243–1254.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.012>

Ryan, T., & Xenos, S. (2011).

Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658–1664.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.004>

Ryff, C. D. (1989).

Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995).

The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Sheng, Y. (2025).

Los efectos del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

https://consensus.app/papers/the-effects-of-social-media-use-on-mental-health-in-sheng/e3cf52a992925fdcafd2b4df6ea2450/?search_id=_NheZZ-kSNKLTKBWuRVfew

Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017).

Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150–157.

<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>

Sk, A. (2025).

El impacto de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes.

https://consensus.app/papers/the-impact-of-social-media-on-teenagers-selfesteem-sk/19061086de385e58abdf0a34d60eb0e7/?search_id=OTRosHFgSSechLNL4fy4qA

Steinberg, L. (2014).

Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. Houghton Mifflin Harcourt.

Twenge, J. M. (2019).

iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood—and what that means for the rest of us. Atria Books.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019).

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.

<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009).

Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1–5.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022).

Social media use and its impact on adolescent mental health: A longitudinal study. *Current Opinion in Psychology*, 44, 89–95.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>

Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015).

Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480–488.

<https://doi.org/10.1037/xge0000057>

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017).

Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review.

Computers in Human Behavior, 66, 51–60.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.010>

We Are Social, & Meltwater. (2024).

Digital 2024 global overview report. DataReportal.

<https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>

Woods, H. C., & Scott, H. (2016).

51-65. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

World Medical Association. (2013).

Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects.

<https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>