



**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Trabajo de fin de carrera titulado: Uso de las Redes Sociales y Secuelas en el Estado Emocional de los Adolescentes - Una Revisión Sistemática**

**Realizado por:**

Cristian Fernando Andrade Endara

**Tutora:**

Michelle Stephanie Medina Herdoiza

**Como requisito para la obtención del título de:**

Magister en Psicología con Mención en Psicoterapia

Quito, Marzo de 2024

## DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, **Cristian Fernando Andrade Endara**, con cédula de identidad 172306531-2 declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, no ha sido previamente presentado por ningún grado a calificación profesional y que se ha procesado debidamente la información utilizada en las referencias bibliográficas incluidas en el presente documento.

A través de la presente declaración, cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo a la **UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK**, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



Firma

Cristian Fernando Andrade Endara

C.C. 172306531-2

## **DECLARATORIA**

El presente trabajo de investigación titulado:

**Uso de las Redes Sociales y Secuelas en el Estado Emocional de los Adolescentes -  
Una Revisión Sistemática**

Realizado por:

**Cristian Fernando Andrade Endara**

Como un requisito para la Obtención del Título de:

**Magister en Psicología con Mención en Psicoterapia**

Ha sido orientado por la profesora

**Mgs. Michelle Stephanie Medina Herdoiza**

Quien considera que forma parte de un trabajo original de su autor

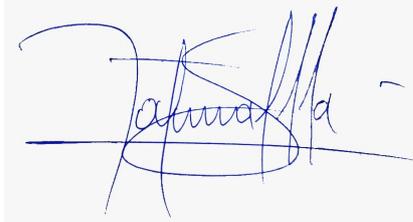


---

DIRECTOR

## **Docentes Informantes:**

Después de revisar el trabajo de investigación presentado. Los docentes informantes lo han calificado como apto para su defensa oral frente a un tribunal examinador.



---

**Mgs. Patricia Pitta**



---

Lorena Pastor

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mis padres, quienes han sido la principal fuente de inspiración y cuyo constante apoyo y aliento han sido mi roca en los momentos de incertidumbre y desafío. A lo largo de este viaje de aprendizaje, he sido guiado por la enseñanza de Dios, en Mateo 6:27, que dice: “¿Y quién de ustedes, por mucho que se preocupe, puede añadir una sola hora al curso de su vida?”. Recordando siempre que la adversidad es una oportunidad para crecer y aprender, he encontrado fortaleza en los momentos difíciles y he perseverado hacia la meta de completar esta maestría. Que este trabajo sea un testimonio de mi gratitud hacia Dios, mis padres y mis amigos, quienes han caminado a mi lado, así como un recordatorio de mi compromiso continuo con el crecimiento personal, profesional y la búsqueda de la sabiduría.



Artículo de tesis

# Uso de las Redes Sociales y Secuelas en el Estado Emocional de Los Adolescentes – Una Revisión Sistemática, Trabajo final de Grado o de Máster

Cristian Andrade Endara <sup>1</sup>, Michelle Medina Herdoiza (Tutor)\*

<sup>1</sup> Afiliación 1; cristian.andrade@uisek.edu.ec

\* Autor de Correspondencia: cristian.andrade@uisek.edu.ec; Tel.: +593 99-270-2510

**Resumen:** La integración profunda de las redes sociales en la vida cotidiana de los adolescentes ha generado un interés académico creciente por comprender sus efectos en el estado emocional de este grupo etario. Este trabajo presenta una revisión sistemática que examina la correlación entre el uso de redes sociales y su impacto en la salud mental de los adolescentes, enfocándose especialmente en variables como la ansiedad, la depresión y la autoestima. Adoptando la metodología PRISMA, se seleccionaron estudios relevantes publicados en los últimos seis años que investigan las consecuencias emocionales asociadas al uso de estas plataformas digitales. La interacción en estas redes sociales tiene un efecto multifacético en la salud mental de los adolescentes, variando significativamente según el tipo de interacción (activa vs. pasiva) y la plataforma específica. Si bien algunas formas de uso activo pueden fomentar el apoyo social y la expresión personal, contribuyendo positivamente al bienestar emocional, el uso excesivo y pasivo está asociado con un incremento en los síntomas de ansiedad, depresión y una percepción negativa de la autoestima. Estos efectos adversos subrayan la importancia de desarrollar estrategias de intervención dirigidas a promover un uso consciente y moderado de estas plataformas entre los adolescentes. Este estudio aporta evidencia valiosa sobre la naturaleza compleja y diversa del efecto de las redes sociales en la salud mental adolescente, resaltando la urgencia de adoptar una regulación más efectiva y estrategias educativas adaptadas que faciliten a los adolescentes una navegación más segura y saludable en el espacio digital. Comprender estos efectos es esencial para la creación de políticas y prácticas que apoyen el desarrollo emocional y psicológico saludable de los adolescentes en el contexto actual de la sociedad de la información.

**Palabras clave:** Salud Mental; Bienestar Emocional; Influencia Mediática; Educación Digital.

**Abstract:** The deep integration of social media into the daily lives of adolescents has generated a growing academic interest in understanding its effects on the emotional state of this age group. This paper presents a systematic review examining the correlation between social media use and its impact on adolescent mental health, with a special focus on variables such as anxiety, depression, and self-esteem. Adopting the PRISMA methodology, relevant studies published in the last six years investigating the emotional consequences associated with the use of these digital platforms were selected. The interaction on these social media platforms has a many-sided effect on the mental health of adolescents, varying significantly depending on the type of interaction (active vs. passive) and the specific platform. While some forms of active use may foster social support and personal expression, contributing positively to emotional well-being, excessive and passive use is associated with an increase in symptoms of anxiety, depression, and a negative perception of self-esteem. These adverse effects underscore the importance of developing intervention strategies aimed at promoting conscious and moderate use of these platforms among adolescents. This study provides valuable evidence on the complex and diverse nature of the effect of social media on adolescent mental health, highlighting the urgency of adopting more effective regulation and tailored educational strategies that facilitate safer and healthier navigation through the digital space for adolescents. Understanding these effects is essential for the creation of policies and practices that support healthy emotional and psychological development of adolescents in the current context of the information society.

**Keywords:** Mental Health; Emotional Well-Being; Media Influence; Digital Education.

## Introducción

La adolescencia, según la definición proporcionada por la Organización Mundial de la Salud, abarca el rango de edad de los 10 a los 19 años, es una etapa de transformaciones profundas y diversificadas. Esta fase se caracteriza por una serie de cambios fundamentales que moldean el camino hacia la madurez (The Growing Child, 2020). En el aspecto físico, se observa el inicio de la pubertad y un significativo desarrollo cerebral. Desde la perspectiva psicológica, esta etapa está marcada por una evolución notable en el pensamiento y la consolidación de los valores éticos (Cleveland Clinic, 2023). En el ámbito social, es común que los jóvenes busquen establecer su independencia y experimenten con diferentes roles dentro de su entorno social. Los factores externos también juegan un papel crucial, ya que pueden adelantar o modificar el curso de la pubertad, evidenciando la interacción dinámica entre el entorno y el crecimiento biológico. (Kaneshiro, 2023) En conclusión, la adolescencia se destaca como una etapa fundamental en el desarrollo humano, sentando las bases para una transición exitosa hacia la vida adulta.

La comprensión de los estados emocionales representa una piedra angular fundamental para la psicología, El estado emocional se define como la disposición afectiva actual de un individuo, resultado de combinar un estado de activación física y la percepción mental adecuada de dicha activación (Schachter & Singer, 1962). Esta percepción es la que define si una condición física de excitación se identifica como ira, felicidad, tristeza, enojo, emoción u otras experiencias emocionales, las cuales son inherentemente subjetivas y se ven influenciadas por una multitud de factores, como las experiencias de vida individuales, las interacciones sociales y las condiciones de salud mental predominantes (Gross, 2014).

A lo largo de las últimas dos décadas, el panorama digital ha experimentado una transformación significativa, impulsada en gran medida por la aparición y desarrollo de plataformas sociales que han transformado la manera en que nos comunicamos, interactuamos y compartimos información (Grover et al., 2022). La evolución de las redes sociales ha impactado profundamente la comunicación digital. LinkedIn inició este cambio con su enfoque en las interacciones profesionales en línea. Posteriormente aparece Facebook, que se transformó de una red universitaria a una plataforma global, alterando significativamente la interacción social. Twitter, centrado en el microblogging, se convirtió en un medio vital para la rápida difusión de información. Instagram, con su énfasis en compartir imágenes, ganó popularidad por su simplicidad y atractivo visual. Snapchat, innovando con mensajes efímeros y realidad aumentada, marcó tendencias en la comunicación digital y TikTok, con su formato de videos cortos, se estableció rápidamente como un fenómeno global, especialmente entre los más jóvenes. (Ortiz-Ospina, 2023). Estas plataformas han redefinido la manera en que interactuamos, compartimos y experimentamos el mundo digital.

Es innegable que las redes sociales han pasado a ser un componente crucial de la sociedad, moldeando cómo nos conectamos, comunicamos y consumimos información. Estas plataformas han generado nuevas investigaciones académicas para comprender sus repercusiones en el bienestar psicológico y la intimidad, así como en las conductas digitales y las dinámicas sociales (Molina, 2018).

Los algoritmos de las redes sociales son sistemas complejos diseñados para seleccionar y personalizar el contenido para cada usuario en función de sus preferencias, interacciones y comportamiento en la plataforma. Estos algoritmos tienen como objetivo maximizar la participación del usuario, mantener a las personas más tiempo en la plataforma y, en última instancia, aumentar los ingresos publicitarios para la misma. (Jiménez Palomares & Gomes-Franco e Silva, 2019). El proceso de personalización de contenido en redes sociales comienza con la recolección de datos de los usuarios, incluyendo interacciones como publicaciones, likes y comentarios. Utilizando estos datos, el algoritmo clasifica el contenido basándose en la relevancia y preferencias pasadas del usuario. Este sistema no solo personaliza la experiencia del usuario identificando patrones de comportamiento, sino que también utiliza métricas de interacción, como 'likes' y comentarios, para mejorar continuamente las recomendaciones de contenido. Finalmente, se implementa un filtrado basado en pautas comunitarias y preferencias del usuario para evitar la sobrecarga de información (Kim, 2017).

En el contexto de la era digital, las plataformas de redes sociales emergen como una faceta clave en el día a día de los adolescentes. Plataformas como Instagram, Facebook, WhatsApp, Snapchat y TikTok no solo sirven como centros de interacción social, sino que también influyen significativamente en la fase de desarrollo de los jóvenes (Valkenburg et al., 2022). Si bien estas plataformas brindan posibilidades para el desarrollo creativo y el establecimiento de vínculos, igualmente exponen a potenciales peligros asociados con la salud mental (O'Reilly, 2020). Cada vez más, la literatura actual examina la correlación entre el uso excesivo de las redes sociales y el inicio de problemas de salud mental en adolescentes, centrándose particularmente en la ansiedad, la depresión, el estrés y los problemas de autoestima. Este análisis tiene como objetivo profundizar en estas relaciones, proporcionando información crucial para el ámbito psicoterapéutico. Comprender estas dinámicas es esencial para desarrollar estrategias para mitigar los impactos negativos y fomentar un entorno digital más saludable para los adolescentes (Malo-Cerrato et al., 2018).

### Redes Sociales y Bienestar Emocional de los Adolescentes: Una Visión General

La Organización Mundial de la Salud (2022), define a la salud mental como una amplia gama de aspectos que incluyen el bienestar emocional, psicológico y social. Esta dimensión de la salud ejerce una influencia significativa en diversos ámbitos de la conducta humana, tales como los procesos cognitivos, las respuestas emocionales y los patrones de comportamiento. La salud mental es un elemento crucial en la forma en que los individuos afrontan situaciones de estrés, establecen interacciones sociales y toman decisiones en su vida cotidiana. Es importante destacar

que un estado óptimo de salud mental no se limita únicamente a la ausencia de trastornos psicológicos o psiquiátricos; implica también la capacidad de llevar una vida productiva y satisfactoria desde un punto de vista personal y social.

La participación de los adolescentes en las redes sociales no es solo un fenómeno cultural, sino también psicológico. Según las estadísticas recientes obtenidas de un estudio realizado por el Pew Research Center en 2020, una gran mayoría de los adolescentes son activos en al menos una plataforma de redes sociales, pasando a menudo varias horas al día en línea. El entorno virtual puede influir significativamente en la autoimagen, las interacciones sociales y los mecanismos de afrontamiento de un adolescente (Uhls et al., 2017). Por un lado, las redes sociales pueden ofrecer un sentido de pertenencia y una plataforma para la expresión personal, beneficiosos para el bienestar mental. Por otro lado, también pueden exponer a los adolescentes a estándares poco realistas, el ciberacoso y la presión constante de la comparación social (Nesi, 2020).

### Influencia del Uso Activo y Pasivo de Redes Sociales

Recientes investigaciones han resaltado una distinción crucial entre el uso activo y pasivo de las redes sociales, y como cada una afecta la salud mental. El uso activo, que involucra compartir experiencias, crear contenido y comunicarse con otros, muestra efectos positivos en el bienestar psicológico, potenciando el aspecto social y el apoyo emocional. Esto es contrario al uso pasivo, que se caracteriza por observar las actividades de otros sin participar activamente, que se asocia con un incremento en los síntomas depresivos (Lupano Perugini & Castro Solano, 2023). Se ha identificado que un aumento en la navegación pasiva de redes sociales incrementa la incidencia de síntomas depresivos en un 33%, mientras que un incremento en el uso activo puede reducir estos síntomas en un 15% (Escobar-Viera et al., 2018). Estos hallazgos subrayan la necesidad de diferenciar entre estas formas de uso en futuras investigaciones y estrategias psicoterapéuticas.

En cuanto al impacto del uso de tecnologías digitales en adolescentes, se observa que los efectos generales en el bienestar suelen ser mínimos cuando se considera el espectro completo de la interacción digital. Sin embargo, es crucial distinguir entre el uso activo y pasivo de estas tecnologías. Mientras que el uso activo, caracterizado por la interacción y creación de contenido, puede fomentar conexiones sociales significativas y tener un impacto positivo en el bienestar emocional, el uso pasivo, como desplazarse sin interactuar activamente en las redes sociales, está vinculado con un aumento en la ansiedad y la depresión entre los jóvenes. Esta diferencia subraya que no todas las formas de uso digital tienen el mismo impacto; el uso pasivo, en particular, puede contribuir a sentimientos negativos y a una disminución del bienestar. Por tanto, aunque los efectos negativos pueden ser 'mínimos' en un nivel general, se destaca que los adolescentes podrían ser más susceptibles a ciertos impactos negativos, especialmente relacionados con el uso pasivo de estas tecnologías (Dienlin & Johannes, 2020). Estos estudios colectivamente sugieren que la interacción con redes sociales y tecnologías digitales tiene una influencia compleja y matizada en la salud mental, especialmente en jóvenes.

### Ansiedad y Redes Sociales

El fenómeno de la ansiedad, según el National Institute of Mental Health (2023), se caracteriza por una respuesta emocional que se manifiesta a través de una serie de síntomas distintivos. Estos síntomas incluyen un estado de tensión perceptible, una serie de pensamientos marcados por la preocupación constante, y una serie de alteraciones físicas, entre las cuales se puede mencionar, por ejemplo, el incremento en la presión arterial.

La relación entre la interacción con redes sociales y el crecimiento de la ansiedad en los adolescentes es una preocupación creciente en el ámbito de la salud mental. Investigaciones han evidenciado que la utilización desmedida de las redes sociales tiene el potencial de intensificar las sensaciones de ansiedad de varias maneras. En primer lugar, el temor a perderse algo (FOMO, por sus siglas en inglés) puede llevar a verificar compulsivamente las plataformas de redes sociales, creando un ciclo de ansiedad y compromiso continuo (Alonzo et al., 2021). En segundo lugar, la exposición a representaciones idealizadas de la vida de otros puede hacer que los adolescentes se sientan inadecuados y ansiosos acerca de sus propias vidas y logros. Las plataformas de redes sociales, con sus flujos constantes de contenido e interacción social, pueden crear un entorno de alerta continua y comparación, lo que lleva a niveles elevados de ansiedad (Keles et al., 2019).

Además, la inmediatez y la naturaleza pública de las interacciones sociales en estas plataformas pueden amplificar las ansiedades sociales. Los adolescentes a menudo se preocupan por la percepción de los demás, y las redes sociales pueden agravar estas preocupaciones al crear un espacio donde cada acción o inacción está sujeta a escrutinio y comparación. Los enfoques psicoterapéuticos para manejar la ansiedad inducida por las redes sociales se centran en desarrollar hábitos de uso más saludables, mejorar la autoestima y fomentar habilidades sociales en el mundo real (Orosa Duarte et al., 2019).

### Depresión Vinculada a las Redes Sociales

La depresión, según el Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5), es un trastorno del estado de ánimo de significativa gravedad, afecta profundamente las emociones, el pensamiento y el comportamiento de la persona. Se manifiesta mediante sentimientos persistentes de tristeza, desinterés en actividades previamente disfrutadas y puede causar problemas emocionales y físicos, alterando el funcionamiento diario tanto en

el trabajo como en el hogar. Los síntomas varían en intensidad e incluyen tristeza, cambios en el apetito o peso, alteraciones del sueño, fatiga y dificultad de concentración. La depresión, influenciada por factores como la bioquímica, genética, personalidad y eventos de vida estresantes, es una condición tratable con varias opciones de terapia y soporte disponibles (Torres, 2020).

La correlación entre el uso desmesurado de las redes sociales y la depresión entre los adolescentes ha sido un punto focal de investigaciones recientes. Las redes sociales, aunque ofrecen una plataforma para la conexión, también pueden llevar a sentimientos de aislamiento y tristeza, contribuyendo a los síntomas depresivos en los usuarios jóvenes (Hou et al., 2019). Varios estudios han identificado un patrón en el que el tiempo excesivo destinado a las redes sociales se correlaciona con un aumento en las tasas de depresión (Moreira de Freitas et al., 2021).

Esta relación a menudo se atribuye a varios factores, incluido el acoso en línea, la comparación negativa de uno mismo y los patrones de sueño interrumpidos debido al uso nocturno (Jabbar et al., 2022). La naturaleza inmersiva de las redes sociales puede crear un entorno en el que los adolescentes estén constantemente expuestos a imágenes y estilos de vida idealizados, que pueden parecer inalcanzables, lo que conduce a sentimientos de inadecuación y baja autoestima (Khalaf et al., 2023).

Además, el consumo pasivo de contenido en estas plataformas puede contribuir a la falta de participación activa en actividades de la vida real, exacerbando aún más los síntomas depresivos. La exposición constante a contenido seleccionado puede crear una percepción distorsionada de la realidad, intensificando sentimientos de soledad e inadecuación (Moreira de Freitas et al., 2021).

Desde una perspectiva psicoterapéutica, abordar la depresión vinculada a las redes sociales implica ayudar a los adolescentes a desarrollar una relación equilibrada con estas plataformas. Las intervenciones pueden incluir establecer límites saludables para la interacción con plataformas de redes sociales, fomentar interacciones en la vida real y promover actividades que aumenten la autoestima y el bienestar fuera del mundo digital (Popat & Tarrant, 2022).

#### Estrés e Interacción en las Redes Sociales

El estrés, conceptualizado como una alteración del equilibrio homeostático, se manifiesta en diversas formas, incluyendo el estrés emocional y el estrés oxidativo. Desde una perspectiva científica, el estrés se clasifica en tres categorías principales: distress, que tiene un impacto perjudicial; eustress, que es beneficioso y facilita la adaptación; y sustress, que resulta debilitante. Un nivel adecuado de estrés es fundamental para la adaptación y el mantenimiento de la salud; sin embargo, su interpretación y significado varían según los distintos campos de estudio y contextos aplicados (Lu et al., 2021). El estrés también hace alusión a la reacción fisiológica del organismo frente a desafíos o demandas específicas. En circunstancias de duración limitada, el estrés puede desempeñar un papel positivo, asistiendo en la gestión de situaciones críticas. No obstante, el estrés crónico puede desencadenar serios problemas de salud y afectar negativamente tanto el bienestar emocional como físico de los individuos (OMS, 2023).

La relación entre el uso de las redes sociales y el estrés en los adolescentes es compleja y multifacética. La conectividad constante y la presión de estar siempre disponibles y receptivos en las plataformas de redes sociales pueden llevar a un estado de estrés continuo (Martínez-Líbano, 2022).

El estrés a menudo se agrava por la naturaleza de las interacciones en estas plataformas, que incluyen comentarios negativos, ciberacoso y la presión de crear una persona en línea perfecta. Además, el abrumador flujo de información y la necesidad de procesarla y reaccionar a ella puede ser mentalmente agotador, lo que lleva a niveles de estrés más altos (Walton & Rizzolo, 2022).

Al abordar estos problemas, las estrategias psicoterapéuticas a menudo incluyen enseñar técnicas de manejo del estrés, promover períodos de desintoxicación digital y alentar actividades que reduzcan la dependencia de la validación digital. Ayudar a los adolescentes a comprender la importancia de establecer límites en sus vidas digitales es crucial para mitigar el estrés y promover el bienestar mental.

#### Problemas de Autoestima Derivados de las Redes Sociales

El autoconcepto se define como la representación cognitiva que un individuo posee de sí mismo, esta representación incluye la conciencia de sus atributos, limitaciones y habilidades inherentes. En contraposición, la autoestima se refiere a la valoración subjetiva que una persona realiza de su propia imagen. No se limita a la mera cognición de las características personales, sino que implica un juicio evaluativo. Este juicio puede ser positivo o negativo y es influenciado por factores internos y externos, afectando significativamente la percepción del valor personal del individuo (Massenzana, 2017).

La influencia de las redes sociales en la autovaloración de los adolescentes es una preocupación significativa. Las plataformas frecuentemente actúan como un espejo que refleja una versión mejorada, y muchas veces poco realista, de la realidad, lo que lleva a comparaciones poco saludables. Las imágenes y estilos de vida cuidadosamente seleccionados por pares o influenciadores pueden crear un punto de referencia falso para el éxito y la belleza, lo que lleva a sentimientos de inadecuación y baja autoestima (Lozano-Blasco & Cortés-Pascual, 2020).

Las intervenciones psicoterapéuticas para estos problemas incluyen fomentar una imagen positiva de uno mismo, alentar logros e interacciones en la vida real y promover una comprensión crítica del contenido de las redes sociales (O' Reilly et al., 2018).

El surgimiento de las redes sociales ha abierto nuevas puertas para la interconexión global y ha proporcionado un espacio virtual en el que las personas pueden expresarse, compartir experiencias y establecer relaciones y conexiones con otros individuos. Sin embargo, esta conectividad también ha traído consigo una serie de preocupaciones relacionadas con la salud mental de los usuarios (Taylor et al., 2022). En la actualidad, nos encontramos frente a un fenómeno que se centra en cómo el uso frecuente y excesivo de las redes sociales puede desencadenar una serie de consecuencias negativas en la salud mental de los usuarios (Weir, 2023).

Dentro de los aspectos más destacados que merecen análisis se encuentran el uso excesivo de los dispositivos electrónicos con acceso a internet y a su vez, las redes sociales, que deriva en situaciones como la comparación social, la exposición a imágenes y expectativas poco realistas, la falta de interacción cara a cara y el aumento del acoso y ciberbullying (Zsila & Reyes, 2023). Estos factores pueden tener un impacto significativo en la autoestima, aislamiento social, la percepción de soledad y propio valor, la calidad del sueño y la experimentación de ansiedad, estrés y depresión (OSG, 2023).

De tal manera que, resulta esencial profundizar en la comprensión de cómo las redes sociales están afectando la salud mental de la población y cuáles son los mecanismos subyacentes que generan estos efectos negativos. Asimismo, se busca identificar estrategias y recomendaciones que permitan mitigar los efectos adversos de las redes sociales en la salud mental y fomentar un uso responsable y consciente de estas plataformas.

El auge de las redes sociales ha transformado significativamente la interacción humana y la proliferación de información. En la última década, el número de usuarios jóvenes en estas plataformas ha aumentado considerablemente, lo que sugiere una correlación con cambios en el comportamiento y el estado emocional de los adolescentes (Akram & Kumar, 2017). Esta investigación, al evaluar el impacto de las redes sociales en el estado emocional de los jóvenes, aborda una cuestión de ascendente relevancia en el entorno digital contemporáneo.

La viabilidad de esta investigación se fundamenta en la amplia disponibilidad de datos tanto cuantitativos como cualitativos disponibles en plataformas de redes sociales, estudios previos y encuestas enfocadas en la salud mental adolescente. Siguiendo la metodología PRISMA para la revisión sistemática y metaanálisis, este estudio sintetiza los hallazgos existentes a través de la colaboración interdisciplinaria entre expertos en tecnología, psicología y ciencias sociales. De esta manera, se asegura un enfoque riguroso y estandarizado en la evaluación de la literatura relevante y en la interpretación de los datos.

El estudio tiene un profundo impacto social, al ofrecer una perspectiva más definida sobre la manera en cómo las redes sociales inciden en el bienestar psicológico de los adolescentes. Los resultados facilitan el desarrollo de estrategias de concienciación y prevención, orientadas a padres, educadores, profesionales de la salud y los propios adolescentes, sobre los riesgos y beneficios del uso de redes sociales.

Científicamente, este estudio aporta al entendimiento de las dinámicas psicosociales modernas. Ayuda a llenar los vacíos existentes en la literatura sobre los efectos psicológicos de las redes sociales en los adolescentes. Además, sienta las bases para futuras investigaciones sobre intervenciones y políticas públicas para promover un uso saludable de la tecnología en jóvenes.

## Materiales y Métodos

Para comprender mejor la influencia de las redes sociales en el estado emocional mental, se efectuó una revisión sistemática de la literatura. Se implementó una estrategia de búsqueda detallada utilizando bases de datos como PubMed, Taylor & Francis, y ResearchGate, así como el motor de búsqueda académico Google Scholar. Se seleccionaron artículos publicados desde 2018 a enero de 2024. La revisión se centró en revistas de renombre en campos como la psicología, la tecnología, la medicina y la salud, utilizando un conjunto específico de términos clave.

La búsqueda se realizó en base a la declaración PRISMA, Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (Page et al., 2021). En los diferentes motores de búsqueda académicos, se llevó a cabo un filtrado mediante la implementación de estrategias de búsqueda exacta, aplicando operadores booleanos como Or/And: ("adolescents"[MeSH Terms] OR "adolescents"[All Fields]) AND ("social media"[MeSH Terms] OR "social media"[All Fields]) AND ("emotional health"[All Fields] OR "anxiety"[MeSH Terms] OR "depression"[MeSH Terms])

Para los criterios de inclusión, este estudio se centra en:

- Población objetivo de adolescentes, definidos por un rango de edad de 10 a 19 años, abarcando investigaciones realizadas en contextos escolares, comunitarios o clínicos.
- Se incluirán exclusivamente artículos de investigación originales de carácter cuantitativo.
- En cuanto a las redes sociales, el estudio considerará investigaciones que aborden diversas plataformas, como Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat, etc., prestando especial atención a estudios que analicen la frecuencia y tipo de uso, así como el comportamiento de los adolescentes en estas plataformas.
- La inclusión de investigaciones se enfocará en la exploración exhaustiva de secuelas emocionales, abarcando estudios que profundicen en la manifestación y repercusiones de estados emocionales o psicológicos, tales como ansiedad, depresión, estrés y niveles de autoestima. Es imperativo que dichas investigaciones incorporen el uso de instrumentos de evaluación psicométrica —como herramientas, tests, escalas y

cuestionarios— que hayan sido sometidos a un riguroso proceso de validación y que demuestren altos estándares de confiabilidad y validez. Se considerará esencial la inclusión de estudios que aborden tanto los efectos positivos como los negativos de estos estados emocionales.

- Finalmente, se priorizarán publicaciones de los últimos 5 años para garantizar la actualidad de la investigación, enfocándose en estudios publicados en español e inglés.

En cuanto a los criterios de exclusión, se descartarán investigaciones centradas en:

- Poblaciones que no se ajusten al rango de edad establecido, específicamente estudios enfocados en niños menores de 10 años o en adultos mayores de 19.
- Personas que presenten cualquier tipo de discapacidad, incluyendo discapacidades físicas, sensoriales, intelectuales o psicosociales, así como individuos con un diagnóstico psicológico previo, que abarca condiciones como trastornos del espectro autista, trastornos de ansiedad, depresión y trastornos de la conducta alimentaria, entre otros.
- Tipos de publicaciones como editoriales, comentarios, cartas al editor, conferencias y resúmenes de simposios, así como aquellos estudios cuyas metodologías sean poco claras o deficientes.
- Los enfoques que no estén directamente relacionados con las redes sociales, como estudios enfocados en otros aspectos de la tecnología (juegos en línea, apuestas en línea, etc.), o que no aborden las secuelas emocionales, también serán excluidos.
- Investigaciones realizadas en contextos geográficos o culturales que no sean aplicables o relevantes para el área de enfoque del estudio.
- En términos de calidad y rigor metodológico, se excluirán estudios con bajo nivel de evidencia o metodologías cuestionables.
- Finalmente, para evitar sesgos relacionados con circunstancias atípicas, se excluirán estudios influenciados por la pandemia de COVID-19.

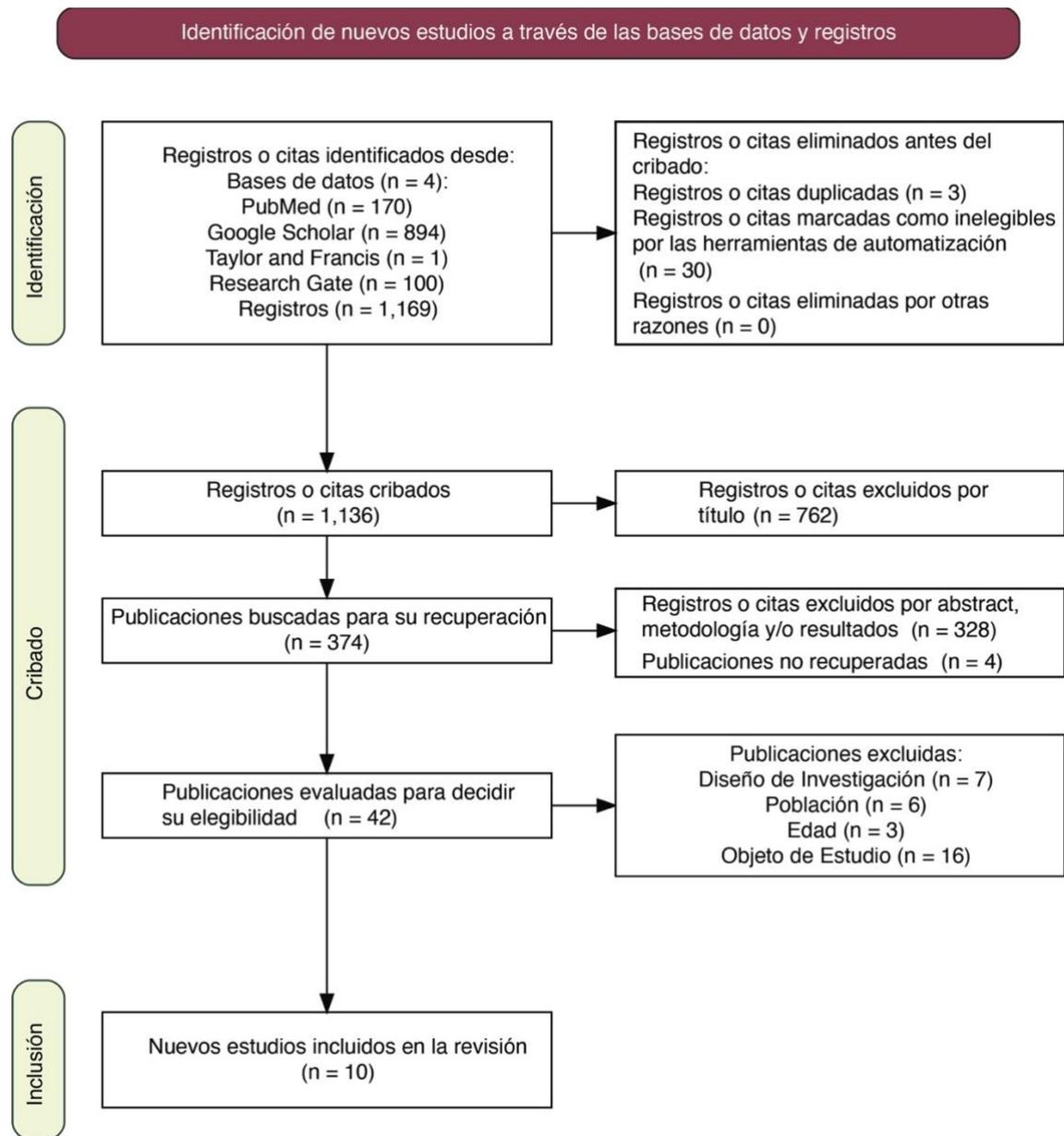


Figura 1. Diagrama de Flujo PRISMA

321  
322  
323  
324  
325  
326  
327  
328  
329  
330  
331  
332

Se aplicó un formulario de extracción de datos con el propósito de integrar información pertinente en el cual encontramos: Autor(es), País, Objetivo, Diseño, Tamaño de la Muestra, Medida(s) de Resultado y Hallazgos / Resultados.

333

334

335

336

**Tabla 1. Características de los estudios**

<b>Autor</b>	<b>País</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Diseño</b>	<b>Tamaño de la Muestra</b>	<b>Características de la Muestra</b>	<b>Medida(s) de Resultado</b>	<b>Hallazgos / Resultados</b>
Vannucci & McCauley Ohannessian (2019)	EE. UU	Examinar cómo diferentes patrones de uso de redes sociales en la adolescencia temprana están asociados con el bienestar psicosocial.	Longitudinal	1205	Edad 11-14 51% Mujeres	TUQ; SPPA-R; MSPSS; SCARED; CES-DC; PBS; FCS.	El impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes es multifacético, dependiendo de los patrones de uso y las plataformas específicas utilizadas.
Thorisdottir et al. (2019)	Islandia	Investigar la relación entre el uso activo y pasivo de redes sociales y los síntomas de ansiedad y estado de ánimo deprimido en adolescentes.	Transversal	10.563	Edad 14-16 50.3% Mujeres	INCOM; PPSC; RSE; MASC; OSIQ.	Las niñas son más susceptibles al malestar emocional por el uso pasivo de redes sociales, pero el uso activo puede proteger a ambos géneros.
Przepiorka & Blachnio (2019)	Polonia	Investiga cómo la intrusión de Facebook, la depresión y la perspectiva del tiempo futuro se relacionan con problemas de sueño en adolescentes.	Transversal	426	Edad 12-17 49% Mujeres	FIQ-S; FTP; CES-D; MOS-Sleep.	La intrusión de Facebook puede afectar en la salud mental de los adolescentes, provocando problemas de sueño y mayores niveles de depresión.
Bonsaksen et al. (2023)	Noruega	Analizar cómo el tiempo dedicado a las redes sociales, las experiencias negativas en estas plataformas y el nivel de autoeficacia general se relacionan con los síntomas depresivos.	Transversal	139.841	Edad 13-19 49% Mujeres	HSCL-25; GSE;	El tiempo prolongado y experiencias negativas en redes sociales están asociadas a mayores síntomas depresivos.

Dam et al., (2023)	Vietnam	Comprender cómo el uso de las redes sociales y los factores psicosociales asociados afectan la salud mental y la calidad de vida de los adolescentes.	Transversal	1891	Edad 17 ~ 56.7% Mujeres	PHQ-9; FOMO; PIUQ SF-6; EQ-5D-5L.	El uso problemático de Internet, el tiempo promedio usado en redes sociales por día, las experiencias de negligencia por otros usuarios y las reacciones negativas por parte de otros usuarios estaban positivamente asociados con la calidad de vida, la depresión y las autolesiones y el suicidio.
Xiao et al. (2022)	China	Investiga la relación entre la adicción a las redes sociales y la depresión en jóvenes chinos.	Transversal	1022	Edad 12-18 48.5% Mujeres	CES-D; DSECS-S; APNIS.	La adicción a las redes sociales se relaciona con sesgos atencionales hacia información positiva y negativa, lo que aumenta los niveles de depresión y ansiedad. Las competencias socioemocionales pueden modular estos efectos.
Stockdale & Coyne (2020)	EE. UU	Analizar las motivaciones de adolescentes en el uso continuo de redes sociales a lo largo de varios años. Investigar cómo estas motivaciones evolucionan y se relacionan con el uso problemático de redes, salud mental, estrés, agresión, conducta delictiva y empatía.	Longitudinal	385	Edad 17-19 53% Mujeres	PUMP; FMBS; SCAS; CES-DC.	Utilizar las redes sociales para aliviar el aburrimiento y conectarse socialmente puede aumentar el riesgo de desarrollar tendencias patológicas y patrones de comportamiento problemáticos hacia los sitios de redes sociales.
Thorisdottir et al. (2020)	Islandia	Explorar la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en adolescentes.	Longitudinal	2211	Edad 12-14 50.2% Mujeres	MASC; SCL-90; PPS.	Se encontraron relaciones positivas entre el uso de redes sociales y síntomas de bienestar psicológico, aunque los efectos fueron pequeños y podrían no ser clínicamente significativos.

Charmaraman et al. (2021)	EE. UU	Identificar cómo la insatisfacción corporal relacionada con las redes sociales afecta a los adolescentes.	Transversal	700	Edad 11-14 52% Mujeres	CES-DC; SAS-A; FNE.	Los adolescentes que muestran mayor insatisfacción corporal tienden a interactuar más con las redes sociales y reportar mayores síntomas depresivos, ansiedad social en línea y dificultades con las amistades fuera de línea.
Fredrick et al., (2022)	EE. UU	Investigar cómo el uso activo de redes sociales se relaciona con los síntomas depresivos en adolescentes masculinos y femeninos, y el papel mediador del apoyo de amigos y la cibervictimización.	Longitudinal	800	Edad 13-15 57% Mujeres	CESD-10; MSPSS	En mujeres, el uso activo de redes sociales se asoció con una disminución en los síntomas depresivos. En varones, el uso activo de redes sociales se asoció con un aumento en la cibervictimización, a su vez, esto tuvo un impacto negativo en la salud mental.

Se han utilizado múltiples herramientas en estos estudios, lo que refleja la variedad de enfoques y perspectivas adoptados para explorar este fenómeno complejo. Esta diversidad metodológica proporciona una rica base de datos para evaluar la consistencia y la generalización de los hallazgos. Fueron aplicadas las siguientes herramientas: Technology Use Questionnaire (TUQ; Ohannessian 2009); Self-Perception Profile for Adolescents Revised Question Format (SPPA-R; Wichstraum 1995); Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS; 1988); Screen for Childhood Anxiety Related Disorders (SCARED; Birmaher et al. 1999); Center for Epidemiological Studies Depression Scale for Children (CES-DC; Weissman et al. 1980); Problem Behaviors Scale (PBS; Gault-Sherman 2013; Prinstein et al. 2001); Family Conflict Scale (FCS; Herrenkohl et al. 2009); Future Time Perspective Questionnaire, (Lens, 1986); CES-D (Radloff, 1977); Delaware Social Emotional Competencies Scale–Student (DSECS-S, Mantz et al. 2018); Test de Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7, Spitzer, Kroenke, Williams, y Löwe, 2006); The Attention to Positive and Negative Information Scale (APNI; Noguchi, Gohm, & Dalsky, 2006); Facebook Use Survey (Rauch & Schanz, 2013); Problematic use of Mobile Phones (PUMP) (Merlo, Stone & Bibbey, 2013); The Multidimensional Anxiety Scale for Children (MASC; March, Parker, Sullivan, Stallings, & Conners, 1997); Symptom Checklist, SCL-90-R (Derogatis, 1975); Perceived Parental Support Scale (PPS); Escala de Ansiedad Social para Adolescentes (SAS-A). (La Greca & López, 1998).

## Discusión

El uso de redes sociales en adolescentes tiene un impacto multidimensional en su salud mental, como revela el análisis de la evidencia actual. Esta revisión muestra que el efecto de las redes sociales varía según factores como los patrones de uso y las plataformas específicas (Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019). Aunque algunas investigaciones indican que el uso activo de estas plataformas puede ser protector, reduciendo los síntomas depresivos en ambos géneros (Thorisdottir et al., 2019), otras investigaciones apuntan a una relación entre el uso excesivo y el aumento del malestar emocional (Charmaraman et al., 2021). Entender esta compleja relación requiere una perspectiva holística que considere tanto los aspectos positivos como negativos. Por el lado positivo, investigaciones han revelado que un uso intensificado de redes sociales puede disminuir los síntomas depresivos en adolescentes femeninas. En cambio, en los adolescentes masculinos, un uso moderado se relaciona con un mayor bienestar (Fredrick et al., 2022). Estos hallazgos sugieren que la interacción en redes sociales, ya sea activa o pasiva, puede fomentar conexiones sociales y un sentido de pertenencia, cruciales en esta etapa de la vida. Además, las redes sociales pueden ofrecer apoyo social, especialmente valioso para quienes se sienten aislados

337

338  
339  
340  
341  
342  
343  
344  
345  
346  
347  
348  
349  
350  
351  
352

353

354

355  
356  
357  
358  
359  
360  
361  
362  
363  
364  
365  
366

o tienen dificultades en su entorno inmediato (Thorisdottir et al., 2020). También, estas plataformas permiten a los adolescentes desarrollar habilidades de comunicación, beneficiando otros aspectos de sus vidas (Dam et al., 2023). Por otro lado, los efectos negativos de las redes sociales son notorios. Un mayor uso activo en varones se ha asociado con un incremento en la ciber victimización, lo que puede intensificar síntomas depresivos y problemas de salud mental (Fredrick et al., 2022). Además, el uso excesivo de estas plataformas se relaciona con un aumento en la ansiedad y la depresión (Xiao et al., 2022; Bonsaksen et al., 2023). La exposición a imágenes de cuerpos "ideales" en redes sociales, particularmente de celebridades y amigos, también se vincula con la insatisfacción corporal en adolescentes, lo que puede llevar a depresión y ansiedad social (Charmaraman et al., 2021). Además, el preferir la interacción virtual puede llevar a algunos adolescentes a elegir las redes sociales sobre las conexiones en persona (Stockdale & Coyne, 2020), contribuyendo a un mayor aislamiento social y dificultades en el desarrollo de relaciones interpersonales. Asimismo, pasar tiempo en redes sociales puede reducir el dedicado a actividades físicas y alterar los patrones de sueño, factores importantes para un desarrollo saludable (Przepiorka & Blachnio, 2019). Por lo tanto, la psicoterapia emerge como una herramienta crucial para enfrentar las consecuencias negativas del uso de redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes. Mediante diversas modalidades terapéuticas, como la terapia cognitivo-conductual (TCC) (Tibber & Silver, 2022) o la terapia familiar – sistémica (Caro Amada & Plaza de la Hoz, 2016), los profesionales poseen la capacidad de asistir a los adolescentes en la creación de estrategias de afrontamiento saludables, elevar su valoración personal y promover competencias de comunicación efectiva. La psicoterapia ofrece un espacio seguro para que los adolescentes exploren sus experiencias en las redes sociales, comprendan cómo estas influyen en su percepción de sí mismos y de los demás, y aprendan a establecer límites saludables en su uso (Seligman et al., 2006). Además, puede ayudar a identificar y tratar síntomas de trastornos como la ansiedad y la depresión, frecuentemente exacerbados por un uso problemático de las plataformas digitales. En consecuencia, la intervención psicoterapéutica no solo contribuye a mitigar los efectos negativos relacionados con las redes sociales, sino que también potencia el bienestar emocional y social de los adolescentes, promoviendo un uso más consciente y equilibrado de estas herramientas tecnológicas (Tejada-Gallardo et al., 2020)

En resumen, la influencia de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes es complejo y varía según múltiples factores, incluyendo la intensidad del uso, el contenido al que están expuestos y las características individuales de cada adolescente. Un enfoque equilibrado y consciente en su uso es esencial para maximizar beneficios y minimizar riesgos.

Es crucial reconocer las limitaciones inherentes a esta revisión sistemática. La principal limitación se encuentra en la heterogeneidad de los estudios incluidos. Estos estudios varían significativamente en términos de diseño, poblaciones estudiadas y métodos de medición utilizados. Esta diversidad podría afectar la capacidad de generalizar los hallazgos a una población más amplia. Además, cabe destacar que la mayoría de los estudios analizados son de tipo transversal. Esto implica una limitación importante en la capacidad de establecer relaciones causales entre el uso de redes sociales y las variaciones en la salud mental de los adolescentes. Otro aspecto a considerar es la representatividad de las muestras. Muchos de los estudios pueden no reflejar adecuadamente la diversidad global de la población adolescente, lo que podría sesgar los resultados y conclusiones de esta revisión.

Para abordar estas limitaciones, se recomienda la realización de estudios longitudinales y experimentales. Estos enfoques permitirían una percepción más detallada de las conexiones causales y de la dinámica a largo plazo en el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Además, sería provechoso investigar el efecto de intervenciones enfocadas en el desarrollo de competencias socioemocionales y en estrategias de alfabetización digital. Dado que en el Ecuador no existen muchas investigaciones de este tipo, tales estudios podrían llenar un vacío significativo y proporcionar insights valiosos que sean específicamente relevantes para nuestra población adolescente. Estas investigaciones podrían ofrecer perspectivas valiosas sobre cómo mitigar los efectos negativos y potenciar los positivos del uso de redes sociales. Investigar en un contexto local permitiría también entender mejor las particularidades culturales y sociales que influyen en la interacción de los adolescentes con las redes sociales. La incorporación de investigaciones centradas en nuestro contexto nacional contribuiría significativamente al cuerpo global de conocimiento, proporcionando una perspectiva única y enriquecedora.

## Conclusiones

Esta revisión sistemática ha revelado la complejidad y la naturaleza multifacética del impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Los hallazgos de este estudio sugieren que, aunque existen aspectos de las redes sociales que pueden ser perjudiciales para la salud mental de los adolescentes, también se identificaron factores moderadores que pueden atenuar estos efectos negativos (O'Reilly, 2020). La identificación de estos factores es esencial para la producción de estrategias efectivas de intervención y prevención. Resulta imperativo que padres, educadores y profesionales de la salud estén bien informados sobre estas dinámicas complejas para brindar un apoyo adecuado a los adolescentes en su interacción con el mundo digital. Este estudio no solo amplía el conocimiento existente en el campo, sino que también resalta la urgente necesidad de más investigaciones orientadas a entender mejor estos fenómenos y desarrollar estrategias de intervención efectivas basadas en evidencia.

## Referencias citadas

- Akram, W., & Kumar, R. (2017). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5(10), 351–354. <https://doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>
- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5*. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013.
- Bonsaksen, T., Steigen, A. M., Stea, T. H., Kleppang, A. L., Lien, L., & Leonhardt, M. (2023). Negative social media-related experiences and lower general self-efficacy are associated with depressive symptoms in adolescents. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1037375>
- Caro Amada, C., & Plaza de la Hoz, J. (2016). Intervención educativa familiar y terapia sistémica en la adicción adolescente a Internet-Family educational intervention and systemic therapy in adolescent internet addiction. *REOP - Revista Española De Orientación Y Psicopedagogía*, 27(1), 99. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.27.num.1.2016.17031>
- Charmaraman, L., Richer, A. M., Liu, C., Lynch, A. D., & Moreno, M. A. (2021). Early Adolescent Social Media-Related Body Dissatisfaction: Associations with Depressive Symptoms, Social Anxiety, Peers, and Celebrities. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 42(5), 401–407. <https://doi.org/10.1097/dbp.0000000000000911>
- Cleveland Clinic. (2023). Adolescent Development. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7060-adolescent-development>
- Dam, V. A. T., Dao, N. G., Nguyen, D. C., Vu, T. M. T., Boyer, L., Auquier, P., Fond, G., Ho, R. C. M., Ho, C. S. H., & Zhang, M. W. B. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLOS ONE*, 18(6), e0286766. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135–142. <https://doi.org/10.31887/dcms.2020.22.2/dienlin>
- Escobar-Viera, C. G., Shensa, A., Bowman, N. D., Sidani, J. E., Knight, J., James, A. E., & Primack, B. A. (2018). Passive and Active Social Media Use and Depressive Symptoms Among United States Adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 437–443. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0668>
- Fredrick, S. S., Nickerson, A. B., & Livingston, J. A. (2022). Adolescent Social Media Use: Pitfalls and Promises in Relation to Cybervictimization, Friend Support, and Depressive Symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(2), 361–376. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01561-6>
- General, O. O. T. S. (2023). Social Media Has Both Positive and Negative Impacts on Children and Adolescents. *Social Media and Youth Mental Health - NCBI Bookshelf*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK594763/>
- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Grover, P. S., Kar, A. K., & Dwivedi, Y. K. (2022). The evolution of social media influence - A literature review and research agenda. *International Journal of Information Management Data Insights*. <https://doi.org/10.1016/j.ijime.2022.100116>
- Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). PRISMA2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and Open Synthesis Campbell Systematic Reviews, 18, e1230. <https://doi.org/10.1002/cl2.1230>
- Hou, X. L., Wang, H. Z., Hu, T. Q., Gentile, D. A., Gaskin, J., & Wang, J. L. (2019). The relationship between perceived stress and problematic social networking site use among Chinese college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 306–317. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.26>
- Jabbar, J., Dharmarajan, S., Raveendranathan, R. P., Syamkumar, D., & Jasseer, A. (2022). Influence of Social Media on Adolescent Mental Health. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 7(1), 072–076. <https://doi.org/10.22161/ijels.71.13>
- Jiménez Palomares, P., & Gomes-Franco e Silva, F. (2019). Visibilidad de la información en redes sociales: los algoritmos de Facebook y su influencia en el clickbait. *Caleidoscopio - Revista Semestral De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 41, 173–211. <https://doi.org/10.33064/41crscsh1772>
- Kaneshiro, N. (2023). Adolescent development: MedlinePlus Medical Encyclopedia. <https://medlineplus.gov/ency/article/002003.htm>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). 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>
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Kim, S. (2017). *Social Media Algorithms: Why You See What You See*. <https://perma.cc/J3LD-DX2H>
- Lozano-Blasco, R., & Cortés-Pascual, A. (2020). Problematic Internet uses and depression in adolescents: A meta-analysis. *Comunicar*, 28(63), 109–120. <https://doi.org/10.3916/c63-2020-10>
- Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress*. <https://doi.org/10.15698/cst2021.06.250>
- Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2023). Uso pasivo de redes sociales y malestar psicológico. El rol de la comparación social. *Interdisciplinaria. Revista De Psicología Y Ciencias Afines*, 40(2). <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.31>
- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M. D. L. M., & Viñas-Poch, F. (2018). Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar*, 26(56), 101–110. <https://doi.org/10.3916/c56-2018-10>
- Martínez-Líbano, J. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *ReiDoCrea: Revista Electrónica De Investigación Docencia Creativa*. <https://doi.org/10.30827/digibug.72270>
- Massenzana, F. B. (2017). Self-concept and self-esteem: synonyms or complementary constructs? *Massenzana | {PSOCIAL}*. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/2336>
- Molina, R. (2018). “Las redes sociales en la actualidad”. Universidad de Jaén. España.

429  
430  
431  
432  
433  
434  
435  
436  
437  
438  
439  
440  
441  
442  
443  
444  
445  
446  
447  
448  
449  
450  
451  
452  
453  
454  
455  
456  
457  
458  
459  
460  
461  
462  
463  
464  
465  
466  
467  
468  
469  
470  
471  
472  
473  
474  
475  
476  
477  
478  
479  
480  
481  
482  
483  
484  
485  
486  
487  
488  
489  
490  
491  
492  
493  
494

- Moreira de Freitas, R. J., Oliveira, T. N. C., Melo, J. A. L. D., Silva, J. D. V. E., Melo, K. C. D. O. E. M., & Fernandes, S. F. F. (2021). Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. *Enfermeria Global*, 20(4), 324–364. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631> 495
- National Institute of Mental Health. (2023). Anxiety Disorders. National Institute of Mental Health (NIMH). Recuperado el 23 de enero de 2024, de <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders> 498
- Nesi, J. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116–121. <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116> 499
- O'Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*, 29(2), 200–206. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007> 500
- O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R., & Whiteman, N. (2018). Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health Promotion International*, 34(5), 981–991. <https://doi.org/10.1093/heapro/day056> 501
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2019). Adolescent health. Recuperado el 22 de Enero de 2024, de [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1) 502
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2022). Stress. Recuperado el 23 de enero de 2024, de <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> 503
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> 504
- Orosa Duarte, L., Fernández Liria, A., & Rodríguez Vega, B. (2019). Psicoterapia en los Tiempos de Instagram. *Revista De Psicoterapia*, 30(114), 225–231. <https://doi.org/10.33898/rdp.v30i114.310> 505
- Ortiz-Ospina, E. (2023). The rise of social media. *Our World in Data*. <https://ourworldindata.org/rise-of-social-media> 506
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., . . . Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española De Cardiología*, 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016> 507
- Popat, A., & Tarrant, C. (2022). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323–337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884> 508
- Przepiorka, A., & Blachnio, A. (2019). The Role of Facebook Intrusion, Depression, and Future Time Perspective in Sleep Problems Among Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 30(2), 559–569. <https://doi.org/10.1111/jora.12543> 509
- Rosenberg, S. (2020). Smartphone Ownership Is Growing Rapidly Around the World, but Not Always Equally | Pew Research Center. *Pew Research Center's Global Attitudes Project*. <https://www.pewresearch.org/global/2019/02/05/smartphone-ownership-is-growing-rapidly-around-the-world-but-not-always-equally/> 510
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379–399. <https://doi.org/10.1037/h0046234> 511
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.61.8.774> 512
- Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79(1), 173–183. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010> 513
- Taylor, S. H., Zhao, P., & Bazarova, N. N. (2022). Social media and close relationships: a puzzle of connection and disconnection. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101292. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.004> 514
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). Effects of School-based Multicomponent Positive Psychology Interventions on Well-being and Distress in Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(10), 1943–1960. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01289-9> 515
- The Growing Child: Adolescent 13 to 18 Years. (2020). Johns Hopkins Medicine. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-growing-child-adolescent-13-to-18-years> 516
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(8), 535–542. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079> 517
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Kristjansson, A. L., Allegrante, J. P., Lilly, C. L., & Sigfusdottir, I. D. (2020). Longitudinal association between social media use and psychological distress among adolescents. *Preventive Medicine*, 141, 106270. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106270> 518
- Tibber, M. S., & Silver, E. (2022). A trans-diagnostic cognitive behavioural conceptualisation of the positive and negative roles of social media use in adolescents' mental health and wellbeing. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 15. <https://doi.org/10.1017/s1754470x22000034> 519
- Torres, F. (2020). What Is Depression? Recuperado, el 24 de enero de 2024, de <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression> 520
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and Costs of Social Media in Adolescence. *Pediatrics*. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758e> 521
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017> 522
- Vannucci, A., & McCauley Ohannessian, C. (2019). Social Media Use Subgroups Differentially Predict Psychosocial Well-Being During Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(8), 1469–1493. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01060-9> 523
- Walton, B., & Rizzolo, D. (2022). The Effects of Social Media on Adolescent Mental Health. *Pediatrics and Neonatal Nursing – Open Journal*, 8(2), 43–47. <https://doi.org/10.17140/pnnoj-8-138> 524
- Weir, K. (2023). Social media brings benefits and risks to teens. Here's how psychology can help identify a path forward. <https://www.apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media> 525
- Recuperado el 21 de enero de 2024, de <https://www.apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media> 526

- 
- Xiao, W., Peng, J., & Liao, S. (2022). Exploring the Associations between Social Media Addiction and Depression: Attentional Bias as a Mediator and Socio-Emotional Competence as a Moderator. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13496. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013496> 560  
561  
562
- Zsila, G., & Reyes, M. E. S. (2023). Pros & cons: impacts of social media on mental health. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01243-x> 563  
564