

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Uso de las redes sociales y la salud mental de los adolescentes: una
revisión narrativa**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional en
Psicología Clínica y de la Salud

Autores:

Lee Marlon León Moya

Mirian Rufasto Cotrina

Asesora:

Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez

Lima, junio del 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Rosa Giulliana Briceño Sánchez, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“USO DE LAS REDES SOCIALES y LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN NARRATIVA”** de Lee Marlon León Moya y Mirian Rufasto Cotrina tiene un índice de similitud de 15% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada. Firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 24 días del mes de junio. del año 2026.

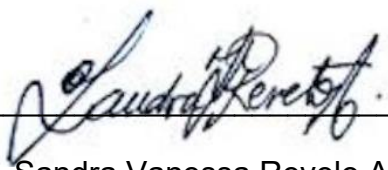


Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez
Asesora

Uso de las redes sociales y la salud mental en adolescentes: una revisión narrativa

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Psicología
Clínica y de la Salud



Mg. Sandra Vanessa Revelo Aulestia

Dictaminadora

Lima, 24 de junio de año 2026

Resumen

El objetivo del presente estudio fue describir, mediante una revisión bibliográfica, la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental en adolescentes. Metodología: Se realizó un estudio de revisión con diseño narrativo, considerando investigaciones publicadas entre los años 2020 y 2024 en tres bases de datos: Scopus, SciELO y PubMed. La estrategia de búsqueda consistió en el uso de descriptores y sinónimos relacionados con la temática de estudio, tales como: “redes sociales”, “salud mental” y “adolescentes”. Resultados: En una primera etapa se identificaron 21 estudios. Luego de eliminar artículos duplicados, y realizar la revisión por título y resumen, así como la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 9 artículos. Entre ellos se incluyeron estudios correlacionales ($n = 4$), casos clínicos ($n = 1$), estudios cuasi experimentales ($n = 1$), metaanálisis ($n = 1$), estudios exploratorios ($n = 1$) y estudios cualitativos ($n = 1$). Conclusión: El uso problemático de redes sociales está asociado a insatisfacción corporal, adicción a las redes sociales y a dispositivos electrónicos, problemas de conducta, síntomas depresivos y agravamiento de trastornos mentales preexistentes.

Palabras clave: Salud mental, redes sociales, adolescentes

Abstract

The aim of this study was to describe, through a literature review, the relationship between social media use and adolescent mental health. Methodology: This is a narrative review study covering research conducted between 2020 and 2024, sourced from three databases: Scopus, SciELO, and PubMed. The search strategy employed descriptors and synonyms related to the study topic: “social media,” “mental health,” and “adolescents.” Results: Initially, 21 studies were identified. After removing duplicates and screening titles and abstracts—and applying inclusion and exclusion criteria—9 articles were selected. These included correlational studies (n=4), clinical cases (n=1), quasi-experimental studies (n=1), a meta-analysis (n=1), exploratory studies (n=1), and qualitative studies (n=1). Conclusion: Problematic social media use is associated with body dissatisfaction, addiction to social media or electronic devices, behavioral problems, and depression, and it exacerbates pre-existing disorders.

Key words: Social networks, mental health, teenagers.

Introducción

Las redes sociales han transformado radicalmente casi todas las áreas de la vida humana. Por ejemplo, la forma de acceder a la información, la manera en que las personas se comunican entre sí y las dinámicas de los negocios, entre otros aspectos. Muchos de estos cambios resultan positivos y facilitan la vida cotidiana; sin embargo, no todos sus efectos son beneficiosos, ya que también pueden exponer a los usuarios a diversos riesgos, siendo los niños y adolescentes los grupos más vulnerables (Pérez, 2022).

Las redes sociales son espacios virtuales en los que se establecen relaciones interpersonales con personas conocidas —familiares, amigos o compañeros de trabajo— o con individuos desconocidos que posteriormente podrían convertirse en amistades o parejas. Asimismo, permiten compartir de forma instantánea distintos tipos de contenidos, como pensamientos, ideas, noticias y material multimedia (Echeburúa et al., 2012; Giménez, 2023).

El acceso a las redes sociales constituye un fenómeno en constante crecimiento a nivel global. Se estima que en el mundo existen 5 560 millones de personas conectadas a internet, lo que representa el 67,9 % de la población mundial. De este total, el 97,3 % de las personas entre 16 y 24 años utiliza redes sociales. Es decir, la gran mayoría de adolescentes y jóvenes hace uso de estas plataformas, aprovechando sus beneficios, pero también quedando expuestos a sus posibles efectos negativos (Datareportal, 2023).

La adolescencia, comprendida entre los 10 y 19 años, es una etapa caracterizada por importantes cambios físicos y psicológicos (OMS, s. f.). Esta condición constituye un factor de riesgo para el uso problemático de las redes sociales, especialmente en el contexto del auge de los teléfonos inteligentes y la masificación del acceso a internet. A nivel mundial, uno de cada siete adolescentes presenta algún trastorno mental (OMS, 2025), y el uso inadecuado de las redes sociales puede agravar dichas patologías o incluso contribuir a su aparición (Pérez, 2022).

Diversos estudios han demostrado los efectos negativos asociados al uso problemático de las redes sociales, tales como ansiedad, depresión y baja autoestima (Pérez, 2022; Pena, 2020; Valvas, 2022; Gutiérrez-Ochoa, Díaz-Torres y Belandria-Vivas, 2024); problemas de atención y conducta, así como desequilibrio entre la vida virtual y la vida offline (Pérez, 2022; Garrido, 2024); alteraciones del sueño (Pena, 2020); exposición a violencia, racismo y pornografía (Garrido, 2024; Pena, 2020; Pérez, 2022); ciberbullying, ciberacoso, grooming y pérdida de la privacidad (Pena, 2020; Gutiérrez-Ochoa, Díaz-Torres y Belandria-Vivas, 2024; Blanco, De Caso y Navas, 2012); así como adicción a las redes sociales y a los teléfonos inteligentes (Pérez, 2022).

Sin duda, el uso adecuado de las redes sociales debe constituir una prioridad tanto para los padres de familia interesados en proteger la salud mental de sus hijos como para las autoridades responsables de las políticas educativas y de salud pública. En algunos países desarrollados ya se han implementado medidas orientadas a regular el uso de dispositivos móviles en contextos educativos. Por ejemplo, los Países Bajos planean restringir el uso de dispositivos móviles por parte de los estudiantes debido a que distraen su atención y afectan negativamente el rendimiento académico (Euronews, 2023). Del mismo modo, Francia prohibió su uso en 200 instituciones educativas con la finalidad de mejorar la atención de los estudiantes y prevé extender esta medida a todas las aulas del país en 2025 (Euronews, 2024).

En sudamérica, algunos países siguen esta misma tendencia. Brasil ha sido el primer país en prohibir el uso de teléfonos celulares en las escuelas. Esta restricción, vigente desde febrero del 2025, busca mejorar el rendimiento académico y la disciplina escolar, así como prevenir problemas de acoso entre estudiantes (Deutsche Welle, 2025).

Asimismo, en Perú se ha publicado la Ley N.º 32385 (2025) que prohíbe el uso de celulares y demás dispositivos electrónicos en la educación básica. Esta norma, publicada el 12 junio del 2025, tiene como objetivo mejorar los niveles de atención y el rendimiento académico de los estudiantes, afectados por el uso excesivo de estos dispositivos. Además, busca prevenir el ciberbullying y otros problemas relacionados con la salud mental estudiantil (Ley N.º 32385, 2025).

En Chile se aprobó una norma similar, cuya aplicación iniciará en marzo de 2026. Los promotores de esta ley sostienen que el uso de teléfonos celulares por parte de los estudiantes incrementa el riesgo de conductas adictivas y perjudica el aprendizaje escolar (El Comercio, 2025).

Por lo expuesto, el presente estudio tiene como propósito describir, mediante una revisión bibliográfica, la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental de los adolescentes. Esta revisión adquiere relevancia social debido al incremento sostenido del uso de plataformas digitales en esta población y a su posible impacto en el bienestar psicológico. Asimismo, posee relevancia teórica, ya que permitirá integrar y sistematizar los hallazgos existentes sobre la relación entre redes sociales y salud mental. Desde una perspectiva metodológica, el estudio contribuirá a identificar vacíos en la literatura científica y orientará futuras investigaciones, así como el diseño de estrategias de intervención y prevención en contextos educativos y clínicos.

Metodología

La presente investigación corresponde a una revisión narrativa, en la cual se recopilaron y seleccionaron estudios y publicaciones científicas, así como otras fuentes primarias. El objetivo de este tipo de revisión es emplear dicha información para abordar y comprender con mayor profundidad la problemática estudiada (Fortich, 2013).

Para ello se utilizó un diseño no experimental, dado que no se manipularon variables ni se trabajó con una muestra humana. En su lugar, se emplearon artículos científicos relacionados con el uso de redes sociales por parte de los adolescentes y sus efectos en la salud mental.

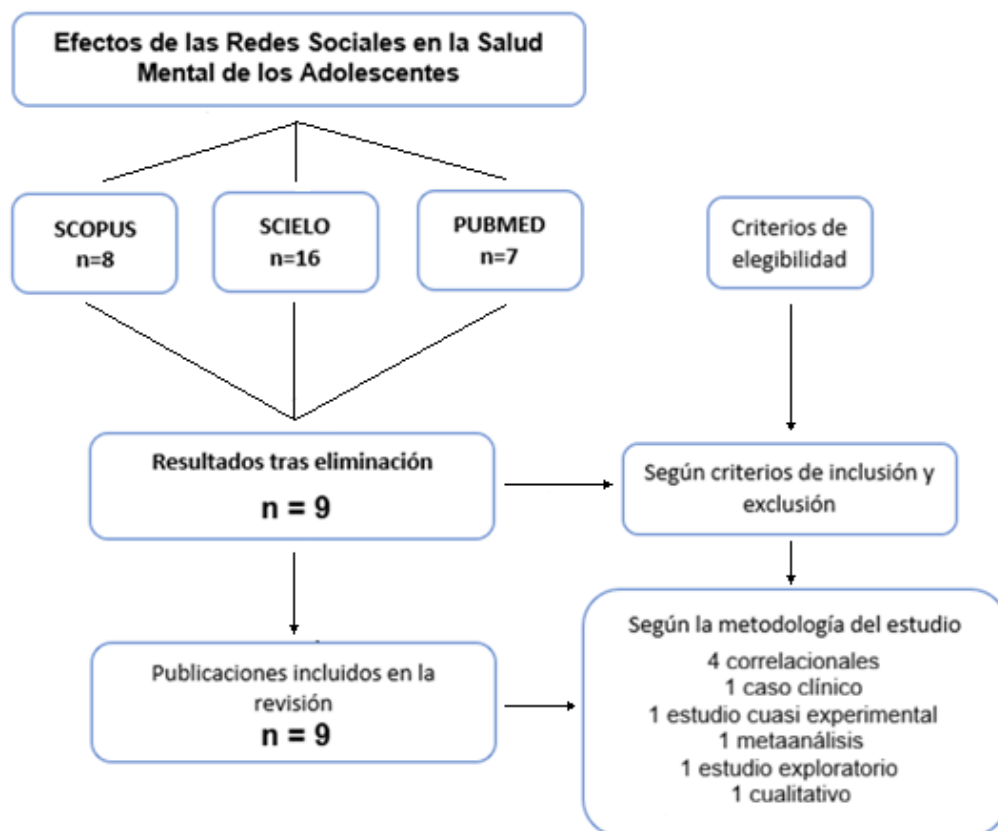
La recopilación de artículos se realizó en enero del 2025 en tres bases de datos: SciELO, PubMed y Scopus. La búsqueda se efectuó en títulos, resúmenes y palabras clave. Los artículos seleccionados fueron publicados entre los años 2020 y 2024. Los descriptores empleados para las variables “redes sociales” y “salud mental en adolescentes”, utilizados en la estrategia de búsqueda, se presentan en la Tabla N.º 1.

Los criterios de inclusión fueron los siguientes: estudios realizados en población adolescente (entre 10 y 19 años); investigaciones que abordaran el uso de redes sociales y sus efectos en la salud mental; artículos redactados en inglés o español; y publicaciones con acceso libre al texto completo en la web.

Por otro lado, los criterios de exclusión comprendieron estudios realizados en poblaciones distintas a adolescentes, como adultos o niños; investigaciones que no abordaran temas relacionados con redes sociales ni salud mental; así como notas, erratas, noticias y artículos duplicados.

Luego, se verificó el listado de artículos incluidos; se recopilaron los datos y se realizó una revisión cruzada de la información. Finalmente, se aprobó la lista definitiva de artículos y se elaboró la tabla de revisión narrativa en Microsoft Excel. Estos resultados pueden observarse con mayor detalle en la Figura 1.

Figura 1. *Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios*



Resultados

Hasta enero del 2025, se identificaron 31 artículos: 8 en la base de datos Scopus, 16 en PubMed y 7 en SciELO. Después del proceso de revisión y aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 9 artículos para el presente estudio. De estos, 4 correspondieron a estudios correlacionales, 1 a un caso clínico, 1 a un estudio cuasi experimental, 1 a un metaanálisis, 1 a un estudio exploratorio y 1 a un estudio cualitativo. Estos estudios pueden observarse en la Tabla 2.

Los resultados evidencian que existe una relación entre el uso de las redes sociales y efectos negativos en la salud mental de los adolescentes. No obstante, no todos los estudios reportan consecuencias graves de manera concluyente. Asimismo, se identificó heterogeneidad respecto a la cantidad y tipo de áreas de la vida afectadas. Es importante señalar que uno de los estudios revisados no encontró evidencia significativa de daño asociado al uso de redes sociales, mientras que otro reportó efectos positivos derivados de un programa de intervención. En la Tabla N.º 2 se presentan los resultados detallados de los estudios analizados.

Tabla 2.

Resultados de los estudios incluidos

AUTOR	DISEÑO	INSTRUMENTOS	POBLACIÓN	OBJETIVO	Resultados
Tang et. al (2024)	Correlacional	<i>Cuestionario de intensidad de uso de redes sociales. Escala de uso activo de Redes Sociales. Escala de Depresión-20 del Centro de Estudios Epidemiológicos</i>	2025 estudiantes, de entre 11 y 18 años, de secundaria y bachillerato de una ciudad del sur de China.	Se buscó conocer los efectos de mediación en cadena de la auto objetivación y la satisfacción corporal en la relación entre el uso de las redes sociales y la depresión.	El uso intensivo de redes sociales incrementa la autoobjetivación en adolescentes, (es decir, la necesidad de cumplir con los estándares de belleza de las redes sociales, de verse apreciado y admirado) lo que deteriora la satisfacción corporal y, a través de este proceso encadenado, aumenta la vulnerabilidad a síntomas depresivos.
Gupta et al. (2021)	Caso clínico	Entrevistas no estructuradas y Terapia Cognitiva Conductual	Una adolescente de 17 años y una joven de 19. Ambas del sur de Nepal, provenientes de familias conservadoras.	Analizar dos casos de adicciones conductual (a la red social TikTok) que no se había reportado antes en Nepal y brindar pautas para su abordaje terapéutico.	El uso permanente de la red social TikTok generó adicciones conductuales a dos jóvenes nepalíes. En el primer caso generó problemas de conducta, como agresividad, aislamiento social, mentiras y robo de dinero. En el segundo caso la joven descuidó sus estudios, se tornó irritable y agresiva con sus familiares. En ambos casos hubo el deseo de desertar escolarmente con la engañosa ilusión de ganar dinero usando la red social. La intervención cognitiva conductual dio resultados positivos de forma parcial.

Sauve et al. (2024)	Correlacional	Escala de intensidad de la actividad en redes sociales (SNAIS) Cuestionario de uso problemático de Internet (PIUQ12) Inv. de Trastornos Alimentarios 2 (EDI-2) y otros más.	131 niñas o adolescentes , de 11 a 18 años, con anorexia nerviosa, atendidas en psiquiatría infantil del Hospital Universitario Salvator en Marsella, Francia.	Examinar los vínculos entre el perfil clínico de los adolescentes con anorexia nerviosa y los patrones de uso de las redes sociales.	Se ha demostrado que los adolescentes con anorexia nerviosa dedican más de 3 horas diarias a las redes sociales. Los que dedican 5 h diarias o más prefieren un uso pasivo, con escasa conexión con iguales y mayores dificultades clínicas. Además, el uso problemático elevado de las redes sociales agrava significativamente la conducta alimentaria, la dismorfofobia, los síntomas depresivos y el deterioro del sueño. Las actividades realizadas en las redes sociales no se asociaron significativamente con variaciones en las características clínicas.
Favini et. al. (2023)	Cuasiexperimental	Escala de adicción a las redes sociales de Bergen (BSMAS) Escala de adicción a los teléfonos inteligentes (SAS) Escala SRSE	462 adolescentes de 15 años de una escuela secundaria italiana en Roma.	Evaluar la efectividad de una intervención piloto en la escuela para reducir conductas adictivas en línea.	Se ejecutó un programa preventivo promocional, en 4 sesiones con estudiantes en horario escolar, con metodología expositiva y participativa, buscando generar conciencia sobre la adicción a las redes sociales y mejorar la autoeficacia autorreguladora de la conducta. Los resultados muestran una reducción significativa en los niveles de adicción a teléfonos inteligentes y redes sociales en los jóvenes que participaron en el programa, en comparación con los que no participaron.
Keresteš y Štulhofer (2020)	Correlacional	4 reuniones/charlas con los estudiantes	Estudiantes (701 mujeres y 456 hombres) de 2do año de secundaria de 14	Determinar: La interrelación entre los cambios en el uso de redes sociales online y la	Al inicio del estudio se halló, entre las adolescentes mujeres, que un mayor uso de Redes Sociales se asociaba a una menor satisfacción con la vida, pero luego esto se fue diluyendo. En general, este estudio no parece respaldar las preocupaciones por el impacto negativo de las redes sociales en la satisfacción con la vida.

			escuelas de Rijeka - Croacia.	satisfacción con la vida y si esta se ve influida por cuestiones de género o por la participación de los padres	
Liu et al. (2022)	Metaanálisis	-----	55 340 adolescentes de 11 a 19 años de Europa, américa del Norte, Asia, Brasil y Australia,	Analizar la relación entre el tiempo usado en redes sociales y dispositivos móviles (TSSM) por los adolescentes y la depresión en una relación dosis-respuesta lineal.	Se halló que los adolescentes con mayor tiempo empleado en redes sociales diariamente tuvieron un aumento del 59,6% en términos de riesgo de depresión en comparación con el grupo de referencia. Además, el riesgo de depresión aumentó un 13% por cada hora de aumento en el uso de las redes sociales, y estas asociaciones fueron más fuertes para las adolescentes que para los niños
López et al. (2024)	cualitativo	Entrevistas en profundidad por medio de la plataforma Google Meet	15 adolescentes con TCA (edad media=18 años) en un hospital	Explorar las percepciones de adolescentes sobre los cambios en sus vínculos sociales y	Las adolescentes con diagnósticos previos de algún Trastorno de Conducta Alimentaria señalaron que la cuarentena por la pandemia de la covid-19 generó cambios negativos, como malestares en la convivencia familiar (80 %) y la disconformidad con los contenidos de las redes sociales sobre la imagen corporal y dietas (73 %), ya que la cuarentena obligó a la gente a refugiarse en el mundo virtual, ante la

			universitario durante la pandemia por COVID-19.	modalidades de atención en pacientes con TCA .	imposibilidad de salir de casa. Se señaló como un aspecto positivo el seguimiento médico virtual y la participación de grupos de apoyo con otras personas con problemas de salud similares.
Oksanen, et al (2021)	Correlacional	Cuestionario de consumo de drogas Escala de Maestría de siete ítems de Pearlin Escala de Impulsividad de Eysenck	2424 adolescentes y jóvenes entre 15 y 25 años de Estados Unidos y España.	Analizar los factores de riesgo asociados con la compra de drogas en línea.	Los resultados indican que las personas impulsivas y con baja sensación de dominio de sí mismos recurrían a la compra de drogas por redes sociales (Instagram, Facebook, etc.) y que estas compras, a su vez, estaban asociadas con angustia psicológica y formas excesivas de consumo de alcohol, juegos de azar y uso de Internet.
Moreira et al. (2021)	Estudio descriptivo-exploratorio con un enfoque cuantitativo y cualitativo	Cuestionario online, desarrollado por los investigadores usando la herramienta Google Forms.	71 adolescentes de 12 a 19 años (61% femenino y 39% masculino) residentes de Pau Dos Ferros y otras zonas.	Identificar la percepción de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y la influencia en la salud mental.	Se halló que todos los adolescentes usaban redes sociales con frecuencia. El 34% señaló como riesgo de su uso la divulgación de datos personales (34%). La principal sensación que les genera usar las redes fue la vergüenza (27%). Señalaron que sus efectos en su salud mental son la invasión de la privacidad (20,5%) y 3) la adicción (19,3%).

Se hallaron dos estudios que analizan la relación entre el uso de redes sociales y la depresión. El primero, realizado por Tang et al. (2024), indica que el uso intensivo de redes sociales incrementa la autobjetivación de la imagen personal, entendida como la tendencia a verse a uno mismo como un objeto que debe ser observado, evaluado y aprobado por otros, en lugar de percibirse como un sujeto con capacidades, emociones y experiencias internas. Esta autopercepción deteriora la satisfacción corporal y, a su vez, incrementa la vulnerabilidad a presentar síntomas depresivos.

Por su parte, Liu et. al. (2022) estudiaron 55340 adolescentes, de entre 11 y 19 años, de Europa, América del Norte, Asia, Brasil y Australia, con el objetivo de determinar la relación entre el uso de redes sociales y la depresión. Los autores hallaron que, en general, a mayor tiempo de uso de redes sociales, mayor era el riesgo de depresión, aunque con alta heterogeneidad entre los estudios analizados. Asimismo, esta asociación fue más fuerte en adolescentes mujeres que en varones. También identificaron una relación lineal dosis-respuesta entre el tiempo empleado en redes sociales y el riesgo de depresión en cinco estudios, observándose que dicho riesgo aumentaba en un 13 % por cada hora adicional de uso.

Sobre adicciones, se identificaron tres estudios: dos casos clínicos desarrollados en Nepal, un programa de intervención para la adicción a redes sociales y otro estudio que identificó esta problemática como un efecto nocivo para la salud mental de los adolescentes. En el primer caso, Gupta et al. (2021) encontraron que el uso excesivo de la red social TikTok generó conductas adictivas en dos adolescentes mujeres, produciendo bajo rendimiento escolar, desmotivación académica, irritabilidad, agresividad y conflictos con los padres, además del riesgo de deserción escolar debido a la falsa expectativa de obtener ingresos económicos mediante esta plataforma.

Por su parte, Favini et al. (2023) diseñaron y ejecutaron un programa piloto dirigido a adolescentes de escuelas secundarias de Roma, Italia, con un enfoque preventivo-promocional. El programa se desarrolló en cuatro sesiones realizadas durante el horario escolar y tuvo como objetivo generar conciencia sobre la adicción a las redes sociales y a los teléfonos inteligentes, así como fortalecer la autoeficacia autorreguladora de la conducta. Para ello, se emplearon metodologías expositivas y actividades participativas. Al finalizar la intervención, se observó una reducción en los niveles de adicción a dispositivos electrónicos y redes sociales en comparación con los adolescentes que no participaron en el programa.

Asimismo, Moreira et al. (2021) estudiaron las percepciones de los adolescentes acerca del uso que hacen de las redes sociales y la influencia de estas en su salud mental. Los participantes señalaron como principal riesgo la divulgación de datos personales (34 %), mientras que entre los efectos nocivos destacaron la invasión de la privacidad (20,5 %) y la adicción (19,3 %).

También se identificaron dos estudios realizados en poblaciones clínicas de adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria (TCA), desarrollados en Francia y Argentina. En el primero, Sauve et al. (2024) encontraron que el uso de redes sociales agravaba los patrones de conducta alimentaria perjudiciales, la dismorfofobia, los síntomas depresivos y las alteraciones del sueño. En el segundo estudio, López et al. (2022) hallaron que, durante el periodo de cuarentena por la COVID-19, las redes sociales se asociaron con insatisfacción corporal, prácticas dietéticas y consumo de contenido relacionado con la imagen corporal en el 73 % de las adolescentes evaluadas.

Por otro lado, Oksanen et al. (2021) analizaron los factores de riesgo asociados a la compra de drogas en línea y encontraron que los adolescentes impulsivos y con baja percepción de autocontrol recurrían a la adquisición de sustancias mediante redes sociales como Instagram y Facebook. Esta conducta se asoció con angustia psicológica y formas excesivas de consumo de alcohol, juegos de azar e internet.

Finalmente, Kerestes y Štulhofer (2020) encontraron que el uso de redes sociales no generaba un impacto negativo significativo sobre la satisfacción con la vida en adolescentes croatas de escuelas públicas que participaron en un estudio longitudinal. Aunque inicialmente se observó que un mayor uso de redes sociales se relacionaba con menor satisfacción vital en adolescentes mujeres, esta asociación fue disminuyendo con el tiempo. Los autores señalan que los datos obtenidos no respaldan de manera concluyente las preocupaciones sobre el impacto negativo de las redes sociales, en contraste con otros estudios revisados.

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo describir, mediante una revisión bibliográfica, la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental en adolescentes.

Los resultados muestran que casi todos los estudios incluidos corroboran una amplia variedad de efectos negativos asociados al uso de redes sociales sobre la salud mental adolescente, entre ellos depresión, adicciones conductuales, consumo de sustancias y agravamiento de trastornos mentales preexistentes. Aunque no se descartan algunos beneficios derivados de su uso, los efectos psicológicos perjudiciales parecen ser considerablemente mayores que los beneficios potenciales.

Los hallazgos de Tang et al. (2024) son similares con los reportados los de Ivie et al. (2020), quienes encontraron una asociación entre el uso de redes sociales y síntomas depresivos. Del mismo modo, Muñoz señala que existen variables intermedias, como el insomnio, el ciberacoso, la baja autoestima y la insatisfacción con la imagen corporal, que median esta relación. Otros estudios también asocian el uso de redes sociales con conductas suicidas. Por ejemplo, Chen et al. (2024) y Nesi et al. (2021) hallaron que el uso de pantallas en adolescentes se relaciona con conductas autolesivas y suicidas, especialmente cuando existe cibervictimización.

Por su parte, Liu et al. (2022) hallaron que, a mayor tiempo de uso mayor riesgo de síntomas depresivos. Esto concuerda con Vidal et al. (2020), quienes concluye que un uso prolongado o problemático de redes sociales se asocia con niveles más altos de depresión, además de ideación e intentos suicidas. Asimismo, Marciano et al. (2022) muestran resultados similares, señalando que, a mayor tiempo de uso en redes sociales, mayores son las probabilidades de desarrollar un uso problemático y sintomatología depresiva. En la misma línea, Twenge et al. (2017) encontraron que los adolescentes que dedican más tiempo a las redes sociales presentan mayores probabilidades de desarrollar problemas de salud mental en comparación con aquellos que realizan actividades sin pantallas.

Gupta et. al. (2021) analizaron dos casos de adicciones a TikTok. Esto coinciden con los de Marciano et. al. (2021), quienes identificaron una relación entre el uso de redes sociales y adicción conductuales. Los autores estimaron que entre el 20 % y el 70 % de los adolescentes evaluados, en el contexto de cuarentena y pandemia por la COVID-19, cumplían criterios de adicción a redes sociales y/o dispositivos electrónicos, y que dicha adicción se relacionaba positivamente con el malestar psicológico. Esto evidencia la importancia de desarrollar estrategias preventivas frente a la adicción a las redes sociales.

En esta misma línea, Favini et al (2023) hallaron resultados positivos de un programa piloto preventivo promocional para reducir la adicción a redes sociales y teléfonos inteligentes. Estos hallazgos coinciden con los de Vicente-Escudero y Melchor-Nicolás (2024), quienes señalan que los programas de intervención cognitivo-conductual son eficaces para reducir síntomas de depresión, ansiedad y adicción a internet en adolescentes. Vallejos (2024) obtuvo resultados similares aplicando un programa cognitivo conductual para reducir la adicción a internet en adolescentes de un colegio público de Chiclayo – Perú. Del mismo modo, Ortega (2015) halló cambios significativos en un programa cognitivo en estudiantes de una escuela de psicología de una universidad privada en Chiclayo.

Los hallazgos de Moreira et al (2021) sobre las percepciones de los adolescentes resultan relevantes, ya que evidencian que los propios adolescentes son conscientes, aunque en una proporción menor a la esperada, de los riesgos asociados al uso de redes sociales. Entre los principales riesgos identificados se encuentran la adicción, la divulgación de datos personales y la invasión de la privacidad.

Por otro lado, López et. al. (2024) y Sauve et al. (2024) analizaron poblaciones adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Ambos estudios coinciden en señalar que el uso de redes sociales genera insatisfacción con la imagen corporal y agrava la sintomatología asociada a estos trastornos. Estos resultados concuerdan con los hallazgos de Jiménez et al. (2022), quienes encontraron que el uso de redes sociales, la comparación social y la baja autoestima se relacionan con la insatisfacción corporal en poblaciones no clínicas

Al respecto, Fioravanti et al. (2022) explica que ver constantemente imágenes que representan ideales inalcanzables de belleza en redes sociales hace que los adolescentes se comparen consigo mismos y, al ver que sus cuerpos son muy diferentes a aquellos, queden inconformes con su propia imagen corporal, generando diferentes tipos de malestar emocional. Estos efectos coinciden con los reportados por Marciano et al. (2021), quienes señalaron que, en el contexto de pandemia y cuarentena por la COVID-19, el uso de redes sociales se asociaba con mayor sintomatología patológica, como depresión, ansiedad, disminución de la actividad física, elevados niveles de estrés por sobreexposición a información relacionada con la pandemia, mayor insatisfacción corporal en mujeres y adicción a redes sociales y dispositivos electrónicos.

De manera similar, Ahmed et. al. (2024) encontraron que el uso problemático de redes sociales se asociaba positivamente con depresión, ansiedad y problemas de sueño, y negativamente con el bienestar psicológico. En general, la evidencia parece indicar que las redes sociales afectan negativamente la percepción de la imagen corporal en adolescentes mujeres, tanto en muestras clínicas como no clínicas, y en contextos de pandemia y pospandemia. No obstante, se requieren más investigaciones para obtener resultados más sólidos y concluyentes.

Por otro lado, Oksanen et al. (2021) identificaron factores de riesgo individuales asociados con la compra de drogas en línea, entre ellos el bajo autocontrol, la elevada angustia psicológica, la ludopatía y el uso excesivo de internet. En la misma dirección, Donaldson et al. (2022) señalaron como factor externo relevante la exposición a contenidos relacionados con el tabaco en redes sociales. Según estos autores, los adolescentes expuestos a dichos contenidos presentaban mayores probabilidades de consumir tabaco en los últimos 30 días, así como una mayor susceptibilidad al consumo incluso en quienes nunca habían fumado previamente.

Desde una perspectiva más amplia, Purba et al. (2023) encontraron que el uso frecuente de redes sociales estaba asociado con mayor consumo de alcohol, de drogas, de tabaco, conductas sexuales de riesgo, conductas antisociales, juegos de azar y múltiples conductas de riesgo. En conjunto, estos hallazgos sugieren que un uso frecuente o problemático de las redes sociales por parte de los adolescentes, independientemente de la presencia de factores de riesgo internos o externos, se relaciona con conductas de riesgo vinculadas al consumo de sustancias. En otras palabras, la frecuencia de uso parece constituir un factor más determinante que los factores individuales o ambientales. Sin embargo, son necesarios más estudios para confirmar estas asociaciones.

Finalmente, los hallazgos de Keresteš y Štulhofer (2020) parecen descartar el efecto nocivo del uso de las redes sociales en la satisfacción con la vida de los adolescentes. Aunque otros estudios van en contra, en muchos casos la relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción con la vida son débiles o moderadas. Por ejemplo, Coronación y Quispe (2020) hallaron que los adolescentes preuniversitarios limeños con mayores niveles de adicción a redes sociales tienden a reportar menor satisfacción con la vida. Aunque la relación es débil, es estadísticamente significativa. Por su parte, Burga-Cueva et al. (2015) hallaron asociaciones entre la adicción a la red social Facebook la insatisfacción con la vida en adolescentes y universitarios de Lambayeque, Perú.

Asimismo, Yu y Shek (2018) hallaron que la adicción a internet genera baja satisfacción vital y elevados niveles de desesperanza respecto al futuro en adolescentes de secundaria de Hong Kong, aunque no ocurre el fenómeno inverso. Esto podría explicarse porque las adolescentes mujeres se encuentran más expuestas al ciberacoso y a modelos de belleza irreales o inalcanzables difundidos en redes sociales. Estos hallazgos respaldan la propuesta de Fisoun et al. (2012), quienes sostienen que el consumo de drogas presenta una elevada comorbilidad con el uso problemático de internet. Todo ello se relaciona, además, con la disminución progresiva de la supervisión parental, lo que expone a los adolescentes a contenidos inapropiados e incluso a conductas delictivas (Pérez, 2022).

Limitaciones

Una de las principales limitaciones del presente estudio es la considerable heterogeneidad metodológica de los artículos incluidos. Entre ellos se encuentran casos clínicos, estudios cualitativos, investigaciones cuantitativas y estudios cuasiexperimentales, lo que dificulta la comparación directa de los resultados y la integración homogénea de los hallazgos.

Otra limitación importante corresponde a la heterogeneidad de los tamaños muestrales de los estudios analizados, los cuales oscilan entre algunas decenas y cientos de miles de participantes. Esta variabilidad limita la consistencia estadística y la generalización de los resultados obtenidos.

Asimismo, se observa una notable diferencia en la magnitud de los efectos estadísticos reportados entre las variables estudiadas. Mientras algunos estudios muestran asociaciones leves, otros reportan efectos más significativos, lo que dificulta establecer conclusiones sólidas y uniformes a partir de la evidencia analizada.

Otro aspecto relevante es la diversidad de constructos psicológicos evaluados, así como la amplia variedad de instrumentos utilizados para la recolección de datos en las investigaciones revisadas. Esta situación incrementa la dificultad para comparar resultados entre estudios y establecer criterios comunes de análisis.

En general, se recomienda que futuras investigaciones trabajen con muestras amplias y representativas de regiones específicas, además de emplear metodologías homogéneas que permitan obtener mayor consistencia y precisión estadística. Asimismo, sería importante desarrollar y evaluar programas de intervención, con el propósito de aportar mayor evidencia empírica sobre su eficacia y sus posibles beneficios en la salud mental adolescente.

Conclusiones

Las redes sociales se han convertido en un elemento central en la vida cotidiana de adolescentes y adultos, y su uso continúa en constante crecimiento. Desde su masificación, se han identificado tanto efectos positivos como negativos en la vida de sus usuarios. No obstante, aunque la intensidad de los efectos adversos varía según los estudios revisados, la evidencia sugiere que los riesgos asociados al uso problemático de redes sociales pueden superar sus beneficios.

Entre los principales efectos negativos identificados destacan los síntomas depresivos, así como la ideación y las conductas suicidas en adolescentes que experimentan cibervictimización o ciberacoso. Asimismo, se evidencian adicciones conductuales relacionadas con el uso excesivo de redes sociales y dispositivos electrónicos, las cuales pueden generar agresividad, descuido personal, bajo rendimiento académico y riesgo de deserción escolar.

Adicionalmente, se ha observado que las redes sociales pueden generar insatisfacción con la imagen corporal, especialmente en adolescentes mujeres, tanto en poblaciones no clínicas como en adolescentes diagnosticadas con trastornos de la conducta alimentaria (TCA), en quienes además se agrava la sintomatología preexistente.

Del mismo modo, el uso problemático de redes sociales puede incrementar la vulnerabilidad al consumo de sustancias y a otras conductas de riesgo. Finalmente, diversos estudios sugieren que el uso excesivo de redes sociales puede asociarse con menores niveles de satisfacción con la vida y bienestar psicológico.

Referencias

Ahmed O., Walsh E. I., Dawel A., Alateeq K., Espinosa D. A., Cherbuin N. (2024) Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, 367(1), 701-712.

Blanco, J., De Caso, A. M., Navas G. (2012) Violencia escolar: Ciberbullying en redes sociales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1(1), 717-724. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832342073.pdf>

Congreso de la República del Perú. (2025). *Ley N.ª 32385: Ley que regula el uso de teléfonos celulares en todas las instituciones y programas educativos de la Educación Básica*.
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/8210322/6862102-ley-32385.pdf>

Coronación, L. y Quispe, J. (2020) *Satisfacción con la vida y adicción a las Redes sociales en adolescentes Preuniversitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología] Repositorio USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0ac3c9cb-981e-4fde-8f3c-3d07017d43c8/content>

Datareportal (2023) *Digital 2023: Global Overview Report*
<https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>

Deutsche Welle (2024, 19 de diciembre) *Brasil prohíbe los celulares en las escuelas y colegios.* <https://www.dw.com/es/brasil-proh%C3%ADbe-celulares-en-las-escuelas-de-primaria-y-secundaria/a-71102454>

Donaldson S .I , Dormanesh A, Perez C., Majmundar A, Allem J. P. (2022) Association Between Exposure to Tobacco Content on Social Media and Tobacco Use: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.*,176(9):878-885. Doi: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.2223>

Echeburúa E. y Requesens, A. (2012) *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes.* Editorial Pirámide
<http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>

El Comercio (2025, 4 de diciembre) *Chile aprueba ley que prohíbe uso de celulares en colegios.* <https://elcomercio.pe/tecnologia/actualidad/chile-aprueba-ley-que-prohibe-uso-de-celulares-en-colegios-smartphone-redes-sociales-inteligencia-artificial-noticia/>

Euronews (2023, 16 de diciembre) *Los profesionales de la educación, cada vez más contrarios al uso de móviles.* <https://es.euronews.com/2023/12/16/los-profesionales-de-la-educacion-cada-vez-mas-contrarios-al-uso-de-moviles>

Euronews, (2024, 4 de setiembre) *Vuelta al cole: Francia prueba prohibir los 'smartphones' en 200 centros educativos.* <https://es.euronews.com/my-europe/2024/09/04/vuelta-al-cole-francia-prueba-prohibir-los-smartphones-en-200-centros-educativos>

Favini A., Culcasi F., Cirimele F., Remondi C., Plata M.G., Caldaroni S., Virzì A.T., Luengo Kanacri B.P. (2024) Smartphone and social network addiction in early adolescents: The role of self-regulatory self-efficacy in a pilot school-based intervention. *J Adolesc.*, 96(3), 551-565. doi: 10.1002/jad.12263.

Fioravanti G., Bocci S., Ceragioli G., Casale S. (2022) How the Exposure to Beauty Ideals on Social Networking Sites Influences Body Image: A Systematic Review of Experimental Studies. *Adolescent Research Review*, 7(7), 419-458. DOI:[10.1007/s40894-022-00179-4](https://doi.org/10.1007/s40894-022-00179-4)

Fisoun, V, Floros, G, Siomos, K, Geroukalis, D, & Navridis, K (2012). Internet addiction as an important predictor in early detection of adolescent drug use experience - Implications for research and practice. *Journal of Addiction Medicine*, 6 (1), 77-84. <https://doi.org/10.1097/adm.0b013e318233d637>

Fortich, N. (2013) ¿Revisión sistemática o revisión narrativa? *Revista Ciencia y Salud Virtual*. 5(1), 1-4.

Garrido, R. (2024) *Cómo afectan las adicciones a las redes sociales en la salud mental de las y los adolescentes*. Editora CEAPA. <https://www.infocop.es/wp-content/uploads/2024/05/ADICCIONES-REDES-SOCIALES.pdf>

Giménez, S. (2023) *Redes Sociales, estado actual y tendencias 2023*. OBS Business School. <https://marketing.onlinebschool.es/Prensa/Informe%20OBS%20Tendencias%20Redes%20Sociales%202023.pdf>

Gupta A.K., Upreti D., Shrestha S., Sawant S., Karki U., Shoib S. (2021) Adolescent-parent conflict in the era of 'TikTok': Case reports from Nepal. *Journal of Affective Disorders Reports* 6(1), 1-3. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100219>

Gutiérrez-Ochoa, S. M., Díaz-Torres, C. H. Belandria-Vivas, L. M. (2024). Influencia de las nuevas tecnologías en la adolescencia: riesgos y beneficios. *Revista Gestión y Desarrollo Libre*, 9(18), 1-24. <https://doi.org/10.18041/2539-3669/gestionlibre.18.2024.12104>

Ivie E. J., Pettitt A, Moses L. J., Allen N. B. (2020) A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 275(1), 165-174. DOI: [10.1016/j.jad.2020.06.014](https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014)

Jiménez, M. (2022) *La influencia de las redes sociales en la imagen corporal de los adolescentes*. [Trabajo de fin de Máster. Universidad Pontifica Comillas] Repositorio Universidad Pontifica Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/66286/1/TFM-jimenezgarciamarta.pdf#:~:text=De%20este%20modo%2C%20se%20concluye%20que%20el,uso%20de%20edici%C3%B3n%20de%20fotograf%C3%ADa%20o%20selfies.>

Keresteš G.; Štulhofer A. (2020) Adolescents' online social network use and life satisfaction: A latent growth curve modeling approach. *Computers in Human Behavior*, 104(1). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106187>

Krasnova, H; Wenninger, H; Widjaja, T; Buxmann, Peter (2013). Envy on Facebook: a hidden threat to users' life satisfaction? In: Proceedings of the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik (WI2013). Universität Leipzig, Germany. 27.02.-01.03.2013.

Kross, E., Verduyn P., Demiralp E., Jiyoung P., Seungjae Lee D., Lin N., Shaback H. Jonides, J. Ybarra O. (2013) Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE* 8(8): e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>

Liu M., Kamper-DeMarco KE, Zhang J., Xiao J., Dong D., Xue P. (2022) Time Spent on Social Media and Risk of Depression in Adolescents: A Dose-Response Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095164>

López, M., Eymann A., Dawson M., Hellei M., Saad M., Granados N., Cibeira A., Paz M. (2024) Adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria © durante la pandemia por COVID-19: Cambios en vínculos sociales y modalidades de atención. *Archivos argentinos de Pediatría*. 122(4), 1-8. <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2023-10275>

Marciano L, Ostroumova M, Schulz PJ and Camerini A-L (2022) Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front. Public Health*. 9(1), 1-28. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>

Moreira de Freitas R., Carvalho T., Lopes J., do Vale J., de Oliveira K., Fontes S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 324-364. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>

Muñoz, G. J. (2024) Uso de redes sociales y depresión adolescente: ¿Relación causal o asociación? Revisión del tema. *Rev. Chil. Psiquiatr. Neurol. Infanc. Adolesc.* 35(2), 18-27. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2024/09/1568388/rev-sopnia-no-2-agosto-2024-18-27.pdf>

Oksanen A., Miller B., Savolainen I., Sirola, A., Demant J., Kaakinen M., Zych I. (2021) social media and access to drugs online: a nationwide study in the United States and Spain among adolescents and young adults. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context.*,13 (1), 29-36. <https://doi.org/10.5093/ejpalc2021a5>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (s/f) *La seguridad de la infancia y la juventud en la red*: <https://www.un.org/es/global-issues/child-and-youth-safety-online>

Organización Mundial de la Salud [OMS] (s/f) *Salud del adolescente*. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Organización de las Naciones Unidas [ONU] (2023, 26 de diciembre) *Más del 75% de la población mundial tiene un teléfono celular y más del 65% usa el internet*. <https://news.un.org/es/story/2023/12/1526712>

Organización de las Naciones Unidas [ONU] (2025, 1 de setiembre) *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Ortega, B. (2015) Efecto del programa preventivo promocional @COM en el uso de la internet de un grupo de estudiantes universitarios. *Revista Psicológica Herediana*, 10(1-2), 16-33. DOI: <https://doi.org/10.20453/rph.v10i1-2.3020>

Pena, E. (2020) *Adicción infantojuvenil a los móviles y redes sociales*. [Trabajo de fin de grado. Universidad de Lleida] Repositorio Obert UdL. <https://repositori.udl.cat/server/api/core/bitstreams/7166cd53-06d8-4820-91e7-5b95a9ca8d10/content>

Pérez, C. (2022) *Secuestrados por las pantallas*. Editora Zig-Zag S.A.

Purba A. K., Thomson R. M., Henery P. M., Pearce A, Henderson M, Katikireddi S. V. (2023) Social media use and health risk behaviours in young people: systematic review and meta-analysis. *British Medical Journal*. 383(1), e073552. Doi <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-073552>

Sauve A., Silva C., Costa D., Da Fonseca D., Givaudan M., Charvin I., Bat-Pitault F. (2024) Adolescent Girls With Anorexia Nervosa Clinical Profiles in Relation to Their Social Networks Use. *European Eating Disorders Review*. 33(3), 503-510. <https://doi.org/10.1002/erv.3157>

Tang Y., Xu M., Tan Z., Liu Y. (2024) The impact of social network use on adolescent depression: the chain mediation between self-objectification and body satisfaction.

Front Psychol. 15(1), 1-11. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1347858

Twente, J. M., Jonier T. E., Roger M. L., & Martin G. N. (2017) Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>

Vallejos, M. (2024) *Programa cognitivo conductual para evitar el uso desmedido de las redes sociales en adolescentes de un centro educativo en Chiclayo*. [Tesis Para optar el grado académico de maestro en psicología clínica. Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/13541/Vallejos%20Arias%20Marcos%20Oswaldo.pdf?sequence=1>

Valvas, G. (2021) *Relación entre depresión, impulsividad y uso de internet en alumnos de una universidad privada en Lima Metropolitana en el año 2018*. [Tesis para optar al título de Licenciado en Psicología. Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio UPCH. <https://repositorio.upch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6f66a589-7956-43b9-b1ba-f17a9a2ae4cc/content>

Vicente-Escudero J. y Melchor-Nicolás M. (2024) Eficacia de las intervenciones para reducir ansiedad, depresión y adicción a internet en adolescentes adictos a

internet: un metaanálisis. *ACTA Colombiana de Psicología*, 27(2), 149-168.
<https://www.redalyc.org/journal/798/79880103011/79880103011.pdf>

Vidal C, Lhaksampa T, Miller L, Platt R. (2020) Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *Int Rev Psychiatry*, 32(3):235-253. doi: 10.1080/09540261.2020.1720623

Yu, L. & Shek, D.T.L. (2018). Testing longitudinal relationships between internet addiction and well-being in hong kong adolescents: Cross-lagged analyses based on three waves of data. *Child Indicators Research*, 11(5), 1545-1562. doi: 10.1007/s12187-017-9494-3

ANEXOS

Anexo A

Tabla N° 1: Descriptores de las variables redes sociales y salud mental de los adolescentes

	P = (Adolescentes OR Adolescents OR Teenagers)
OR	I = (Redes Sociales OR Social Media)
	O = (Salud Mental OR Problemas OR Emocionales OR Conductuales OR Bienestar Psicológico)

AND	(Adolescentes OR Adolescents) AND (Redes Sociales OR Social Media) AND (Salud Mental OR Problemas OR Emocionales OR Conductuales OR Bienestar Psicológico)
-----	--

NOT (Adolescentes OR adolescents) AND (Redes Sociales OR Social Media) AND (Salud Mental OR Problemas OR Emocionales OR Conductuales OR Bienestar Psicológico)

(Adolescents OR Puberty) AND (Social Networks OR Social Media) AND (Mental Health OR Problems OR Emotional OR Behavioral OR Psychological Well-being)

Anexo B

Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

Base de datos	Estrategia de búsqueda	Cantidad
SCOPUS	TITLE (adolescents OR adolescence OR puberes) AND TITLE ("social networks" OR facebook OR instagram OR tiktok) AND TITLE-ABS-KEY ("mental health" OR "psychological well-being" OR "Emotional problems" OR "behavioral problems" OR "mental disorders") AND PUBYEAR > 2018 AND PUBYEAR < 2025 AND PUBYEAR > 2019 AND PUBYEAR < 2025 AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "PSYC")) AND (LIMIT-TO (DOCTYPE , "ar")) AND (LIMIT-TO (OA , "all"))	Total 8, 3 eliminados, 5 incluidos
PubMed	((("social media") OR ("social")) OR ("social networks")) AND ("mental health")) AND (teenagers)	Total 16, 8 descartados,

		1 incluido
Scielo	((*"redes sociales") AND ("salud mental") AND (adolescentes))	Total 7, 3 eliminados, 3 incluidos.