

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**El impacto de las redes sociales en la salud mental de los
adolescentes: una revisión narrativa**

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

Autoras:

Ann Melody García Nureña

Luz Elena Sempértigue Burgos

Asesora:

Dra. Damaris Susana Quinteros Zuñiga

Lima, julio de 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Dámaris Susana Quinteros Zúñiga, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: una revisión narrativa”** los autores Ann Melody García Nureña y Luz Elena Sempértigue Burgos, tiene un índice de similitud de 14 % 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 09 días del mes de julio del año 2026.



Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga
Asesora

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: una revisión narrativa

TRABAJO ACADÉMICO

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



Kelly Alejandra Farfán Palacios
PSICÓLOGA
C.Ps.P. 19431

Mg. Farfan Palacios Kelly Alejandra

Dictaminadora

Lima, 14 de julio del 2026

Resumen

Antecedentes: Los adolescentes de todo el mundo utilizan las redes sociales de manera creciente, sin considerar plenamente las consecuencias que este uso puede generar en su salud mental. **Objetivo:** Analizar, mediante una revisión narrativa, la evidencia científica sobre las implicancias del uso de las redes sociales en la salud mental de adolescentes de entre 12 y 18 años. **Método:** Se realizó una revisión narrativa con búsqueda de literatura científica en las bases de datos PubMed, Web of Science y Scopus. Se incluyeron estudios publicados entre 2020 y 2025, en español e inglés, relacionados con el uso de las redes sociales y su impacto en la salud mental de los adolescentes. **Resultados:** Se incluyeron 21 estudios, predominando los de diseño transversal. Los hallazgos evidenciaron una relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la baja autoestima, la cual se asoció con problemas de la conducta alimentaria. Asimismo, otros estudios reportaron asociaciones con síntomas depresivos, alteraciones del sueño y afectación del bienestar emocional. No obstante, también se identificaron efectos positivos relacionados con el bienestar emocional y la participación en las redes sociales. **Conclusiones:** La evidencia revisada indica que el uso continuo y excesivo de las redes sociales se asocia con un impacto negativo en la salud mental de los adolescentes, manifestado en baja autoestima, alteraciones del sueño y síntomas depresivos. Asimismo, algunos estudios señalaron una mayor prevalencia de bienestar social, principalmente en adolescentes del sexo masculino, cuando el uso de las redes sociales se realiza de manera controlada.

Palabras claves: adolescentes, salud mental, redes sociales.

Abstract

Background: Adolescents worldwide use social media without considering the consequences it may have on their mental health. **Objective:** To analyze, through a narrative review, the scientific evidence on the implications of social media use on the mental health of adolescents aged 12 to 18 years. **Method:** A narrative review was conducted with searches in PUBMED, WEB OF SCIENCE, and SCOPUS, including studies published between 2020 and 2025 in Spanish and English on social media and its impact on adolescent mental health. **Results:** Twenty-one studies were included, most of which were cross-sectional in design. A relationship was found between excessive use of social media and low self-esteem, linked to eating disorders. Other studies show results associated with depression, sleep problems, and emotional distress. However, positive aspects related to emotional well-being and participation in social media were also evident. **Conclusions:** Studies were found that refer to the existence of a negative psychological impact due to the continuous use of social media, such as low self-esteem, sleep problems, and depressive symptoms. Similarly, it was found that there is a prevalence of social well-being mainly in males when they post on social media in a controlled manner.

Keywords: adolescent, mental health and social networks.

Introducción

La tecnología ha adquirido una presencia cada vez mayor en la vida de las personas, no solo por facilitar actividades como la comunicación con familiares y amigos que se encuentran a distancia, sino también por los efectos que puede generar sobre la salud mental, especialmente en adolescentes y menores de edad (Medina et al., 2022). Durante la adolescencia se consolidan la identidad y el sentido de pertenencia; en este proceso, los jóvenes desarrollan estrategias adaptativas para interactuar con las redes sociales. Sin embargo, esta etapa de exploración tecnológica también puede favorecer la aparición de comportamientos desadaptativos y una mayor exposición a riesgos cibernéticos (Arab & Díaz, 2015).

La literatura científica evidencia diversas afectaciones psicológicas asociadas al uso excesivo de las redes sociales. En este sentido, se ha señalado que la dependencia de estas plataformas se relaciona con mayores niveles de ansiedad, depresión y malestar psicológico (Aguirre et al., 2022). Asimismo, se han identificado factores mediadores, como la internalización de ideales de belleza poco realistas y la exposición a comentarios negativos, que intensifican estos problemas (López et al., 2024). De igual manera, la dependencia al teléfono móvil, considerada por algunos autores como una de las problemáticas emergentes del siglo XXI, ha favorecido el desarrollo de la nomofobia, condición psicológica caracterizada por el miedo irracional a permanecer sin acceso al teléfono móvil, la cual puede afectar el desarrollo integral de los adolescentes (Fuertes & Armas, 2017).

Por otro lado, aunque el desarrollo de la competencia digital ha generado importantes oportunidades de aprendizaje, también ha incrementado la exposición de los adolescentes a diversos riesgos asociados con el uso inadecuado de las tecnologías. Entre estos se encuentran el deterioro de las habilidades comunicativas, la presencia de estados de ánimo irritables y la aparición de sintomatología ansiosa (Sánchez & Benítez, 2022). Del mismo modo, otras investigaciones relacionan el uso intensivo de las redes sociales con conflictos

interpersonales, insatisfacción con la imagen corporal, conductas compulsivas y elevados niveles de ansiedad (De la Villa & Suárez, 2016; Rodríguez et al., 2025).

Asimismo, la navegación constante por plataformas digitales se ha asociado con dificultades en los procesos de atención y memoria, repercutiendo negativamente en el bienestar emocional (Carrillo et al., 2023; Medina et al., 2022). De igual forma, diversos estudios han reportado alteraciones en la calidad del sueño, manifestadas mediante insomnio y dificultades para conciliar el sueño o lograr un descanso reparador (Cabrera & Gonzales, 2024).

No obstante, las redes sociales también constituyen espacios virtuales que favorecen la interacción entre usuarios con intereses o experiencias comunes, permiten mantener vínculos previamente establecidos y facilitan la ampliación de las redes de apoyo social (Troya et al., 2023). Sin embargo, su uso intensivo puede generar una necesidad constante de permanecer conectado, situación que incrementa la vulnerabilidad frente a diversas conductas de riesgo y se ha asociado con una mayor probabilidad de consumo de alcohol y sustancias psicoactivas durante la adolescencia (Ulvi et al., 2022).

La salud mental se entiende como un estado de bienestar que permite a las personas afrontar de manera adecuada las situaciones de la vida cotidiana, establecer y mantener relaciones saludables, tomar decisiones responsables y responder de forma efectiva a los desafíos propios de su contexto (Rodríguez et al., 2025).

Si bien existen investigaciones previas sobre esta temática, la rápida evolución de las plataformas digitales y los cambios en los patrones de uso ocurridos tras la pandemia de COVID-19 hacen necesaria una actualización y sistematización de la evidencia científica disponible. En este contexto, la relevancia de la presente investigación radica en su aporte teórico y práctico, al ofrecer una síntesis actualizada de la literatura sobre las variables estudiadas y proporcionar evidencia reciente que contribuya a una mejor comprensión del

fenómeno. Asimismo, los hallazgos podrán servir de base para el diseño de estrategias de prevención e intervención dirigidas a promover la salud mental de los adolescentes.

En consecuencia, el objetivo de esta investigación es analizar, mediante una revisión narrativa de la literatura científica, las implicancias del uso de las redes sociales en la salud mental de adolescentes de entre 12 y 18 años.

Metodología

El presente estudio corresponde a una revisión narrativa cuyo objetivo fue sintetizar, de manera descriptiva, la evidencia científica disponible sobre el impacto del uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes a nivel mundial (Siddaway et al., 2019).

Para ello, se realizó una búsqueda de literatura científica en mayo de 2025 en tres bases de datos: PubMed, Web of Science y Scopus. Se consideraron estudios publicados entre 2020 y 2025, en inglés y español. La estrategia de búsqueda incluyó términos y descriptores relacionados con redes sociales, adolescentes y salud mental, combinados mediante los operadores booleanos AND y OR. Como resultado de la búsqueda inicial, se identificaron 13 artículos en Web of Science, cinco en Scopus y dos en PubMed.

Una vez aprobada la estrategia de búsqueda, se examinaron los estudios recuperados aplicando los siguientes criterios de inclusión: (a) artículos originales, revisiones sistemáticas y revisiones narrativas; (b) publicados entre 2020 y 2025; (c) escritos en inglés o español; y (d) realizados en población adolescente de entre 12 y 18 años. Por otro lado, se excluyeron notas, erratas, registros duplicados y estudios que no abordaban la relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental de los adolescentes.

El proceso de selección se desarrolló en dos etapas. En la primera, se revisaron los títulos y resúmenes para excluir aquellos estudios que no respondían al objetivo de la investigación. En la segunda, se realizó la lectura completa de los artículos potencialmente elegibles para confirmar su inclusión o exclusión (véase la Figura 1). Finalmente, la información de los estudios seleccionados fue sistematizada mediante una matriz de extracción de datos que incluyó las siguientes variables: autor(es), año de publicación, objetivo, instrumento de evaluación, muestra y principales hallazgos.

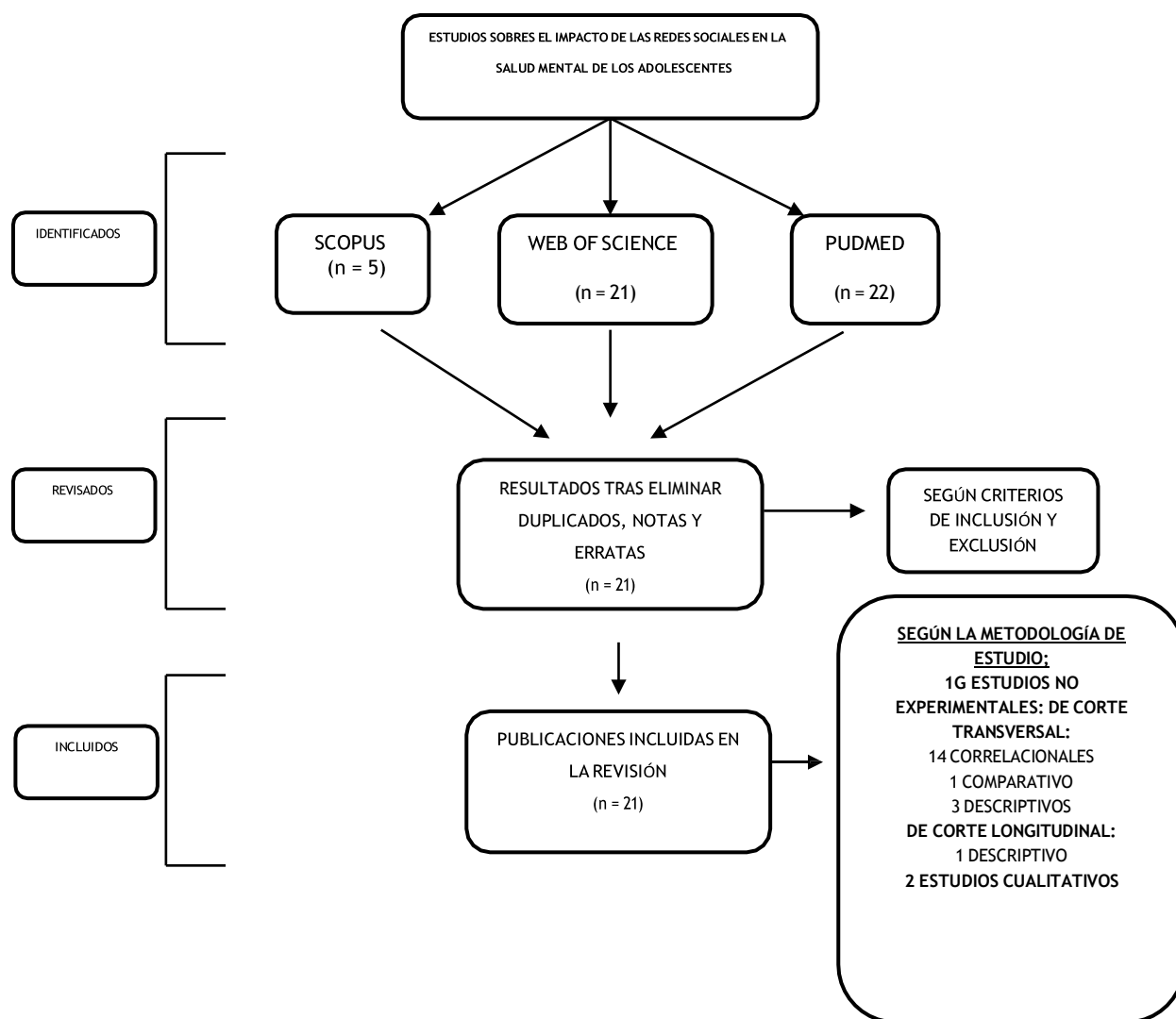


Figura 1. Diagrama de flujos del proceso de selección de estudio

Resultados

Tras la búsqueda de literatura científica realizada hasta mayo de 2025, se identificaron 48 estudios. Posteriormente, luego de aplicar los criterios de inclusión y exclusión y realizar una revisión exhaustiva de los documentos, se eliminaron aquellos que no cumplían con los criterios establecidos, obteniéndose una muestra final de 21 estudios (véase la Tabla 1).

En cuanto al diseño metodológico, predominó el enfoque cuantitativo con diseño no experimental de corte transversal ($n = 19$), complementado por dos estudios con metodología cualitativa. Las investigaciones incluyeron adolescentes de entre 12 y 18 años provenientes de Europa, Asia y Latinoamérica, lo que proporciona una perspectiva amplia sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de esta población.

Tabla 1. Características de los estudios seleccionados sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

Nro	Autor (año)	Tipo de artículo/ Diseño y alcance	Objetivo	Instrumentos	Participantes	Resultados
1	Frieiro et al. (2022).	No experimental, correlacional y de corte transversal y retrospectivo	Examinar la influencia de la autoestima y la socialización a través de las redes sociales en las conductas de los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia	Eating Attitudes Test-26 (EAT-26) Rosenberg Self-Esteem Scale. Escala ESOC-39.	721 estudiantes de secundaria, entre 12 y 18 años.	Puntuaciones más altas de riesgo de Trastornos de la conducta alimentaria (TCA) cuando el individuo tenía baja autoestima, ya fuera positiva o negativa. En segundo lugar, se muestra que una alta socialización a través de redes sociales conduce a una mayor presencia de síntomas de TCA.
2	Fernández – López et al. (2024).	No experimental, correlacional de corte transversal.	Analizar el riesgo de adicción al teléfono móvil entre los adolescentes italianos y su relación con otras conductas de riesgo, como el consumo de drogas y el bienestar emocional, tras la pandemia de COVID-19.	Escala de Adicción a Smartphones (SAS-SV) Índice de Bienestar Personal para Escolares (PWI-SC) Cuestionario Breve de Consumo de Alcohol del NIAAA.	342 estudiantes de un centro educativo secundario, con un rango de edad de 14 años a más.	El 30,1% de los estudiantes presentaron una adicción al teléfono inteligente. Además, la mayoría de los participantes lo usaban para redes sociales (86,0%); Así mismo, la puntuación media de bienestar autopercebido, fue de 55,5% y el 36,2% de los participantes se clasificaron como de "alto riesgo" de depresión. Finalmente, cuatro de cada diez participantes presentaron un riesgo "moderado o alto" de trastorno por consumo de alcohol.
3	Papageorgiou et al. (2022)	De alcance cualitativo - genérico.	Explorar cómo las imágenes sexualizadas que se encuentran habitualmente en las redes sociales podrían influir en la salud mental de las adolescentes, tanto de forma positiva como negativa.	Entrevistas individuales en profundidad para obtener sus pensamientos, conocimientos y experiencias	Jóvenes de 14 a 17 años de Perth, Australia Occidental.	Las participantes identificaron la imagen corporal como una preocupación importante, reportando comparaciones negativas con la apariencia al ver imágenes en redes sociales. Para algunas chicas, las cuentas de fitness en Instagram, además de las celebridades y sus pares, también eran percibidas como influyentes en el esfuerzo de cambiar sus cuerpos.
4	Klimenko et al. (2024).	No experimental, correlacional de corte transversal.	Identificar el riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con las habilidades sociales, bienestar psicológico y variables sociodemográficas en adolescentes colombianos.	Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet (ERA-RSI) Escala de habilidades sociales de Goldstein et al. (1980) Escala de bienestar psicológico para adolescentes de González-Fuentes y Andrade (2016)	324 estudiantes de 6 colegios públicos y 2 colegios privados.	La escala de riesgo de adicción no presentó una correlación significativa con el bienestar psicológico.
5	Kysnes et al. (2022)	No experimental, correlacional de corte transversal	Explorar las experiencias de los adolescentes al compartir algo difícil en las redes sociales y su asociación con el bienestar.	Cuestionario web y entrevistas grupales Escala de Bienestar Mental de Warwick-Edimburgo (WEMWBS)	Muestra de 2023 adolescentes de 12 escuelas de secundaria, con adolescentes de 16 años a más; de los cuales participaron	El 93% de las mujeres usan las redes sociales durante más de 1 h al día. En cuanto a compartir en público, el 9,0% de las mujeres y el 6,1% de los hombres, mientras que el 38% de las mujeres habían compartido algo difícil en privado, en comparación con el 24% de los hombres. Así mismo, tanto para compartir en público como en privado, la mayoría de

					2116 estudiantes.	los encuestados indicó que en "gran medida" recibió apoyo después de compartir (66 y 78%, respectivamente) asociándose a un mayor bienestar.
6	Lyyra et al. (2022).	No experimental, correlacional de corte transversal.	Examinar las asociaciones entre diferentes formas de comportamiento comunicativo en línea y el bienestar.	Instrumento de alfabetización en salud para niños en edad escolar (HLSAC) Cuatro ítems adaptados de la Encuesta en línea para niños de la UE (42) Autoevaluación de la salud (AHS)	Los datos se recopilaban de 3140 adolescentes finlandeses de 11, 13 y 15 años.	El 60% de los adolescentes reportaron comunicarse intensivamente con amigos cercanos, con tasas más altas de comunicación intensiva reportadas por las niñas (niñas 69.0%). Además, los niños se comunican raramente con amigos cercanos (niños 5.4%, niñas 1.7%). El 22% de los adolescentes reportaron una comunicación intensiva con amigos que conocieron a través de Internet (amigos en línea), lo cual se asoció con una menor satisfacción con la vida.
7	Viros et al. (2025).	No experimental, descriptivo - comparativo de corte transversal.	Analizar la percepción de los adolescentes sobre el impacto de estas tecnologías en su vida social	Encuesta estructurada, adaptada a los estudios de Aranda et al. (2023)	1043 adolescentes de 12 a 18 años residentes en España	Los adolescentes perciben el impacto de las tecnologías digitales en sus relaciones sociales como neutral. Sin embargo, los chicos, tienen una visión más positiva que las chicas sobre el efecto de estas tecnologías en su bienestar. Los usuarios de Instagram valoran más positivamente el impacto en la socialización y el sentido de pertenencia, mientras que los usuarios de TikTok también destacan el efecto en la expresión individual y la aceptación de las normas sociales.
8	Knezevic; Erceg. (2024).	No experimental - correlacional, de corte transversal.	Examinamos la relación del uso activo y pasivo de Instagram con la autoestima general	El Cuestionario de Autodescripción II (Marsh, 1992) Escala de Envidia Benigna y Maliciosa (Lange & Crusius, 2015) Escala de Necesidades Psicológicas Básicas (Deci & Ryan, 2000; versión croata Bratko & Mužinić Sabol, 2006).	611 estudiantes de secundaria, entre 14 y 19 años.	Los resultados obtenidos indican que, contrariamente a la percepción pública, las redes sociales pueden tener un impacto positivo en la vida de los adolescentes; sin embargo, al hacer tales afirmaciones, es crucial considerar el tipo de actividades que subyacen a su uso.
9	Astleitner et al. (2023).	No experimental - correlacional, de corte transversal.	Examinar las relaciones entre las características personales, las experiencias en las redes sociales y la salud mental	Cuestionario en línea implementado con LimeSurvey (OCDE, 2020)	Un total de 995 adolescentes y adultos jóvenes de entre 18 a 29 años participaron en este estudio.	Los participantes reportaron niveles bajos a moderados de rasgos de personalidad como la necesidad de pertenencia, la comparación social, la identidad social y la personalidad histriónica. El uso de las redes sociales está relacionado positivamente con ser víctima de ghosting, FoMO y vaguebooking; mientras que está relacionado negativamente con la salud mental.
10	Colak et al. (2023)	No experimental - correlacional, de corte transversal.	Examinar la relación entre la autoestima y los niveles de adicción a las redes sociales en adolescentes y el papel mediador de la imagen corporal	Escala de Autoestima de Rosenberg. Escala de Trastorno por Uso de Redes Sociales Cuestionario Multidimensional de Relaciones Cuerpo-	204 adolescentes, 67 mujeres y 137 hombres, con una edad media de 15 a 20 años.	Se observó que la adicción a las redes sociales de los participantes predijo negativamente su autoestima e imagen corporal. Se determinó que la imagen corporal tuvo un efecto mediador parcial en la relación entre la adicción a las redes sociales y los niveles de autoestima de los participantes.

				Autoestima.		
11	Tarabay et al. (2023)	No experimental, correlacional y de corte transversal	Investigar la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la función cognitiva en un grupo de adolescentes libaneses	Cuestionario sobre el uso problemático de las redes sociales (PUS)(2021) Escala de soledad de Jong-Gierveld (1980) Escala de autoevaluación del funcionamiento cognitivo (CFSS) (2012)	379 adolescentes, de entre 13 y 17 años.	Las consecuencias adictivas del uso problemático de las redes sociales y la soledad se asociaron significativamente con una función cognitiva más deficiente. Una mayor carga financiera se correlacionó significativamente con una función cognitiva más deficiente, mientras que una mayor actividad física se relacionó con una mejor función cognitiva.
12	Colasante et al. (2024)	No experimental, descriptivo y de corte longitudinal	Probar la direccionalidad de los vínculos entre las redes sociales y las emociones negativas en la adolescencia temprana, durante el transcurso de un año	Aplicación virtual MetricWire (2021)	Adolescentes de 12 a 15 años de edad	Se señala la interacción pasiva con el contenido de redes sociales seleccionado por otros como el más perjudicial para la salud mental. No obstante, el pequeño efecto de la navegación y el patrón general de efectos de tendencia nula implican que se necesitan mediadores y moderadores para comprender mejor cuándo el uso de las redes sociales es problemático o beneficioso
13	Maricutoiu Zogmaister (2023)	No experimental, correlacional y de corte transversal	Analizar las relaciones entre dos variables de autoconcepto (es decir, autoestima discrepante y baja claridad de autoconcepto) y el uso problemático de sitios de redes sociales (RS).	Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES) (1965) Escala de Claridad del Autoconcepto (SCCS) (1996) Escala de Soledad de la UCLA (LS) (1996) Test de Adicción a Internet (2004)	176 adolescentes italianos entre 14 a 20 años	Se encontró un uso problemático de RS en el caso de adolescentes con baja claridad de autoconcepto y alta autoestima convergente (es decir, alta autoestima implícita y alta explícita), y estas relaciones fueron mediadas por la preferencia por las interacciones en línea.
	Dans-Alvarez-de-Sotomayor et al. (2022)	No experimental, descriptivo - comparativo de corte transversal	Analizar las percepciones de los adolescentes respecto al uso de las redes sociales	Cuestionario AD HOC sobre el uso de redes sociales (2022)	1144 adolescentes españoles	Los resultados muestran que la adicción y el engaño son los temas que más preocupan a los adolescentes. Además, existen diferencias significativas entre los participantes: las mujeres son más conscientes de los riesgos, y los hombres, con un perfil de bajo rendimiento académico, son más atrevidos y se sienten más condicionados en su estado de ánimo en función de las redes sociales que utilizan.
15	Chu et al. (2024)	No experimental, descriptivo - correlacional y de corte transversal	Describir el tiempo frente a la pantalla, uso problemático de la pantalla y síntomas de trastornos alimentarios entre adolescentes.	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (SMAQ) Cuestionario de Participación en el Teléfono Móvil (MPIQ)	Participantes de 09 a 14 años	Los hallazgos sugieren que un mayor tiempo total frente a la pantalla, el uso de redes sociales y el uso problemático de pantallas se asocian con más síntomas de trastornos alimentarios en la adolescencia temprana.
16	Jiang et al. (2023)	No experimental, descriptivo - correlacional.	Examinar el papel del miedo a perderse algo (FoMO) como mediador en esta relación y el papel del capital social como moderador de este efecto de mediación entre adolescentes chinos durante la pandemia de COVID-19 de 2020-2022	Escala FoMO (Xie et al., 2018) Inventario de Personalidad Narcisista Chino (NPI) Escala de Uso Problemático de las Redes Sociales (Shensa et al., 2017) Escala de Capital Social de 10 ítems (SCS-Chinese; Huang, 2015)	1380 adolescentes chinos de entre los 16 años	Los resultados mostraron que el miedo a perderse algo mediaba las asociaciones entre el narcisismo de superioridad personal y el de inferioridad hacia los demás y el uso problemático de las redes sociales, y este efecto era más fuerte con el narcisismo de inferioridad hacia los demás.
17	Ciudad-	No experimental,	Se buscó reconocer el uso	Escala de Trastorno de las	87 adolescentes de 13	Se encontró que dentro de los problemas asociados

	Fernández et al. (2024)	correlacional, descriptivo	problemático de las RRSS y los motivos subyacentes a la participación de los adolescentes en ellas.	Redes Sociales (2022) Escala Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) Cuestionario Plan-net 25 Three-Item Loneliness Scale (TILS) Cuestionario Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) Cuestionario Ad Hoc (2019)	a 17 años	al uso de las redes sociales se encuentran síntomas asociados a la depresión, ansiedad y sentimientos de soledad. Así como se encontró una asociación con la satisfacción con la vida.
18	Navalón-González et al. (2025)	No experimental, correlacional y de corte transversal	Este estudio busca un análisis detallado entre la conexión del uso de redes sociales, el empleo de aplicaciones de mensajería y las conductas de dependencia asociadas a dichas plataformas, así como su relación con las dificultades para dormir en un grupo de adolescentes de España.	Escala corta de adicción a las redes sociales de 6 síntomas (SNAddS-6S) (2024). Escala BEARS para detectar problemas de sueño (2016)	632 adolescentes de entre 12 a 17 años	Se sugiere una relación entre el uso de RS, las conductas adictivas a las RS y los problemas relacionados con el sueño en adolescentes.
19	Azhari et al. (2022)	No experimental, comparativo - correlacional y de corte transversal	Reconocer el uso de las redes sociales en diferentes plataformas y su relación con la ansiedad, el sueño y la soledad en adolescentes mujeres	Escala de Trastorno de las Redes Sociales - SMD (2016). Inventario de Ansiedad de Beck - BAI (1988). Cuestionario de tres puntos (2024) Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh - PSQI (1989)	40 adolescentes británicas de entre 16 a 19 años	Los resultados mostraron que, en comparación con los que no presentaban SMD, los usuarios con SMD experimentaban niveles elevados de soledad y dormían menos en promedio, y especialmente durante los días de semana. Sólo la frecuencia de publicación en Facebook, pero no el uso general, se asoció con una peor calidad del sueño.
20	Yue et al. (2022)	No experimental, correlacional y de corte transversal	Explorar el papel de mediación de la adicción a los teléfonos inteligentes en la relación entre padres e hijos y la intensidad del uso de los sitios de redes sociales (SNS).	Cuestionario de uso de sitios de redes sociales (SNS) (2019) Escala de autoevaluación de ansiedad (1971) Escala de adicción a los teléfonos inteligentes (2014) Inventario de apego de padres y pares (2006)	719 adolescentes entre los 15 a 17 años	La adicción a los teléfonos inteligentes juega un papel mediador en el vínculo entre la relación padre-hijo y el uso de SNS. La relación entre la relación padre-hijo y el uso de las redes sociales está moderada por la ansiedad (en la primera vía de mediación), y los niveles bajos de ansiedad pueden mitigar el impacto negativo de la relación padre-hijo en la adicción a los teléfonos inteligentes.
21	Kiss et al. (2023)	Cuantitativo, observacional	Examinar los cambios en los hábitos de sueño y el tiempo frente a pantallas recreativas (redes sociales, videojuegos), y sus relaciones, antes y durante el primer año de la pandemia en adolescentes.	Cuestionario de Cronotipo de Múnich (MCTQ) (2003) Cuestionario Ad Hoc del tiempo en cama (2023)	5027 adolescentes de entre 10 a 13 años	Un mayor uso de las redes sociales y de los videojuegos se asoció con menos tiempo en la cama, horas de acostarse más tardías y una mayor latencia en el inicio del sueño.

Los resultados se presentan organizados temáticamente según las variables analizadas.

En relación con la autoestima, la imagen corporal y la conducta alimentaria, se observó una asociación significativa entre el uso de las redes sociales y la baja autoestima, lo que repercute negativamente en la percepción de la imagen corporal. Esta situación se presentó con mayor frecuencia en las adolescentes, quienes tendían a compararse con imágenes de otras mujeres publicadas en las redes sociales. Como consecuencia, también se evidenció una relación con la presencia de alteraciones en la conducta alimentaria (Frieiro et al., 2022; Colak et al., 2023; Papageorgiou et al., 2022; Chu et al., 2024). Asimismo, se encontró que el uso problemático de las redes sociales se asocia con una menor claridad del autoconcepto en los adolescentes, lo que repercute negativamente en su salud mental (Maricutoiu & Zogmaister, 2023; Colasante et al., 2024).

Respecto a la alteración del sueño y la fatiga, los estudios realizados por Navalón-González et al. (2025), Kiss et al. (2023) y Azhari et al. (2022) coinciden en que el uso nocturno de las redes sociales y el apego excesivo al teléfono móvil se relacionan con una menor duración del sueño, un mayor tiempo para conciliarlo y una mayor sensación de cansancio durante el día. Como consecuencia, estas condiciones favorecen la aparición de síntomas de ansiedad y depresión.

Por otra parte, Tarabay et al. (2023) y Ciudad-Fernández et al. (2024) identificaron asociaciones significativas entre la adicción a las redes sociales y mayores niveles de soledad, ansiedad y depresión. De manera complementaria, Yue et al. (2022) señalaron que la relación entre padres e hijos desempeña un papel moderador en esta asociación, ya que un vínculo familiar positivo puede reducir la adicción al teléfono inteligente, mientras que la ansiedad actúa como un factor que intensifica dicho efecto.

Finalmente, también se identificaron efectos positivos asociados al uso de las redes sociales. En este sentido, Kysnes et al. (2022) y Viros et al. (2025) destacan que estas

plataformas pueden constituirse en espacios de apoyo emocional. Asimismo, compartir experiencias difíciles, tanto de manera pública como privada, favorece la percepción de apoyo social y el bienestar emocional, especialmente en las mujeres, quienes presentan mayores niveles de interacción comunicativa (Lyyra et al., 2022).

Discusión

La presente revisión tuvo como finalidad examinar la literatura reciente sobre la influencia de las redes sociales (RS) en la salud mental de los adolescentes. Los resultados integrados evidencian que, aunque estas plataformas favorecen la interacción social y la comunicación, su uso excesivo o problemático constituye un importante factor asociado a la aparición de diversas manifestaciones de malestar psicológico durante esta etapa del desarrollo.

Los estudios revisados muestran una asociación significativa entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción corporal. En este sentido, Frieiro et al. (2022), Colak et al. (2023), Papageorgiou et al. (2022) y Chu et al. (2024) coinciden en señalar que la exposición frecuente a imágenes idealizadas favorece procesos de comparación social negativa, los cuales se relacionan con una disminución de la autoestima y con un mayor riesgo de desarrollar alteraciones en la conducta alimentaria. Asimismo, Colasante et al. (2024) aportan una distinción relevante entre el uso activo y el uso pasivo de las redes sociales, indicando que la exposición pasiva a los contenidos publicados por otros usuarios puede resultar más perjudicial, debido a la percepción de insuficiencia frente a estilos de vida idealizados. Estos hallazgos permiten inferir que el impacto psicológico no depende únicamente del tiempo de uso de las redes sociales, sino también del tipo de interacción y de las características de los contenidos consumidos.

Otro aspecto relevante es la búsqueda de validación social por parte de los adolescentes mediante indicadores públicos, como los "me gusta", los comentarios y el número de seguidores. Estos elementos pueden reforzar la percepción de que el valor personal depende de la apariencia física y del reconocimiento social obtenido en las plataformas digitales, favoreciendo una mayor vigilancia de la imagen corporal, preocupación por la apariencia y necesidad constante de aprobación externa.

Desde otra perspectiva, las investigaciones analizadas evidencian una asociación entre el uso excesivo de las redes sociales y las alteraciones de los patrones de sueño. Estas plataformas están diseñadas para captar y mantener la atención mediante notificaciones, actualizaciones permanentes y mecanismos de recompensa inmediata, características que pueden favorecer una mayor activación cognitiva antes de dormir, dificultar la desconexión mental y prolongar el tiempo necesario para conciliar el sueño. Incluso cuando el usuario no interactúa activamente, la expectativa de recibir nuevos mensajes o notificaciones puede mantener elevados los niveles de alerta psicológica.

En esta línea, Navalón-González et al. (2025) y Kiss et al. (2023) reportan que el uso nocturno de dispositivos electrónicos se asocia con una menor duración del sueño y un incremento en la latencia para conciliarlo, condiciones relacionadas con una mayor vulnerabilidad al estrés, la ansiedad y la fatiga cognitiva. De manera complementaria, Tarabay et al. (2023) encontraron que el uso problemático de las redes sociales se relaciona significativamente con un menor rendimiento de diversas funciones cognitivas, lo que sugiere que sus efectos podrían extenderse más allá de la percepción subjetiva de cansancio e involucrar procesos cognitivos de mayor complejidad.

En contraste, otras investigaciones, como las de Kysnes et al. (2022) y Viros et al. (2025), destacan los posibles efectos positivos de las redes sociales. Estos autores sostienen que las plataformas digitales pueden funcionar como espacios de apoyo social, especialmente entre las mujeres, quienes al compartir sus experiencias perciben un mayor respaldo emocional. Estos hallazgos resaltan la importancia del sentido de pertenencia como un posible factor protector de la salud mental. La posibilidad de compartir experiencias y recibir respuestas empáticas puede fortalecer la autoestima, favorecer la resiliencia y facilitar el afrontamiento de situaciones adversas. Desde esta perspectiva, las redes sociales también pueden constituirse en espacios para la construcción de identidad, el reconocimiento social y el apoyo mutuo.

No obstante, esta revisión presenta algunas limitaciones. En primer lugar, predominan los estudios con diseño transversal, lo que limita la posibilidad de establecer relaciones causales entre las variables analizadas. En consecuencia, aún permanece abierta la interrogante acerca de la direccionalidad de la relación observada: si la depresión conduce a un mayor uso de las redes sociales o si, por el contrario, el uso problemático de estas contribuye al desarrollo de sintomatología depresiva.

Asimismo, la heterogeneidad de los estudios incluidos constituye otra limitación importante. Se identificaron diferencias en los diseños metodológicos, las características de las muestras, los contextos socioculturales y los instrumentos utilizados para evaluar tanto el uso de las redes sociales como los indicadores de salud mental, lo que dificulta la comparación directa de los resultados.

A pesar de estas limitaciones, una de las principales fortalezas de la presente revisión radica en la actualización de la evidencia científica correspondiente al periodo posterior a la pandemia de COVID-19, etapa en la que la digitalización de la vida cotidiana y el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes se intensificaron de manera considerable. Esta actualización permite disponer de una visión más reciente sobre las implicancias psicológicas del uso de estas plataformas y aporta información útil para orientar futuras investigaciones y estrategias de prevención e intervención.

Conclusiones y recomendaciones

A partir de los hallazgos analizados, se concluye que el uso de las redes sociales en los adolescentes constituye un fenómeno complejo con implicancias tanto psicológicas como conductuales. La evidencia revisada muestra una asociación entre el uso excesivo de estas plataformas y la disminución de la autoestima, el deterioro de la imagen corporal y la aparición de conductas alimentarias de riesgo, especialmente en las mujeres, debido a procesos de comparación social favorecidos por los contenidos difundidos en las redes sociales.

Asimismo, los resultados ponen de manifiesto la importancia de que los padres y cuidadores asuman un rol activo en la orientación y supervisión del uso de las redes sociales por parte de los adolescentes. En este sentido, resulta recomendable establecer límites claros respecto al tiempo y los momentos de uso, particularmente durante las horas nocturnas, ya que el uso prolongado en este periodo se asocia con una menor calidad del sueño, mayor malestar emocional, alteraciones cognitivas y una mayor presencia de síntomas de ansiedad y depresión.

No obstante, la evidencia también indica que, bajo determinadas condiciones, las redes sociales pueden desempeñar un papel protector al constituirse en espacios de apoyo emocional y de interacción social, favoreciendo el bienestar psicológico de quienes las utilizan. En conjunto, estos hallazgos resaltan la necesidad de desarrollar estrategias preventivas que promuevan un uso responsable y saludable de las redes sociales, considerando las características individuales de los adolescentes, su contexto familiar y social, así como las diferencias relacionadas con el género.

Desde el punto de vista metodológico, se recomienda que las futuras investigaciones incorporen diseños longitudinales y prospectivos que permitan comprender la dirección de las asociaciones observadas y aportar evidencia más sólida sobre las relaciones causales entre el uso de las redes sociales y la salud mental, superando las limitaciones inherentes a los estudios transversales predominantes.

En el ámbito aplicado, se propone implementar programas de educación digital orientados al desarrollo de habilidades de pensamiento crítico frente al contenido consumido en las redes sociales. Del mismo modo, resulta fundamental involucrar a padres, cuidadores e instituciones educativas en estrategias de mediación activa que favorezcan un uso equilibrado de estas plataformas, protejan los espacios de descanso y contribuyan al fortalecimiento de una autoestima menos dependiente de la validación obtenida en los entornos virtuales.

Referencias

- Aguirre-Castaño, Á., Álvarez, P., & Patiño-Ospina, M. (2022). Redes sociales y la salud mental un análisis bibliométrico* Social networks and mental health: a bibliometric análisis. *Revista de Ingenierías Interfaces*, 5(1), 1–30. <https://orcid.org/0000-0003->
- Arab, E., Diaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos: *Centro de Adolescentes y Jóvenes. Clínica las Condes*, 26(1), 7-13. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>
- Astleitner, H., Bains, A., & Hörmann, S. (2023). The effects of personality and social media experiences on mental health: Examining the mediating role of fear of missing out, ghosting, and vaguebooking. *Computers in Human Behavior*, 138. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107436>
- Azhari, A., Toms, Z., Pavlopoulou, G., Esposito, G., & Dimitriou, D. (2022). Social media use in female adolescents: Associations with anxiety, loneliness, and sleep disturbances. *Acta Psychologica*, 229. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103706>
- Cabrera Afonso Erika González López Tutora, P., & Alonso Rodríguez, I. (n.d.). *Salud mental en adolescentes con adicción a las redes sociales*.
- Cali, M. A. A., Fernandez-Lopez, L., Navarro-Zaragoza, J., Caravaca-Sánchez, F., & Falcon, M. (2024). Smartphone Addiction among Adolescents in Southern Italy and Correlation with Other Risky Behaviors. *Actas Espanolas de Psiquiatria*, 52(5), 632–640. <https://doi.org/10.62641/aep.v52i5.1664>
- Chu, J., Ganson, K. T., Testa, A., Al-shoaibi, A. A. A., Jackson, D. B., Rodgers, R. F., He, J., Baker, F. C., & Nagata, J. M. (2024). Screen time, problematic screen use, and eating disorder symptoms among early adolescents: findings from the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *Eating and Weight Disorders*, 29(1). <https://doi.org/10.1007/s40519-024-01685-1>
- Ciudad-Fernández, V., Zarco-Alpuente, A., Escrivá-Martínez, T., Herrero, R., & Baños, R. (2024). How adolescents lose control over social networks: A process-based approach to problematic social network use. *Addictive Behaviors*, 154. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108003>
- Colak, M., Bingol, O. S., & Dayi, A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*, 65(5), 595–600. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_306_22
- Colasante, T., Faulkner, K., Kharbotli, D., Malti, T., & Hollenstein, T. (2024). Bidirectional Associations of Adolescents' Momentary Social Media Use and Negative Emotions. *Affective Science*, 5(4), 300–309. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00244-2>
- Dans-Álvarez-de-Sotomayor, I., Muñoz-Carril, P. C., & González-Sanmamed, M. (2022). Uses and abuses of Social Media by Spanish Secondary Education students. *Revista Electronica Educare*, 26(3), 1–16. <https://doi.org/10.15359/REE.26-3.20>

Del, M., Flores, C. L., Ines, G., Moina, S., Carolina, J., Salazar, B., Stalin, I., & Ramirez, M. (n.d.). *Artículo de Revisión Connected and Vulnerable: The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents Aged 14 to 16*". [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(5\)e428](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(5)e428)

Frieiro, P., González-Rodríguez, R., & Domínguez-Alonso, J. (2022). Self-esteem and socialisation in social networks as determinants in adolescents' eating disorders. *Health and Social Care in the Community*, 30(6), e4416–e4424. <https://doi.org/10.1111/hsc.13843>

Fuertes López, J. H., & Armas Téllez, L. Y. (2018). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Horizontes de Enfermería*, (7), 155–166. <https://doi.org/10.32645/13906984.163>

Inmaculada, J., Casado, S., & Inmaculada Benítez Sánchez, E. (n.d.). "REVISIÓN SOBRE LA “SALUD MENTAL Y NUEVAS TECNOLOGÍAS”: ANÁLISIS DE LAS REDES SOCIALES Y LOS VIDEOJUEGOS EN LAS PRIMERAS ETAPAS DE DESARROLLO COMO FACTORES MODULARES DE UNA SALUD MENTAL POSITIVA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*. Retrieved www.healthychildren.org,

Jiang, L., Lu, A., Lin, Y., Liu, S., Li, J., Song, T., Li, C., Huang, X., Wang, X., Luo, J., Ye, L., Jian, Y., & Zhong, W. (2023). Fear of Missing Out as a Mediator and Social Capital as a Moderator of the Relationship Between the Narcissism and the Social Media Use Among Adolescents. *Psihologija*, 56(4), 451–474. <https://doi.org/10.2298/PSI211212024J>

Kiss, O., Nagata, J. M., de Zambotti, M., Dick, A. S., Marshall, A. T., Sowell, E. R., van Rinsveld, A., Guillaume, M., III, W. E. P., Gonzalez, M. R., Brown, S. A., Dowling, G. J., Lisdahl, K. M., Tapert, S. F., & Baker, F. C. (2023). Effects of the COVID-19 Pandemic on Screen Time and Sleep in Early Adolescents. *Health Psychology*, 42(12), 894–903. <https://doi.org/10.1037/hea0001251>

Klimenko, O., Hernández Florez, N. E., Carmona Carmona, P., Mesa Herrera, J. A., & Patiño Parra, J. G. (2024). Riesgo de adicción a redes sociales e internet, habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes de básica secundaria. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, (73), 38–71. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n73a3>

Knežević, L., & Erceg, I. (2024). Adolescents on Instagram: Considering the Effects of Envy and the Need for Relatedness on Self-Esteem. *Psihologijske Teme*, 33(1), 47–66. <https://doi.org/10.31820/pt.33.1.3>

Kysnes, B., Hjetland, G. J., Haug, E., Holsen, I., & Skogen, J. C. (2022). The association between sharing something difficult on social media and mental well-being among adolescents. Results from the “LifeOnSoMe”-study. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1026973>

Lyyra, N., Junttila, N., Gustafsson, J., Lahti, H., & Paakkari, L. (2022). Adolescents' online communication and well-being: Findings from the 2018 health behavior in school-aged children (HBSC) study. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.976404>

Maricuțoiu, L. P., & Zogmaister, C. (2023). The Role of Preference for Online Interactions in the Relationship Between Self-Concept Variables and Problematic Use of Social Networks. *Cyberpsychology*, 17(4). <https://doi.org/10.5817/CP2023-4-1>

Moral, M. de la V., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001>

Navalón-González, M., Montenegro-Espinoza, J. A., Gutiérrez-Espinoza, H., Olivares-Arancibia, J., Yañez-Sepúlveda, R., Duclos-Bastías, D., Garrido-Miguel, M., Mesas, A. E., López-Gil, J. F., & Jiménez-López, E. (2025). Associations between social networks, messaging apps, addictive behaviors, and sleep problems in adolescents: the EHDLA study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 19. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2025.1512535>

Otero-Carrillo, F., Picoy-Romero, P. R., Espinoza-Rojas, R., & Cruz-Vargas, J. D. la. (2023). IMPACT OF ADDICTION TO SOCIAL NETWORKS ON THE MENTAL HEALTH OF HUMAN MEDICINE STUDENTS, IN TIMES OF COVID-19. In *Revista de la Facultad de Medicina Humana* (Vol. 23, Issue 4). Universidad Ricardo Palma, Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomedicas, Facultad de Medicina Humana. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i4.5920>

Papageorgiou, A., Fisher, C., & Cross, D. (2022). “Why don’t I look like her?” How adolescent girls view social media and its connection to body image. *BMC Women’s Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01845-4>

Rodríguez Vera, N. P., Cruz Gordillo, D. C., & Israel Alejandro, M. P. (2025). Redes sociales en la salud mental de los adolescentes en entornos urbanos de Ecuador. *Prohominum*, 7(2), 195–208. <https://doi.org/10.47606/acven/ph0342>

sanum_v7_n1_a2. (n.d.).

Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. v. (n.d.). *Systematic review Running head: Systematic review How to do a systematic review: A best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, meta-analyses, and meta-syntheses*.

Tarabay, R., Gerges, S., Sarray El Dine, A., Malaeb, D., Obeid, S., Hallit, S., & Soufia, M. (2023). Exploring the indirect effect of loneliness in the association between problematic use of social networks and cognitive function in Lebanese adolescents. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01168-5>

Troya-Fernández, J., Periñan-Sotelo, N. & Sánchez-Movellan P. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental. Revisión bibliográfica. *Revista Científico Sanitaria - SANUM* 7(1), 18-28. https://revistacientificasanum.com/wp-content/uploads/vol7n1/Vol7n1-Articulos-PDF/sanum_v7_n1_a2.pdf

Ulvi, O., Karamelic-Muratovic, A., Baghbanzadeh, M., Bashir, A., Smith, J., & Haque, U. (2022). *Social Media Use and Mental Health: A Global Analysis*. <https://doi.org/10.3390/epidemiologia>

Virós-Martín, C., Jiménez-Morales, M., & Montaña-Blasco, M. (2025). Adolescents, TikTok, and Instagram: perceptions of the impact of digital technologies on their social life. *Revista de Comunicacion*, 24(1), 519–537. <https://doi.org/10.26441/RC24.1-2025-3774>

Yue, Y., Aibao, Z., & TingHao, T. (2022). The interconnections among the intensity of social network use, anxiety, smartphone addiction and the parent-child relationship of adolescents: A moderated mediation effect. *Acta Psychologica*, 231. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103796>

Anexo A

Tabla de descriptores

Tabla 1. Lista de descriptores por cada componente de la pregunta de investigación.

P	I	O
Adolescentes	“Redes sociales”	“Salud Mental”
Pubertad	“Medios sociales”	Bienestar
Adolescencia	“Social media”	“Salud emocional”
	“Plataformas sociales”	“Conciencia emocional”
	“Comunidades en línea”	“Calidad de vida”
	“Redes digitales”	“Equilibrio mental”
	“Espacios sociales en línea”	“Salud psicológica”
	Instagram	“Cuidado mental”
	Facebook	Ansiedad
	Whatsapp	Depresión
	X	Estrés
	Telegram	Dependencia
	Tiktok	
	Snapchat	
Teenagers OR Puberty OR Adolescence	“Social networks” OR “Media Social” OR “Media Digital” OR “Social platforms” OR “Online communities” OR “Digital networks” OR “Online social spaces” OR Instagram OR Facebook OR Whatsapp OR X OR Telegram OR Tiktok OR Snapchat	“Mental Health” OR Well-being OR “Emotional Health” OR “Emotional Awareness” OR “Quality of Life” OR “Mental Balance” OR “Psychological Health” OR “Mental Care” OR Anxiety OR Depression OR Stress OR Addiction

ANEXO B

Tabla 2. Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

BASE DE DATOS	ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	NÚMERO DE ARTÍCULOS
WEB OF SCIENCE	Adolescents OR Puberty OR Adolescence (All fields) and "Social networks" OR "Social media" OR "Digital media" OR "Social platforms" OR "Online communities" OR "Digital networks" OR "Online social spaces" OR Instagram OR Facebook OR Whatsapp OR X OR Telegram OR Tiktok OR Snapchat (All fields) and "Mental health" OR Well-being OR "Emotional health" OR "Emotional awareness" OR "Quality of life" OR "Mental balance" OR "Psychological health" OR "Mental care" OR Anxiety OR Depression OR Stress OR Addiction (All fields)	Resultados: 13 artículos
SCOPUS	TITLE-ABS-KEY (teenagers OR puberty OR adolescence) AND TITLE-ABS-KEY ("Social networks" OR "Media Social" OR "Media Digital" OR "Social platforms" OR "Online communities" OR "Digital networks" OR "Online social spaces" OR instagram OR facebook OR whatsapp OR x OR telegram OR tiktok OR snapchat) AND TITLE-ABS-KEY ("Mental Health" OR well-being OR "Emotional Health" OR "Emotional Awareness" OR "Quality of Life" OR "Mental Balance" OR "Psychological Health" OR "Mental Care" OR anxiety OR depression OR stress OR addiction) AND PUBYEAR > 2019 AND	Resultados: 5 artículos

PUBYEAR < 2026

PÚDMED	((Teenagers[Title/Abstract] OR Puberty[Title/Abstract] OR Adolescence[Title/Abstract]) AND ("Social networks"[Title/Abstract] OR "Media Social"[Title/Abstract] OR "Media Digital"[Title/Abstract] OR "Social platforms"[Title/Abstract] OR "Online communities"[Title/Abstract] OR "Digital networks"[Title/Abstract] OR "Online social spaces"[Title/Abstract] OR Instagram[Title/Abstract] OR Facebook[Title/Abstract] OR Whatsapp[Title/Abstract] OR X[Title/Abstract] OR Telegram[Title/Abstract] OR Tiktok[Title/Abstract] OR Snapchat[Title/Abstract])) AND ("Mental Health"[Title/Abstract] OR Well-being[Title/Abstract] OR "Emotional Health"[Title/Abstract] OR "Emotional Awareness"[Title/Abstract] OR "Quality of Life"[Title/Abstract] OR "Mental Balance"[Title/Abstract] OR "Psychological Health"[Title/Abstract] OR "Mental Care"[Title/Abstract] OR Anxiety[Title/Abstract] OR Depression[Title/Abstract] OR Stress[Title/Abstract] OR Addiction[Title/Abstract])	Resultados: 3 artículos
---------------	--	--------------------------------

Avanzado Crear alerta Crear RSS Guía del usuario

Ahorrar Correo electrónico Enviar a

Ordenar por: Mejor partido Opciones de visualización

MIS FILTROS PERSONALIZADOS 63 resultados << < Página 1 de 7 > >>

RESULTADOS POR AÑO

Reiniciar

FECHA DE PUBLICACIÓN

1 año 5 años 10 años Gama personalizada

DISPONIBILIDAD DE TEXTO

Filtros aplicados: en los últimos 5 años, Resumen, Texto completo gratuito, Humanos, Niños (desde el nacimiento hasta los 18 años), Excluir preprints · [Borrar todo](#)

1 Autoestima y socialización en **redes sociales** como determinantes en los trastornos alimentarios en adolescentes.

Citar: Friero P, González-Rodríguez R, Domínguez-Alonso J. Comunidad de Atención Social de la Salud. Noviembre de 2022;30(6):e4416-e4424. doi: 10.1111/hsc.13843. Publicación electrónica: 25 de mayo de 2022. PMID: 35611680 [Artículo gratuito de PMC.](#)

Compartir: Los trastornos alimentarios son **enfermedades mentales** que se ven influenciadas por diversos factores individuales, familiares y sociales. El presente estudio tuvo como objetivo examinar la influencia de la autoestima y la socialización a través de **las redes sociales** en las conductas relacionadas con los trastornos alimentarios.

2 **Uso de las redes sociales y salud y bienestar de jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y no binarios: revisión sistemática**

AND

Buscar dentro: Article title, Abstract, Keywords

Buscar documentos: "Mental Health" OR well-being OR "Emotional Health" OR "Emotional Awareness"

Guardar búsqueda Establecer alerta de búsqueda

Añadir campo de búsqueda Reiniciar Buscar

Documentos Preimpresiones Patentes Documentos secundarios Datos de investigación

36 documentos encontrados Analizar resultados

Refinar la búsqueda

Buscar dentro de los resultados

Filtros Borrar todo

Año Clear

Rango Individual

2020 2025

Área temática Clear (1)

Limitado a la psicología

Medicamento 21 Ciencias Sociales 4 Artes y Humanidades 3

Document title	Authors	Source	Year	Citations
1 Associations between social networks, messaging apps, addictive behaviors, and sleep problems in adolescents: the EHOLA study	Navalón-González, M., Montenegro-Espinosa, J.A., Gutiérrez-Espinosa, H., López-Gil, J.F., Jiménez-López, E.	Frontiers in Behavioral Neuroscience	2025	0
2 Randomized Controlled Trial of a Mindfulness Mobile Application for Ruminative Adolescents	Hilt, L.M., Swords, C.M., Webb, C.A.	Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology	2025	11
3 Gender identity and symptoms of anxiety and depression and their relationship with sleep disorders among Polish adolescents during the Covid-19 pandemic and the outbreak of war in the Ukraine	Debiski, P., Bodura-Brzozga, K.	Journal of Child Psychology and Psychiatry	2024	0

Menu

Bookmarks

History

Profile

Notifications

Advanced Search > Results for ((TS=(Teenagers OR Puberty OR Adolescence))) AND TS=((Social networks OR "Media Social" OR "Media Digital" OR "Social platforms" OR "Social media")) > Analyze Results: ((TS=(Teenagers OR Puberty OR Adolescence))) AND TS=((Social networks OR "Media Social" OR "Media Digital" OR "Social platforms" OR "Social media")) > Refine results for ((TS=(Teenagers OR Puberty OR Adolescence))) AND TS=((Social networks OR "Media Social" OR "Media Digital" OR "Social platforms" OR "Social media"))

149 results from Web of Science Core Collection for:

((TS=(Teenagers OR Puberty OR Adolescence))) AND TS=((Social networks OR "Media Social" OR "Media Digital" OR "Social platforms" OR "Social media"))

Copy query link

+ Add Keywords

Quick add keywords: < + tuvans + online behavior + tuva + social media addiction + russians + fear of missing out + adolescent dep >

Refined By: Open Access X Document Types: Article X

NOT Web of Science Categories: Public Environmental Occupational Health or Pediatrics or Environmental Sciences or Health Care Sciences Services or Medicine General Internal or Endocrinology Metabolis... X

NOT Web of Science Categories: Pharmacology Pharmacy or Obstetrics Gynecology or Sociology or Dentistry Oral Surgery Medicine or Information Science Library Science or Agriculture Dairy Animal Scienc... X

Clear all

149 Documents

You may also like...

Analyze Results Citation Report Create Alert

Refine results

Export Refine

0/149 Add To Marked List Export

Sort by Relevance < 1 of 3 >

Search within results...

Está compartiendo la pantalla Dejar de compartir

Quick Filter

Audio Video Participantes Chat Compartir Pausar Anotar Control remoto Mostrar reunión Más

19°

Búsqueda

W X P E F

ESP LAA

20:31 21/04/2025