HolCien Vol 6 (2025)
ISSN: 2708-552X RNPS: 2495

Artículo Original

# Impacto de las redes sociales en la salud mental de los niños y adolescentes

## Impact of social networks in the mental health of children and adolescents

Mayelin Santiesteban Fernández [1] https://orcid.org/0009-0004-0350-5693
Maylin Santiesteban Fernández [1] https://orcid.org/0009-0008-7202-0592
Mariliam Martínez Igarza [1 *] https://orcid.org/0000-0003-3444-9503

[1]Facultad de Ciencias Médicas "Mariana Grajales Coello". Universidad de Ciencias Médicas de Holguín, Cuba.

***Autor para la correspondencia. Correo electrónico:** mariliam01@nauta.cu

**Recibido:** 04/10/2024.
**Aprobado:** 08/06/2025.

**RESUMEN**

**Introducción**: En la era digital, las redes sociales se han integrado profundamente en la vida de niños y adolescentes, y han transformado sus formas de comunicación e interacción. Sin embargo, este fenómeno plantea preocupaciones sobre su impacto en la salud mental de los jóvenes.

**Objetivo**: Determinar el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de niños y adolescentes atendidos en el Consultorio Médico 10 del Policlínico Mario Gutiérrez, durante el período septiembre 2023 - 2024.

**Método**: Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 115 pacientes mayores de 10 años, seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional. Se excluyeron aquellos con discapacidades cognitivas o psiquiátricas diagnosticadas que impidieran su participación. Se analizaron variables como edad, sexo,


CC-BY-NC 4.0

frecuencia y tiempo de uso de redes sociales, y presencia de manifestaciones de salud mental, evaluadas mediante observación médica y entrevista estructurada. Se empleó estadística descriptiva y los datos se presentaron en frecuencias y porcentajes.

**Resultados**: Predominó el sexo femenino (56,5 %) y el grupo etario de 16 a 18 años (41,7 %). El 60 % de los adolescentes utilizaban redes sociales diariamente, con un 32,1 % que manifestó síntomas de ansiedad y un 34,5 % que expresó sentimientos mixtos relacionados con estas plataformas.

**Conclusiones**: El uso intensivo de redes sociales se asocia a manifestaciones de ansiedad y afectación del estado emocional en adolescentes. Se recomienda implementar estrategias educativas y preventivas que promuevan un uso saludable de estas plataformas.

**Palabras clave**: redes sociales, salud mental, niños, adolescentes

**ABSTRACT**

**Introduction**: In the digital age, social media has become deeply integrated into the lives of children and adolescents, transforming the ways in which they communicate and interact. However, this phenomenon raises concerns about its impact on the mental health of young people.

**Objective**: To determine the impact of social media use on the mental health of children and adolescents treated at Medical Office 10 of the Mario Gutiérrez Polyclinic during the period September 2023–2024.

**Method**: A descriptive cross-sectional study was conducted. The sample consisted of 115 patients over the age of 10, selected through non-probabilistic intentional sampling. Those with diagnosed cognitive or psychiatric disabilities that prevented their participation were excluded. Variables such as age, sex, frequency and duration of social media use, and presence of mental health manifestations were analyzed, evaluated through medical observation and structured interviews. Descriptive statistics were used and data were presented in frequencies and percentages.

**Results**: Females predominated (56.5%) as did the 16-18 age group (41.7%). Sixty percent of adolescents used social media daily, with 32.1% reporting symptoms of anxiety and 34.5% expressing mixed feelings about these platforms.


CC-BY-NC 4.0

**Conclusions**: Intensive use of social media is associated with manifestations of anxiety and emotional distress in adolescents. It is recommended that educational and preventive strategies be implemented to promote healthy use of these platforms.

**Keywords**: social media, mental health, children, adolescents

## Introducción

En la década de 2020, las redes sociales han alcanzado un nivel de penetración y sofisticación sin precedentes, consolidándose como pilares fundamentales de la comunicación global, la economía digital y la esfera cultural. Con más de 4,9 mil millones de usuarios en todo el mundo, estas plataformas han dejado de ser simples herramientas de interacción para convertirse en ecosistemas complejos que influyen en la política, el comercio, el entretenimiento y hasta en la salud mental de las sociedades.[1]

Desde sus inicios como plataformas básicas de conexión (como MySpace o Friendster), hasta los ecosistemas digitales complejos de hoy (como Meta, TikTok), las redes sociales han evolucionado a un ritmo sin precedentes, impulsadas por avances tecnológicos, cambios en los hábitos de consumo y estrategias empresariales agresivas.[1]

Este crecimiento acelerado ha redefinido la manera en que las personas interactúan, consumen información y construyen sus identidades, pero también ha generado debates urgentes sobre privacidad, desinformación, adicción digital y polarización social. Uno de los factores clave detrás de este desarrollo vertiginoso es la innovación tecnológica. La masificación de los SmartPhones, el acceso a internet de alta velocidad y el perfeccionamiento de algoritmos de recomendación, han permitido que las redes sociales sean omnipresentes y altamente personalizadas.[2]

El mercado de las redes sociales está dominado por un oligopolio tecnológico liderado por Meta (Facebook, Instagram, WhatsApp), TikTok, X (antes Twitter) y YouTube, cada una con estrategias diferenciadas para captar la atención de usuarios. Plataformas como TikTok, por ejemplo, han revolucionado el consumo de contenido mediante sistemas de machine learning que predicen con precisión las preferencias del usuario, creando un ciclo de retroalimentación que maximiza el tiempo de pantalla, lo que ha redefinido los estándares de engagement y ha forzado a competidores como Instagram y YouTube a adoptar formatos similares (Reels).[3]


CC-BY-NC 4.0

Sin embargo, este dominio viene acompañado de debates urgentes sobre privacidad, desinformación, polarización y bienestar digital, lo que refleja una paradoja central de nuestra era: mientras más conectados estamos, más expuestos estamos a riesgos sistémicos.(3)

Por otro lado, plataformas como LinkedIn y Twitter/X han intensificado su enfoque en nichos específicos (profesionales y debate público, respectivamente), mientras que aplicaciones emergentes como BeReal o Discord apelan a la autenticidad y a comunidades cerradas, en respuesta a la fatiga de usuarios hacia la cultura del "like".(2)

Además, la integración de inteligencia artificial (IA) y realidad aumentada (AR), ha dado lugar a nuevas formas de interacción, como filtros faciales, avatares virtuales y experiencias inmersivas, que atraen a audiencias más jóvenes y fomentan un engagement más profundo. Sin embargo, este crecimiento descontrolado también ha generado consecuencias problemáticas. La monetización de la atención humana a través de publicidad dirigida y modelos de negocio basados en la recolección de datos han levantado críticas sobre la ética de las grandes tecnológicas.(4)

La adolescencia es una etapa muy difícil, puesto que ocurren cambios a nivel psicológico, físico y social. Asimismo, el adolescente desea ser autónomo, cambia la percepción sobre sí mismo, forma su autoestima y se encuentra en una constante actualización, lo que se intensifica con el uso de las redes sociales, debido a que busca ser aceptado y pertenecer a un grupo social que reviste gran importancia. Al contrario, cuando no se siente conectado a la sociedad, y no tiene aceptación o se siente inferior, crece en él los grados de angustia, estrés, incluso, depresión.(4)

No obstante, ¿existe una relación significativa entre las redes sociales, Internet y los trastornos psicológicos que padecen los adolescentes? Cabe señalar que, algunos aspectos generan diversos problemas como: neurobiológicos (predisposición genética), el bullying escolar (maltrato escolar), el ciberbullying (maltrato cibernético) y el consumo indiscriminado de la tecnología, entre otros.(5)

Por lo tanto, existe el mal uso excesivo de los servicios de mensajería, dispositivos inteligentes, que causan estrés y depresión. Por ello, varios adolescentes prefieren interactuar y centrarse en sus relaciones cibernéticas y poner en práctica sus habilidades sociales en: Internet, redes


CC-BY-NC 4.0

sociales como, WhatsApp®, Telegram®, Facebook®, Instagram®, Twitter®, Tik Tok®, que afectan el nivel de atención necesaria y tienen un común denominador los conocidos ¨likes¨, traducidos en aprobación y aceptación de su propia autoestima por tener más seguidores.[5]

A pesar de estos desafíos, las redes sociales también han demostrado un potencial transformador positivo. Estas han facilitado la organización de movimientos sociales, democratizado el acceso al conocimiento y creado oportunidades económicas a través del comercio digital y el influencer marketing. Además, en contextos de crisis—como la pandemia de COVID-19—fueron herramientas vitales para mantener el contacto humano y difundir información en tiempo real.[5]

El desarrollo vertiginoso de las redes sociales refleja las contradicciones de la era digital: son espacios de conexión y alienación, de innovación y riesgo, de empoderamiento y manipulación. Su futuro dependerá de cómo la sociedad, los gobiernos y las empresas tecnológicas aborden sus dilemas éticos y equilibren así, la libertad de expresión con la seguridad digital, y el progreso tecnológico con el bienestar colectivo.

Los jóvenes deben ser educados en el manejo seguro de sus datos personales, en la identificación de posibles riesgos en línea y en el desarrollo de habilidades críticas para discernir la veracidad de la información que consumen y comparten en las plataformas digitales. Con este trabajo, se pretende ofrecer una visión integral y multidimensional sobre el impacto de las redes sociales en la salud y el bienestar de los niños y adolescentes, así como proponer recomendaciones concretas para abordar los retos presentes en este ámbito crucial de nuestra sociedad contemporánea.

Por tal motivo se define como objetivo principal, determinar el impacto de las redes sociales en la salud mental de los niños y adolescentes, en el Consultorio Médico 10 del Policlínico Mario Gutiérrez en septiembre de 2023 a 2024.

## Método


CC-BY-NC 4.0

Se realizó un estudio descriptivo, observacional, de corte transversal. La muestra fue seleccionada mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, y estuvo compuesta por 115 adolescentes mayores de 10 años, atendidos en el Consultorio Médico 10 del Policlínico Mario Gutiérrez durante el período septiembre de 2023 a 2024.

Criterios de inclusión: Se incluyeron pacientes pediátricos mayores de 10 años, con historia clínica activa en el consultorio, que brindaron su consentimiento informado o cuyos padres/tutores lo autorizaron, en cumplimiento de los principios éticos.

Criterios de exclusión: Se excluyeron adolescentes con diagnóstico previo de trastornos psiquiátricos o discapacidad cognitiva severa documentada, que impidiera su participación consciente y voluntaria en la investigación.

Se analizaron las variables: edad, sexo, frecuencia y tiempo de uso de redes sociales y manifestaciones de salud mental. Esta última se evaluó mediante observación clínica, entrevista médica estructurada y revisión de historia clínica, sin aplicar escalas psicométricas validadas.

Se utilizó estadística descriptiva, se calculó frecuencias absolutas, relativas y medidas de tendencia central. Los resultados se resumieron en tablas y gráficos estadísticos.

Método de recolección de la información:

Mediante la observación, la entrevista médica y el examen físico que se realizó de forma directa por la autora de la investigación a los pacientes; así como la Historia Clínica individual del paciente, se vaciaron los datos en la ficha de recolección de la información.

En la investigación se utilizó el método científico para estudiar la esencia del fenómeno y llegar a conclusiones fundamentadas. Se emplearon métodos del nivel teórico, empírico y estadístico y/o matemáticos.

Para realizar el estudio, se solicitó la autorización al Consejo Científico y al Comité de Ética de las investigaciones de la referida institución. Se tuvo en consideración los principios éticos relacionados con las buenas prácticas médicas enunciados en la Declaración de Helsinki. Se recogió además el consentimiento informado de cada paciente o de sus familiares en caso de que el estado del paciente impidiera tomar decisiones, con total confidencialidad de los datos y en consideración a todos los elementos de carácter ético necesarios.


CC-BY-NC 4.0

# Resultados

Se evidencia que el sexo femenino predominó con 65 pacientes para un 56,5 %. Entre los grupos de edades estudiados, se determinó que los adolescentes de 16 a 18 años predominaron 48 para un 41,7 % (Tabla I).

**Tabla I.** Distribución de los pacientes según edad y sexo.

| Grupo de Edad | Masculino | | Femenino | | Total | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | No. | % | No. | % | No. | % |
| 10 - 12 años | 16 | 13,9 | 15 | 13,0 | 30 | 26,9 |
| 13 - 15 años | 12 | 10,4 | 24 | 20,8 | 36 | 31,3 |
| 16 - 18 años | 22 | 19,1 | 26 | 22,6 | 48 | 41,7 |
| TOTAL | 50 | 43,4 | 65 | 56,4 | 115 | 99,9 |

Fuente: Historia Clínica Individual.

Se determinó que la frecuencia del uso de las redes sociales en los adolescentes la mayoría las utilizaban más de 4 horas (110),lo que representa un 48,8 %. (Tabla II)

**Tabla II.** Pacientes según el uso de las redes sociales

| Uso de redes sociales | No. | % |
|---|---|---|
| Tiempo de uso diario + 4 horas | 110 | 48,8 |
| Frecuencia de uso todos los días | 95 | 42,2 |
| Frecuencia de uso 3 veces a la semana | 20 | 8,8 |
| Frecuencia de uso 2 veces al mes | - | - |

Fuente: Historia Clínica Individual.

En la siguiente tabla se muestran las manifestaciones de salud mental reveladas, en las cuales predomina la ansiedad en 63 pacientes, para un 32,1 % (Tabla III).

**Tabla III.** Caracterización según las manifestaciones de salud mental presentadas.

| **Manifestaciones de Salud Mental** | **No.** | **%** |
|---|---|---|
| Ansiedad | 63 | 32,1 |
| Estrés percibido | 54 | 27,6 |
| Autoestima baja | 40 | 20,7 |


CC-BY-NC 4.0

| | | |
|---|---|---|
| Depresión | 38 | 19,6 |

Fuente: Encuesta

Según el Gráfico 2, se identifican las percepciones recibidas por los adolescentes sobre las redes sociales, donde predominaron los sentimientos de tristeza, felicidad y/o ansiedad para un 34,5%.

**Tabla IV.** Distribución de los pacientes según percepciones sobre redes.

| Percepciones | No. | % |
|---|---|---|
| Opiniones negativas | 17 | 9,2 |
| Opiniones positivas | 32 | 17,3 |
| Opiniones neutras | 11 | 61,1 |
| Influencia de las relaciones internacionales | 70 | 38,1 |
| Sentimientos de tristeza, felicidad y/o ansiedad | 63 | 34,5 |

Fuente: Encuesta

## Discusión

Las redes sociales son estructuras complejas basadas en la interacción de los usuarios que las componen. Se pueden encontrar de manera general dos tipos de redes sociales: las redes sociales convencionales como lo son sistemas de correos, periódicos, calendarios entre otros; y las redes sociales virtuales, que en su estructura son iguales que las redes convencionales, pero con dinámicas más fluidas en las experiencias e información que las relaciona. En la actualidad, las redes sociales virtuales hacen parte de la vida cotidiana y alcanzan la cantidad de 3 mil millones de usuarios interactuando entre sí, en Facebook e Instagram consideradas las redes sociales más usadas; de ellos, la mayoría son adolescentes y jóvenes adultos ([1]). Actualmente existe un número considerable de personas que hacen uso frecuente de RSV, y el 80 % de usuarios admite que la cuarta parte del tiempo que pasan navegando en Internet es para el uso de estas. ([2])

Los resultados del estudio revelan un predominio del sexo femenino y una notable representación del grupo etario de 16 a 18 años, coincide con investigaciones como la de Moreira de Freitas et al.([3]) quienes encontraron que el 68% de los adolescentes usuarios


CC-BY-NC 4.0

frecuentes de redes sociales eran mujeres, y un 72% tenía entre 15 y 18 años. También sugiere que las adolescentes, más que los varones, están más expuestas los efectos emocionales de las redes sociales virtuales.

Además, se identificó que la mayoría de los adolescentes usaban redes sociales diariamente, lo cual refuerza lo expuesto por Huamani Calloapaza([4]), quien señala que el 91 % de los adolescentes en América Latina utilizan redes sociales todos los días, y un 62% dedica más de tres horas diarias a su uso.

Esta alta frecuencia se correlaciona con los síntomas emocionales observados en la presente investigación. El manejo constante de dichas plataformas puede causar efectos tanto positivos como negativos, es decir, mejorar la comunicación, facilitar las relaciones humanas, mantener las comunidades informadas, pero también, causar soledad, reducir la calidad del sueño, entre otros tantos factores mentales y físicos. Aunque la rápida adopción de los medios virtuales sugiere que las redes sociales y todas sus funcionalidades pueden ser positivas, no se pueden descartar efectos adversos para la salud. ([5])

Se han encontrado estudios que señalan un alto uso de estos sitios web puede afectar negativamente la salud de las personas, de igual forma, una alta frecuencia en el uso de las redes sociales puede generar ciertos tipos de trastornos mentales tales como insomnio, depresión y ansiedad. ([6]) Dado lo anterior, se puede inferir que existen evidencias que señalan puntos a favor y en contra sobre el uso de las redes sociales; algunos estudios muestran el impacto psicológico de las redes sociales en las personas, especialmente en los jóvenes y que generalmente este impacto es de carácter negativo. Las redes sociales se han convertido en un elemento omnipresente en la vida de niños y adolescentes, influyen profundamente en su desarrollo emocional, social y psicológico. Su impacto es dual: mientras que pueden fomentar la conexión social, el aprendizaje y la creatividad, también presentan riesgos significativos para la salud mental, como ansiedad, depresión y trastornos del sueño. ([7])

En el ámbito positivo, las redes sociales ofrecen oportunidades valiosas para el desarrollo y el bienestar de los jóvenes. Una de sus principales ventajas es la facilitación de conexiones sociales, especialmente para adolescentes que experimentan aislamiento geográfico o


CC-BY-NC 4.0

dificultades para relacionarse en entornos tradicionales. Plataformas como Instagram, Discord o TikTok permiten a los jóvenes encontrar comunidades afines, lo que puede ser crucial para aquellos que pertenecen a minorías o tienen intereses poco comunes.

Estudios destacan que estos espacios digitales pueden mejorar el sentido de pertenencia y reducir la soledad, especialmente en casos de adolescentes LGBTQ+ o con trastornos del espectro autista.([8])

Las redes sociales funcionan como herramientas educativas y de expresión creativa. Plataformas como YouTube o TikTok han democratizado el acceso al conocimiento, permiten a los jóvenes aprender habilidades nuevas, desde idiomas hasta programación, de forma gratuita. Asimismo, sirven como canales para la expresión artística y el activismo, como se ha visto en movimientos liderados por adolescentes. La capacidad de compartir ideas y proyectos con una audiencia global puede reforzar la autoestima y el empoderamiento juvenil.([9])

Otro beneficio relevante es el apoyo emocional en línea. Foros de salud mental, grupos de apoyo y cuentas especializadas en psicología, proporcionan recursos accesibles para adolescentes que enfrentan ansiedad, depresión u otros problemas psicológicos. Investigaciones de la UNICEF([10]) señalan que, cuando se usan de manera guiada, estas plataformas pueden ser complementos útiles a la terapia tradicional, ofreciendo información validada y comunidades de apoyo.

Sin embargo, el uso excesivo o inadecuado de las redes sociales está asociado con múltiples riesgos para la salud mental. Uno de los más documentados es el aumento de trastornos emocionales, como ansiedad y depresión, vinculados a la comparación social negativa. Plataformas que priorizan contenido visual (Instagram, Snapchat) exponen a los jóvenes a estándares irreales de belleza, éxito y estilo de vida, lo cual genera insatisfacción corporal y baja autoestima. Estudios realizados muestran a adolescentes que pasan más de tres horas diarias en redes sociales, tienen el doble de probabilidades de desarrollar síntomas depresivos.([11])

El ciberacoso es otro problema grave, con consecuencias devastadoras. A diferencia del bullying tradicional, el acoso en línea puede ser constante, anónimo y de alcance masivo, y


CC-BY-NC 4.0

llevan en casos extremos a autolesiones o suicidio. Según un informe de Save the Children (2023), el 40 % de los adolescentes españoles ha sufrido acoso digital, en muchos casos no lo reportan por vergüenza o miedo.([12])

Además, el diseño adictivo de estas plataformas—basado en algoritmos que maximizan el tiempo de pantalla—altera los patrones de sueño, reduce la concentración y afecta el rendimiento académico. La nomofobia (miedo a estar sin el teléfono) y el síndrome FOMO ("miedo a perderse algo") son fenómenos crecientes que generan estrés crónico en los jóvenes.

El uso de las RSV se convierte en un riesgo para los adolescentes más a menudo de lo que la mayoría de los adultos cree. Específicamente en el momento de dormir, que generalmente es en la noche, el uso de las redes sociales es un factor importante que tiene una gran relación con la importancia del sueño de los jóvenes, y el grado de depresión y ansiedad pueden aumentar conforme se haga uso de las redes sociales. Los resultados encontrados implican que aquellas personas que están muy involucradas en las redes sociales experimentan una mala calidad del sueño, baja autoestima, niveles más altos de estrés, ansiedad y depresión, que además se vinculan con emociones como la privación del sueño, la satisfacción y el narcisismo.([13])

Uno de los hallazgos más significativos fue la alta prevalencia de ansiedad, lo que resalta la necesidad urgente de intervenciones preventivas. Estudios confirman esta tendencia al indicar que el 47 % de los adolescentes que usan redes sociales de forma intensiva presentan niveles clínicos de ansiedad, mientras que el 38 % muestra síntomas depresivos.([14]) Lo cual coincide con los resultados de nuestro estudio, donde se reportó ansiedad como una de las emociones más frecuentes junto con tristeza y euforia.

Respecto a las emociones predominantes asociadas al uso de RSV —tristeza, felicidad y ansiedad—, estudios comparativos revelan que el 55 % de los adolescentes experimentan una mezcla de emociones contradictorias, siendo la ansiedad (41 %) y la tristeza (33 %) las más comunes, en línea con lo hallado en esta investigación. En cuanto al impacto en el sueño y la salud física, se encontró que los adolescentes con mayor exposición a RSV reportaban una peor calidad del sueño y síntomas físicos como dolor cervical o postural, donde el 58 % de los


CC-BY-NC 4.0

adolescentes reduce su actividad física por uso de redes, el 35 % sufre molestias musculoesqueléticas, y el 42 % tiene alteraciones del sueño.([15])

Por otro lado, en la presente investigación se observa que algunos adolescentes reconocen beneficios en las RSV, como el acceso a información y apoyo emocional, lo que también ha sido documentado por UNICEF (2022) ([16]), y concluye que un 29 % de adolescentes con trastornos del estado de ánimo utilizan cuentas de salud mental como complemento a su tratamiento psicológico, además un 17 % refiere sentirse menos solo gracias a comunidades digitales específicas.

Finalmente, la presente investigación refuerza las conclusiones de García Campayo et al.([17]), quienes relacionan directamente el uso excesivo de redes con la aparición de trastornos emocionales, como la depresión (30 %), ansiedad (45 %) y estrés emocional crónico (28 %), especialmente cuando el tiempo de uso supera las tres horas diarias y se combina con fenómenos como el FOMO y la cibervictimización.

Los hallazgos sugieren la necesidad de implementar estrategias de intervención que aborden tanto el uso de las redes sociales como su impacto en la salud mental de los jóvenes.

## Conclusiones

El estudio evidenció una alta frecuencia de uso de redes sociales entre los adolescentes del Consultorio Médico 10, con predominio en el grupo de 16 a 18 años. Las manifestaciones de salud mental, particularmente los síntomas de ansiedad y los sentimientos de tristeza vinculados al uso de estas plataformas, fueron notables. Estos hallazgos subrayan la importancia de desarrollar estrategias preventivas y educativas en el contexto escolar y comunitario, orientadas al uso responsable de las redes sociales.

## Referencias Bibliográficas

1. Regalado Chamorro M, Medina Gamero A, Tello Cabello R. La salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología. Aten Primaria.2022 [citado 05/05/2025];54(12):102487. Disponible en: https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102487


CC-BY-NC 4.0

2. Huamani Calloapaza KE. Redes sociales virtuales y la salud mental en tiempos de COVID-19: una revisión de literatura. LATAM.2022[citado 05/05/2025];3(2):773-778. Disponible en: http://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/146

3. Moreira de Freitas RJ, Carvalho Oliveira TN, Lopes de Melo JA, do Vale e Silva J, de Oliveira e Melo KC, Fontes Fernandes S. Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. Enferm Glob.2021 [citado 5/05/2025];20(4):324-364. Disponible en: https://revistas.um.es/eglobal/article/view/462631

4. López Iglesias M, Tapia Frade A, Ruiz Velasco CM. Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. RCyS.2023[citado 05/05/2025];13:1-22. Disponible en: https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/301

5. Otero Carrillo FO, Picoy Romero PR, Espinoza Rojas R. Impact Of Addiction To Social Networks On The Mental Health Of Human Medicine Students, In Times Of Covid-19. Rev Fac Med Hum.2023 [citado 05/05/2025];23(4):62-72.Disponible en: https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/5920

6. Pérez Escoda A, Jiménez Narros C. Uso problemático de redes sociales y su impacto en la salud mental infantil. Comunicar.2022;70:21-32.

7. Instituto Nacional de Estadística. Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de la información y comunicación (TIC) en los hogares. Año 2024.Madrid: INE.2024 [citado 05/05/2025]. Disponible en: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735976608

8. Fundación ANAR. Fundación ANAR presenta un nuevo estudio que analiza el impacto de las tecnologías en la salud mental y la violencia que sufren niños, niñas y adolescentes. Madrid, España: ANAR; 01/05/2025[citado 26/06/2025]. Disponible en:


CC-BY-NC 4.0

https://www.anar.org/fundacion-anar-presenta-un-nuevo-estudio-que-analiza-el-impacto-de-las-tecnologias-en-la-salud-mental-y-la-violencia-que-sufren-ninos-ninas-y-adolescentes/

9. González Cabrera J, Machimbarrena JM. Ciberacoso y salud mental en la era digital. Psicothema.2023;35(1):16-25.

10.WHO. Helping Adolescents Thrive Toolkit.Geneva: WHO; 18/05/2021 [citado 01/07/2025]. Disponible en: https://www.who.int/publications/i/item/9789240025554

11. Pedrero Pérez EJ. Impacto de las TIC en la salud mental de adolescentes. Rev Esp Salud Pública2022;96:e1-e12.

12. Pastrano Rosero HP, Miranda Bajaña JF, Yaulema Zavala TC, Ñauñay Ilbay GE. Redes sociales y trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Maestro Sociedad.2023[citado 05/09/2024];132-139.Diponible en: https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/6044

13. García Campayo J, Puebla Guedea M. Redes sociales y salud mental en adolescentes: revisión sistemática. Rev Psiquiatr Salud Ment.2023;;16(2):89-104

14. Otero López JM. Redes sociales y autoconcepto en adolescentes: meta-análisis. Rev Psicol Soc.2024;39(1):45-62.

15. Guzmán Brand VA, Gélvez García LE. Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente: una revisión sistemática. Psicoespacios.2023 [citado 05/05/2025];17(31).Disponible en: https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1511

16. U.S Department of Healt and Human Services. Social Media and Youth Mental Health .EEUU: USDHHS; 2025 [citado 05/05/2025]. Disponible en: https://www.hhs.gov/es/surgeongeneral/reports-and-publications/youth-mental-health/social-media/index.html


CC-BY-NC 4.0

17. Escola de Salut. Redes sociales y salud mental en adolescentes.Barcelona:SJD;12/07/2023[citado 28/10/2024; 06/12/2024].Disponible en: https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/consejos-salud/salud-mental/rol-redes-sociales-salud-mental-adolescentes

## Conflictos de intereses

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

## Financiación

Los autores declaran que no existieron fuentes de financiamiento.

## Declaración de autoría

Conceptualización: Mayelin Santiesteban Fernández

Metodología: Mayelin Santiesteban Fernández

Investigación: Mayelin Santiesteban Fernández, Maylin Santiesteban Fernández, Mariliam Martínez Igarza.

Administración del proyecto: Mariliam Martínez Igarza

Supervisión: Mayelin Santiesteban Fernández, Maylin Santiesteban Fernández

Redacción – borrador original : Mayelin Santiesteban Fernández

Redacción – revisión y edición: Mariliam Martínez Igarza

Redacción – borrador original : Maylin Santiesteban Fernández, Mariliam Martínez Igarza.


CC-BY-NC 4.0