

Evaluation of the impact of social networks on the psychological well-being of adolescents

Evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de adolescentes

Autores:

Sánchez-Valtierra, Jesús Alberto
UNIVERSIDAD VIRTUAL DEL ESTADO DE GUANAJUATO
Guanajuato – México



jesanchez@ueg.edu.mx



<https://orcid.org/0009-0005-7198-1197>

Barajas-flores, Juana
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA MÉXICO
Sinaloa – México



barajasflores@uas.edu.mx



<https://orcid.org/0000-0001-6549-2091>

Garzón-Moreno, Gabriela Jacqueline
UISEK UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK
Quito–Ecuador



gj.garzonm@uea.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0006-3769-6496>

Palacios-Siancas, Aníbal
UNIVERSIDAD CONTINENTAL
Los Olivos-Perú



41541796@continental.edu.pe



<https://orcid.org/0000-0001-9639-3512>

Fechas de recepción: 03-MAY-2024 aceptación: 28-MAY-2024 publicación: 15-JUN-2024



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>



Resumen

Las redes sociales se han convertido en un elemento omnipresente en la vida de los adolescentes, quienes las utilizan no solo para comunicarse, sino también para construir su identidad y acceder a información. Esta investigación se enfoca en evaluar el impacto de estas plataformas digitales en el bienestar psicológico de los adolescentes. El objetivo de la evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes, es analizar cómo la interacción con estas plataformas digitales afecta aspectos clave de su salud mental, incluyendo la ansiedad, la depresión y la autoestima. Además, se busca identificar las dinámicas específicas que conducen a efectos negativos, como el ciberacoso y la comparación social. Se realizó una revisión narrativa con el objetivo de obtener una comprensión exhaustiva de la investigación relacionada con la evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes. Se llevó a cabo una búsqueda de estudios en diversas bases de datos académicas, como en revistas especializadas. Las conclusiones derivadas de la evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes destacan la necesidad imperativa de comprender cómo la interacción con estas plataformas digitales incide en aspectos cruciales de la salud mental juvenil, como la ansiedad, la depresión y la autoestima. Resaltan la importancia de identificar los mecanismos específicos que desencadenan resultados adversos, junto con la exploración de estrategias que fomenten un uso saludable de las redes sociales para respaldar el desarrollo emocional y social de los adolescentes.

Palabras claves: redes sociales; adolescentes y bienestar psicológico



Abstract

Social networks have become an omnipresent element in the lives of adolescents, who use them not only to communicate, but also to build their identity and access information. This research focuses on evaluating the impact of these digital platforms on the psychological well-being of adolescents. The objective of evaluating the impact of social networks on the psychological well-being of adolescents is to analyze how interaction with these digital platforms affects key aspects of their mental health, including anxiety, depression and self-esteem. In addition, it seeks to identify the specific dynamics that lead to negative effects, such as cyberbullying and social comparison. A narrative review was conducted with the goal of obtaining a comprehensive understanding of the research related to evaluating the impact of social media on the psychological well-being of adolescents. A search for studies was carried out in various academic databases, such as specialized journals. The conclusions derived from the evaluation of the impact of social networks on the psychological well-being of adolescents highlight the imperative need to understand how the interaction with these digital platforms affects crucial aspects of youth mental health, such as anxiety, depression and self-esteem. They highlight the importance of identifying specific mechanisms that trigger adverse outcomes, along with exploring strategies that encourage healthy social media use to support adolescents' emotional and social development.

Keywords: social networks; adolescents and psychological well-being



Introducción

Las redes sociales se han convertido en un elemento omnipresente en la vida de los adolescentes, quienes las utilizan no solo para comunicarse, sino también para construir su identidad y acceder a información. Esta investigación se enfoca en evaluar el impacto de estas plataformas digitales en el bienestar psicológico de los adolescentes, un grupo etario particularmente vulnerable a las influencias externas debido a los significativos cambios físicos, emocionales y sociales que experimentan. En un contexto donde la interacción digital a menudo sustituye a las relaciones cara a cara, es crucial comprender cómo estas interacciones virtuales afectan aspectos fundamentales del desarrollo psicológico, como la autoestima, la ansiedad y la depresión. En el ámbito educativo, las redes sociales presentan tanto oportunidades como desafíos. Si bien estas plataformas pueden facilitar el aprendizaje colaborativo y también pueden exacerbar problemas de salud mental.

El uso intensivo de las redes sociales por parte de los adolescentes plantea diversas problemáticas que afectan directamente su bienestar psicológico. Entre las más significativas, se observa un incremento en la ansiedad y la depresión, exacerbadas por la constante comparación social y la presión por obtener aprobación a través de me gusta y comentarios. Este fenómeno puede influir negativamente en la autoestima y la autopercepción de los jóvenes. Además, el ciberacoso y las experiencias negativas en línea tienen el potencial de causar daños emocionales profundos, por ende, en su rendimiento académico baja, comprometiendo el sentido de seguridad y pertenencia de los adolescentes. La exposición a contenido inapropiado y la sobrecarga de información también generan altos niveles de estrés y confusión, dificultando la capacidad de los jóvenes para regular sus emociones de manera efectiva y saludable.

Evaluar el impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes presenta diversas dificultades metodológicas y prácticas. Una de las principales dificultades es la variabilidad en el uso de estas plataformas: cada adolescente puede tener experiencias y patrones de uso muy diferentes, lo que complica la generalización de los resultados. Además, la autopercepción de los efectos psicológicos puede no ser precisa debido a la falta de autoobservación crítica en esta etapa del desarrollo. También existe el desafío de aislar las variables específicas de las redes sociales de otros factores que influyen en la salud mental, como el entorno familiar, escolar y social. Por último, la rápida evolución de las plataformas digitales y sus funciones añade una capa de complejidad a la investigación, ya que los estudios deben mantenerse al día con las constantes innovaciones tecnológicas.

La evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes es esencial debido a la creciente presencia de estas plataformas en su vida diaria.



Los adolescentes se encuentran en una etapa crucial de desarrollo, marcada por cambios significativos en su identidad, emociones y relaciones sociales. Las redes sociales no solo moldean la manera en que se comunican, sino también cómo se perciben a sí mismos y a los demás. Entender estos impactos es vital para identificar riesgos como el aumento de la ansiedad, la depresión y los efectos del ciberacoso, así como para aprovechar las oportunidades de apoyo emocional y construcción de una identidad saludable. Esta investigación es fundamental para proporcionar a educadores, padres y responsables de políticas las herramientas necesarias para mitigar los efectos negativos y maximizar los beneficios, promoviendo un entorno educativo más seguro y positivo para el desarrollo psicológico de los adolescentes en la era digital.

El principal objetivo de la evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes, es analizar cómo la interacción con estas plataformas digitales afecta aspectos clave de su salud mental, incluyendo la ansiedad, la depresión y la autoestima. Además, se busca identificar las dinámicas específicas que conducen a efectos negativos, como el ciberacoso y la comparación social, así como las posibles oportunidades para promover un uso positivo de las redes sociales que pueda apoyar el desarrollo emocional y social saludable. Esta evaluación pretende proporcionar una base sólida de datos y análisis que informen a educadores, padres y responsables de políticas, ayudándoles a implementar estrategias efectivas para minimizar los riesgos y maximizar los beneficios del uso de las redes sociales entre los adolescentes.

En base a la investigación nos planteamos las siguientes preguntas: ¿De qué manera la red social influye o afecta el bienestar psicológico de los adolescentes? ¿Qué estrategias pueden implementar los educadores y padres para mitigar los efectos negativos de las redes sociales en los adolescentes?

Marco Teórico:

La rápida expansión y omnipresencia de las redes sociales en la vida cotidiana transformaron radicalmente la forma en que los adolescentes interactuaban, se comunicaban y construían su identidad. En este contexto, resultó fundamental evaluar el impacto de estas plataformas digitales en el bienestar psicológico de los jóvenes, ya que estaban en una etapa crucial de su desarrollo emocional, social y cognitivo. Este marco teórico se centró en analizar diversas teorías y estudios que abordaron cómo las redes sociales influían en la salud mental de los adolescentes, explorando tanto los efectos positivos como los negativos.



Bienestar Psicológico en adolescentes

El bienestar psicológico para Harvey et.al (2021) se define como un estado holístico que refleja la salud mental y emocional de un individuo, incorporando elementos esenciales como la autoaceptación, la autonomía en la toma de decisiones, el control del entorno, relaciones interpersonales satisfactorias, un propósito de vida definido y el crecimiento personal. Más allá de la mera ausencia de trastornos psicológicos, como la ansiedad o la depresión, este estado implica la presencia activa de factores positivos que permiten a las personas no solo subsistir, sino también prosperar y adaptarse eficazmente a su entorno. Específicamente en el contexto educativo y durante la etapa de desarrollo adolescente, el bienestar psicológico desempeña un papel fundamental, ya que incide directamente en la capacidad de los jóvenes para absorber conocimientos, establecer relaciones significativas con sus pares, tomar decisiones fundamentadas y enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y eficacia.

El bienestar psicológico se vincula estrechamente con el concepto de florecimiento humano, que implica no solo la ausencia de trastornos mentales, sino también la presencia de aspectos positivos que promueven el desarrollo óptimo del individuo. Para Cabrera (2023) este estado de bienestar se construye a partir de un proceso consciente de recuperación y adaptación, en el que la persona demuestra resiliencia al enfrentar adversidades y continúa su búsqueda de significado y disfrute en la vida. En este sentido, una vida considerada buena no solo se define por la capacidad de superar los desafíos, sino también por la capacidad de prosperar y crecer más allá de las dificultades, reflejando así el proceso natural de floración y desarrollo personal.

El bienestar psicológico de los adolescentes para Calzoncin & Campos (2020) se ve afectado por el uso de las redes sociales de múltiples maneras. Por un lado, estas plataformas brindan oportunidades para la expresión personal, la conexión social y el acceso a información, lo que puede contribuir positivamente a su bienestar al proporcionarles un sentido de pertenencia y apoyo emocional. Sin embargo, el constante escrutinio y la comparación social en entornos digitales pueden generar ansiedad y baja autoestima entre los adolescentes, quienes a menudo se sienten presionados para mantener una imagen idealizada de sí mismos en línea.

El uso excesivo de las redes sociales también puede tener consecuencias negativas en el bienestar psicológico de los adolescentes, para Rodríguez & Sánchez (2022) puede interferir con otras áreas importantes de sus vidas, como el sueño, el tiempo dedicado a actividades físicas y las interacciones cara a cara con familiares y amigos. Esto puede conducir a sentimientos de aislamiento, falta de concentración y dificultades para regular las emociones. En última instancia, es crucial abordar estos desafíos para promover un equilibrio saludable en el uso de las redes sociales entre los adolescentes, fomentando la conciencia sobre los



efectos potenciales en su bienestar psicológico y proporcionando estrategias de afrontamiento adecuadas para mitigar los riesgos y maximizar los beneficios de estas plataformas digitales.

Beneficios de tener un buen bienestar psicológico

Experimentar un bienestar óptimo implica una serie de ventajas que impactan favorablemente en diversos dominios de la vida de los adolescentes. En este sentido, Ramos (2023) identifica cuatro beneficios fundamentales asociados a este estado de bienestar.

- **I bienestar emocional:** Se asocia estrechamente con una salud mental equilibrada, permitiendo una amplia gama de experiencias emocionales positivas, como la felicidad y la gratitud, y una gestión eficaz de las emociones negativas, como la ansiedad y el estrés. Este equilibrio emocional es fundamental para el desarrollo integral de los individuos, ya que les permite enfrentar los desafíos diarios con resiliencia y adaptarse de manera efectiva a las distintas situaciones de la vida. En el ámbito educativo, el fomento del bienestar emocional se considera crucial para promover un entorno propicio para el aprendizaje, el crecimiento personal y la interacción social saludable entre los estudiantes.
- **El rendimiento académico y laboral:** se ve directamente afectado por el estado de salud mental de los individuos, dado que este influye en su capacidad de concentración, motivación y productividad dentro de los entornos educativos y laborales. Una salud mental óptima proporciona las bases necesarias para que las personas afronten los desafíos de manera eficaz, empleen la creatividad en la resolución de problemas y alcancen su máximo potencial en las tareas cotidianas. En el contexto educativo, un adecuado bienestar psicológico no solo facilita el aprendizaje y el desarrollo académico, sino que también promueve un ambiente de estudio propicio para el crecimiento personal y profesional.
- **La mejora en la calidad de vida:** se ve considerablemente influenciada por el bienestar mental, siendo este un factor determinante que impacta en diversos aspectos de la existencia. Al promover el bienestar integral, la satisfacción personal y el logro de metas y aspiraciones, una salud mental positiva habilita a las personas para experimentar una vida más plena y significativa. Esto se refleja en una mayor sensación de satisfacción con la vida en general, así como en la capacidad para enfrentar los desafíos cotidianos con resiliencia y optimismo.

Factores que influyen en el bienestar psicológico de los adolescentes



El bienestar psicológico de los adolescentes es un aspecto crucial de su desarrollo integral, influenciado por una diversidad de factores que abarcan tanto su entorno social como individual. La comprensión y abordaje de estos factores sociales resulta fundamental para crear un ambiente propicio que fomente la salud mental positiva en esta población vulnerable según lo señala García (2019).

- **Las interacciones sociales:** ya sean con amigos cercanos o con figuras de autoridad en entornos educativos y comunitarios, ejercen una influencia notable en el desarrollo del adolescente, especialmente en lo que respecta a su autoestima y su capacidad para afrontar el estrés. Las relaciones positivas con pares y mentores pueden fortalecer la confianza en sí mismo del joven, proporcionándole un sentido de pertenencia y apoyo emocional que contribuye a su bienestar psicológico.
- **En el contexto familiar:** la calidad de las interacciones y el respaldo emocional ofrecido por los padres y otros integrantes de la familia desempeñan un papel crucial en el bienestar psicológico de los adolescentes. Estas relaciones familiares positivas no solo contribuyen a fortalecer la autoestima y la confianza en sí mismos de los jóvenes, sino que también les brindan un entorno emocionalmente seguro donde pueden expresar sus emociones y enfrentar los desafíos de manera constructiva.
- **La violencia:** tanto en el ámbito familiar, comunitario o escolar, puede ser un factor determinante en la salud mental de los adolescentes, generando traumas emocionales y psicológicos que inciden de manera adversa en su bienestar mental. Los episodios de violencia, ya sean físicos, verbales o emocionales, pueden dejar cicatrices profundas en la psique del adolescente, afectando su autoconcepto, su capacidad para regular emociones y su confianza en los demás.
- **La pobreza:** puede establecer un entorno de estrés y desafíos constantes para los adolescentes, restringiendo su acceso a recursos esenciales y oportunidades de desarrollo. La falta de acceso a una educación de calidad, atención médica adecuada y una vivienda estable son factores que exacerban las dificultades emocionales y psicológicas en los jóvenes. Esta privación de recursos fundamentales no solo afecta su bienestar físico, sino que también contribuye significativamente a la aparición de problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, en adolescentes que crecen en condiciones de pobreza.

Repercusiones del uso excesivo de redes sociales en el bienestar psicológico



La creciente preocupación por el uso excesivo de las redes sociales se centra en las potenciales repercusiones adversas en la salud mental de los adolescentes, tales como la depresión, la ansiedad, la disminución de la autoestima y el estrés. Es imperativo investigar y comprender en profundidad cómo esta exposición prolongada y negativa afecta su bienestar emocional y psicológico.

- **Ansiedad:** Según Pascual & Orteso (2020) se caracteriza por sentimientos de preocupación excesiva, nerviosismo y miedo, que pueden interferir en el funcionamiento diario. El uso excesivo de las redes sociales puede aumentar la ansiedad en los adolescentes al exponerlos a una presión constante por mantener una imagen idealizada en línea, temores relacionados con la aceptación social y la necesidad de estar constantemente conectados.
- **Autoestima:** Para Tena & Calatayud (2021) se refiere a la percepción subjetiva que una persona tiene sobre su propio valor y competencia. El uso excesivo de las redes sociales puede afectar negativamente la autoestima de los adolescentes al exponerlos a comparaciones constantes con otros, críticas o comentarios negativos, y estándares poco realistas de belleza y éxito promovidos en línea.
- **Depresión:** Según Dupla & Parra (2022) describen la depresión como un trastorno del estado de ánimo que provoca sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza y pérdida de interés en actividades cotidianas. El uso excesivo de las redes sociales puede contribuir al desarrollo o empeoramiento de la depresión al exponer a los adolescentes a experiencias negativas como el acoso cibernético, la comparación social constante y la sensación de desconexión interpersonal.
- **Estrés:** Para Olmedo & Cabezas (2021) describen el estrés como la respuesta física y emocional del cuerpo ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. El uso excesivo de las redes sociales puede aumentar los niveles de estrés en los adolescentes al generar una sensación de estar siempre conectados, afrontar la presión de mantenerse actualizados constantemente y experimentar conflictos en línea que afectan su bienestar emocional.
- **Ciberacoso:** Orietta (2021) define el acoso cibernético, o ciberacoso, como una forma de hostigamiento, intimidación o agresión que ocurre en el entorno digital, principalmente a través de redes sociales, mensajes de texto, correos electrónicos y otras plataformas en línea. Desde la perspectiva de la salud mental, el acoso

cibernético puede tener efectos devastadores en la víctima, incluyendo el aumento del estrés, la ansiedad, la depresión y la disminución de la autoestima.

- **Autoimagen corporal:** Según Vinyals (2018) explican la autoimagen corporal como la percepción subjetiva que una persona tiene sobre su propio cuerpo y apariencia física. El uso excesivo de las redes sociales puede influir en la autoimagen corporal de los adolescentes al exponerlos a imágenes idealizadas de cuerpos y estándares de belleza poco realistas, lo que puede provocar comparaciones negativas y sentimientos de insatisfacción con la propia apariencia, afectando su bienestar emocional.

Las redes sociales en los adolescentes

Las redes sociales para Gozávez & Cortijo (2023) son plataformas digitales diseñadas para facilitar la creación y el intercambio de contenido, así como la interacción entre usuarios y la construcción de comunidades en línea. Estas herramientas tecnológicas promueven la comunicación y el intercambio de información mediante textos, imágenes, videos y enlaces, conectando a personas de diversas partes del mundo en tiempo real. Además, las redes sociales incorporan funcionalidades que permiten a los usuarios seguir y ser seguidos, reaccionar a publicaciones, y participar en grupos y foros de discusión sobre temas de interés común. Ejemplos destacados de redes sociales incluyen Facebook, Instagram, Twitter y TikTok. Especialmente durante la adolescencia influyen de manera significativa en el desarrollo emocional y cognitivo de los jóvenes.

Las redes sociales para Contreras (2021) son entornos digitales que permiten a los adolescentes crear y compartir contenido, interactuar con otros usuarios y construir comunidades en línea. Estas herramientas tecnológicas facilitan la comunicación y el intercambio de información mediante textos, imágenes, videos y enlaces, conectando a jóvenes de diversas partes del mundo en tiempo real. En el ámbito educativo, las redes sociales se han convertido en un componente esencial de la vida cotidiana de los adolescentes, proporcionando espacios donde pueden expresar su identidad, formar y mantener amistades, y explorar intereses comunes. Estas plataformas desempeñan un papel crucial en el desarrollo social y educativo de los adolescentes, influyendo significativamente en la formación de su identidad y en la construcción de sus relaciones interpersonales.

El impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes es un tema de creciente preocupación en el ámbito educativo. Aunque estas plataformas pueden ofrecer beneficios como el apoyo social y la conexión con otros que comparten intereses similares, también presentan riesgos significativos. Para Moreira et. al (2021) la constante exposición a comparaciones sociales y la presión para obtener validación mediante me gusta y



comentarios pueden incrementar la ansiedad y la depresión. Además, el ciberacoso y las experiencias negativas en línea pueden afectar gravemente la autoestima y el sentido de seguridad de los adolescentes. La sobrecarga de información y la exposición a contenido inapropiado también pueden generar estrés y confusión, dificultando la capacidad de los adolescentes para gestionar sus emociones de manera saludable.

Redes sociales utilizadas por los adolescentes

Las redes sociales son herramientas digitales que desempeñan un papel crucial en la vida de los adolescentes, proporcionando diversas plataformas para la interacción social y la expresión creativa. Estas redes permiten a los adolescentes múltiples formas de comunicación, conexión con otros, autoexpresión creativa y consumo de contenido educativo y de entretenimiento. Cada plataforma, con sus características y dinámicas particulares, atrae a distintos perfiles de adolescentes, ofreciendo espacios adaptados a sus necesidades e intereses específicos.

Facebook: De acuerdo con Castañón et. al (2021) a pesar de su disminución de popularidad en ciertas regiones, Facebook sigue siendo utilizada por adolescentes para conectar con amigos, compartir contenido y participar en comunidades temáticas. La plataforma proporciona una variedad de herramientas para la interacción social y el intercambio de información.

Instagram: Según Bautista et.al (2021) Instagram se destaca por su enfoque en la compartición de fotos y videos, siendo una de las redes sociales más populares entre los adolescentes para expresarse creativamente, seguir a figuras de interés y mantenerse actualizados con las tendencias. La plataforma facilita la comunicación visual y la conexión con una audiencia global.

WhatsApp: Según Martínez et. al (2022) WhatsApp es una aplicación de mensajería instantánea diseñada para dispositivos móviles que facilita la comunicación rápida y eficiente entre usuarios. Esta plataforma permite el intercambio de mensajes en diversos formatos, como texto, imágenes, enlaces web, videos y audios. Además, ofrece la capacidad de realizar videoconferencias, sin restricciones de caracteres, y permite un alto grado de control del usuario sobre su experiencia de uso.

YouTube: Según López (2018) YouTube ofrece a los adolescentes una amplia variedad de contenido en formato de video, desde música y tutoriales hasta blogs y videojuegos. La plataforma fomenta tanto el consumo como la creación de contenido propio, permitiendo a los usuarios desarrollar habilidades de comunicación y creatividad.



TikTok: Para Zabala & Banda (2022) TikTok es una de las plataformas más populares entre los adolescentes, permitiéndoles crear y compartir videos cortos sobre una variedad de temas, desde entretenimiento hasta educación. TikTok fomenta la creatividad y la interacción en línea, ofreciendo un espacio dinámico para la expresión personal y la participación comunitaria.

Relación de las redes sociales con el bienestar psicológico

La relación entre las redes sociales y el bienestar psicológico de los adolescentes es compleja y multifacética. Para Martínez (2022) por un lado, las redes sociales ofrecen beneficios significativos, como la posibilidad de mantener conexiones con amigos y familiares, el acceso a comunidades de apoyo, y la oportunidad de expresión creativa, todos los cuales pueden contribuir positivamente al bienestar emocional. Sin embargo, el uso excesivo de estas plataformas puede tener efectos adversos, como el aumento de la ansiedad, la depresión y la disminución de la autoestima. Además, el ciberacoso y la exposición a contenido inapropiado pueden tener un impacto negativo en el bienestar psicológico, generando estrés y afectando la capacidad de los adolescentes para manejar sus emociones de manera saludable. Por lo tanto, es crucial encontrar un equilibrio en el uso de las redes sociales para maximizar sus beneficios mientras se minimizan sus riesgos potenciales.

Revisión de estudios previos

Para el autor Giles (2019) en su artículo Redes Sociales y Bienestar Psicológico en Adolescentes. El presente estudio explora la relación entre la frecuencia de uso de las redes sociales y la dimensión cognitiva del bienestar psicológico en población preuniversitaria y universitaria, utilizando un procedimiento de muestreo no probabilístico. Para evaluar la frecuencia de uso de las redes sociales, se diseñó un cuestionario específico; mientras que para medir el bienestar psicológico se empleó la escala Satisfaction with Life Scale (TSWLS). Los resultados indican una correlación significativa y positiva entre ambas variables, sugiriendo que el aumento en el uso de redes sociales tiene una influencia positiva en el bienestar psicológico de los participantes.

Para Uraña & Valdivia (2018) en su artículo Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. Las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida de los jóvenes universitarios. Algunos autores consideran que estas plataformas son herramientas significativas para mantener el contacto con familiares y amigos, mientras que otros argumentan que las redes sociales en línea han contribuido a la desconexión social. Este estudio investiga la posible asociación entre el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios y la intensidad de uso de las redes sociales. Se llevó a cabo un análisis cuantitativo de alcance exploratorio, entrevistando a 200 estudiantes de una universidad



privada en México. Los resultados revelaron una asociación negativa entre el número de horas diarias dedicadas a Facebook y el bienestar psicológico subjetivo y material. Sin embargo, también se encontró una asociación positiva entre el número de fotos compartidas a través de Facebook y el bienestar psicológico subjetivo.

Para Carbajal (2022) en su artículo, bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo. El incremento en el uso de tecnología en los contextos cotidianos de los jóvenes debe ser cuidadosamente monitoreado para evitar impactos negativos en su desarrollo psicológico. Este estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y el uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT en Huancayo, Perú. Se adoptó un enfoque cuantitativo y un nivel correlacional, utilizando una muestra censal de 93 estudiantes a quienes se les aplicó un cuestionario. Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes presentaban un bajo bienestar psicológico y un alto uso de redes sociales. El análisis estadístico concluyó que existe una relación inversa y moderada entre el bienestar psicológico y el uso de redes sociales en estos estudiantes.

Metodología

Se realizó una revisión narrativa con el objetivo de obtener una comprensión exhaustiva de la investigación relacionada con la evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes. Se llevó a cabo una búsqueda minuciosa de estudios en diversas bases de datos académicas, así como en revistas especializadas y se emplearon términos clave pertinentes como redes sociales, adolescentes y bienestar psicológico para garantizar la inclusión de investigaciones relevantes en el análisis.

Después de recopilar la información relevante, se procedió a un exhaustivo examen de los resultados, los enfoques metodológicos empleados y las conclusiones extraídas de los estudios seleccionados. Durante este análisis, se detectaron patrones recurrentes, tendencias emergentes y áreas de investigación aún no exploradas, lo que enriqueció la comprensión del tema en cuestión. Se prestó especial atención a las estrategias pedagógicas más efectivas, y se consolidó la literatura revisada con el objetivo de ofrecer recomendaciones y sugerencias que puedan guiar tanto investigaciones futuras como prácticas educativas en este ámbito.

Cuando nos sumergimos en la investigación sobre la evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes, era esencial definir claramente los criterios de inclusión y exclusión. Esta acción permitió seleccionar cuidadosamente las



fuentes y los participantes más pertinentes para el estudio, lo que contribuyó a reforzar la fiabilidad y la validez de los resultados obtenidos.

Al diseñar los criterios de inclusión para la investigación sobre el impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes, se consideraron aspectos como la edad de los participantes, centrándose en adolescentes de un rango específico, entre 13 y 18 años. Además, se incluyeron estudios que aborden directamente el uso de redes sociales y sus efectos psicológicos, ya sea a través de encuestas, entrevistas o análisis de contenido. También se consideró la relevancia de los estudios, asegurándose de que estén publicados en revistas académicas revisadas por pares y que utilicen métodos de investigación rigurosos.

Por otro lado, al establecer los criterios de exclusión, se descartaron estudios que se centren en poblaciones fuera del rango de edad de interés, como adultos o niños preadolescentes. También se excluyeron investigaciones que no aborden específicamente el impacto psicológico de las redes sociales, así como aquellas que carecieron de un diseño metodológico sólido o que no proporcionaron datos relevantes para el análisis. Además, se descartaron estudios que estén disponibles solo en formatos no revisados por pares o que presenten sesgos significativos que puedan comprometer la validez de los resultados. Estos criterios de exclusión ayudaron a garantizar la calidad y la relevancia de los estudios incluidos en la investigación.

Resultados

Los resultados más relevantes de la información recopilada en el marco teórico sobre el impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes son numerosos y fundamentales para comprender este fenómeno complejo. En primer lugar, se destaca la definición del bienestar psicológico en adolescentes, comprendido como un estado holístico que refleja la salud mental y emocional, y que va más allá de la mera ausencia de trastornos, incorporando elementos esenciales como la autoaceptación, autonomía, relaciones interpersonales satisfactorias y un propósito de vida definido.

El estudio también resalta la estrecha relación entre el bienestar psicológico y el florecimiento humano, señalando que este estado se construye a través de un proceso consciente de recuperación y adaptación, donde la resiliencia juega un papel fundamental en la superación de adversidades y el desarrollo personal. Por otro lado, se evidencia cómo el uso de las redes sociales puede influir tanto positiva como negativamente en el bienestar psicológico de los adolescentes. Si bien estas plataformas brindan oportunidades para la expresión personal y la conexión social, también pueden generar ansiedad, baja autoestima y dificultades para regular las emociones debido al constante escrutinio y la comparación social.



Los beneficios de un buen bienestar psicológico son destacados en el estudio, resaltando que este estado favorece el establecimiento de relaciones interpersonales saludables, el bienestar emocional, el rendimiento académico y laboral, así como una mejora en la calidad de vida de los adolescentes. Finalmente, se subraya la importancia de abordar los desafíos asociados al uso excesivo de las redes sociales, promoviendo un equilibrio saludable en su uso y proporcionando estrategias de afrontamiento adecuadas para maximizar los beneficios y mitigar los riesgos para el bienestar psicológico de los adolescentes.

Discusión

La discusión sobre el impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes aborda un tema crucial en la sociedad contemporánea. Desde la perspectiva de Harvey et al. (2021), el bienestar psicológico de los jóvenes se concibe como un estado holístico que refleja su salud mental y emocional, destacando la importancia de elementos como la autoaceptación, la autonomía y las relaciones interpersonales satisfactorias. Este enfoque subraya la necesidad de evaluar cómo las redes sociales afectan estos aspectos fundamentales del desarrollo adolescente.

La relación entre el bienestar psicológico y el uso de las redes sociales es compleja y multifacética, como lo señalan Rodríguez & Sánchez (2022). Si bien estas plataformas ofrecen oportunidades para la expresión personal y la conexión social, también pueden generar ansiedad y baja autoestima debido al constante escrutinio y la comparación social. Esta dualidad plantea la necesidad de abordar tanto los aspectos positivos como los negativos del uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

La influencia de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes se manifiesta en diferentes aspectos de sus vidas, como el rendimiento académico y las relaciones interpersonales, como lo sugiere Calzoncin & Campos (2020). Estos autores destacan cómo el uso excesivo de las redes sociales puede interferir con el sueño, el tiempo dedicado a actividades físicas y las interacciones cara a cara, lo que afecta negativamente su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida.

Los estudios previos sobre el tema ofrecen una visión más detallada de la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los adolescentes. Por ejemplo, el estudio de Giles (2019) encontró una correlación positiva entre el aumento en el uso de redes sociales y el bienestar psicológico de los participantes, mientras que Uraña & Valdivia (2018) identificaron asociaciones negativas entre el tiempo dedicado a Facebook y el bienestar



psicológico subjetivo. Estas investigaciones resaltan la complejidad de esta relación y la necesidad de considerar múltiples factores.

En resumen, el debate sobre el impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes es fundamental para comprender cómo estas plataformas afectan su desarrollo emocional, social y cognitivo. Si bien las redes sociales ofrecen beneficios como la conexión social y el acceso a información, también presentan riesgos como la ansiedad, la depresión y el ciberacoso. Es crucial abordar estos desafíos de manera integral, promoviendo un uso equilibrado de las redes sociales y proporcionando estrategias de afrontamiento adecuadas para maximizar los beneficios y minimizar los riesgos para el bienestar psicológico de los adolescentes.

Conclusiones

Las conclusiones derivadas de la evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes destacan la necesidad imperativa de comprender cómo la interacción con estas plataformas digitales incide en aspectos cruciales de la salud mental juvenil, como la ansiedad, la depresión y la autoestima. Resaltan la importancia de identificar los mecanismos específicos que desencadenan resultados adversos, tales como el ciberacoso y la constante comparación social, junto con la exploración de estrategias que fomenten un uso saludable de las redes sociales para respaldar el desarrollo emocional y social positivo de los adolescentes.

En segundo lugar, se ha identificado que las dinámicas específicas de las redes sociales, como el ciberacoso y la comparación social, tienen un impacto significativo en el bienestar psicológico de los adolescentes. El anonimato y la distancia física que ofrecen estas plataformas pueden fomentar comportamientos agresivos y despectivos, lo que contribuye a un clima de hostilidad y exclusión entre los jóvenes. Además, la constante exposición a imágenes y vidas idealizadas en línea puede distorsionar la percepción de la realidad de los adolescentes, generando expectativas poco realistas y sentimientos de insatisfacción con sus propias vidas.

Se ha observado que, si bien las redes sociales presentan riesgos para la salud mental de los adolescentes, también ofrecen oportunidades para el apoyo emocional y la construcción de relaciones significativas. La conexión en línea con amigos y comunidades de intereses compartidos puede brindar un sentido de pertenencia y solidaridad, así como un espacio para la expresión creativa y la autoexpresión. Por lo tanto, es crucial adoptar un enfoque equilibrado que reconozca tanto los riesgos como los beneficios de la participación en redes



sociales, promoviendo estrategias para maximizar los aspectos positivos y mitigar los negativos.

Estas conclusiones subrayan la necesidad de una base sólida de datos y análisis para informar a educadores, padres y responsables de políticas en la implementación de enfoques efectivos destinados a minimizar riesgos y maximizar beneficios en el uso de redes sociales por parte de los adolescentes. A partir de la investigación realizada, se plantean cuestiones fundamentales que orientan futuras indagaciones y acciones prácticas en el ámbito educativo y familiar. Entre ellas, se destaca la interrogante sobre la influencia específica de las redes sociales en el bienestar psicológico adolescente y las estrategias concretas que pueden ser adoptadas por educadores y padres para contrarrestar los efectos negativos de estas plataformas.

Para futuras investigaciones se recomienda realizar investigaciones a largo plazo que sigan a los adolescentes a lo largo de su desarrollo para comprender mejor cómo evoluciona el impacto de las redes sociales en su bienestar psicológico a medida que atraviesan diferentes etapas de la adolescencia y la adultez emergente. Esto permitirá identificar patrones de cambio a lo largo del tiempo y determinar qué factores influyen en la trayectoria del bienestar psicológico de los adolescentes en relación con su uso de las redes sociales.

Bibliografía

- Bautista, P., Cabezuelo, F., & Herranz, J. (2021). Instagram como herramienta digital para la comunicación y divulgación científica. Chasqui: Revista Latinoamericana de Comunicación, Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8093846>.
- Cabrera, C. (2023). El Bienestar Psicológico. Revista Institucional Tiempos Nuevos, Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9273389>.
- Calzoncin, L., & Campos, T. (2020). Bienestar psicológico, anomia social y anomia psicológica en contextos de pobreza Psychological well-being, social anomie and psychological anomie in contexts of poverty . Nova Scientia, Disponible en : <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.scielo.org.mx/pdf/ns/v13n26/2007-0705-ns-13-26-00009.pdf>.
- Carbajal, O., Fernández, Y., Mera, G., Bravo, J., Matta, C., & Quiza, C. (2022). Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo. Horizontes, revista de investigación en ciencias de la educación, Disponible en : <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v>



- 6n22/a13-147-162.pdf.
- Castañón, J., Baca, J., & Macías, J. H. (2021). Red social Facebook como herramienta de marketing en micro, pequeñas y medianas empresas. *Revista Venezolana de Gerencia*; Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8890491>.
- Contreras, R. (2021). Las redes sociales en la comunicación: un tema de discusión constante. *Obra digital: revista de comunicación*, Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8031070>.
- Dupla, T., & Parra, D. (2022). Depresión en la actualidad. *Revista Sanitaria de Investigación*, Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8298503>.
- García, D., Soler, M., & Cobo, R. (2019). BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES: RELACIONES CON AUTOESTIMA, AUTOEFICACIA, MALESTAR PSICOLÓGICO Y SÍNTOMAS DEPRESIVOS. *Revista de Orientación Educativa*, Disponible en : <file:///C:/Users/Athlon%20AMD/Downloads/Dialnet-BienestarPsicologicoEnAdolescentesRelacionesConAut-7773083.pdf>.
- Giles, M., Cubo, S., & Díaz, L. (2019). Redes Sociales y Bienestar Psicológico en Adolescentes. *Encuentro de Doctorandos/as e Investigadores/as Noveles de AIDIPE*, Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8596520>.
- Gozálvez, V., & Cortijo, G. (2023). Desarrollo humano y redes sociales en sociedades digitales. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, Disponible en : http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86262023000100041.
- Harvey, J., Obando, L., Hernández, K., & Cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios*, Disponible en : http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000300207.
- López, J. (2018). YouTube como herramienta para la construcción de la sociedad del conocimiento. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7047193>.
- Martínez, A., Velázquez, M., Zapata, C., & Incio, F. (2022). El WhatsApp, un recurso digital con fines didácticos que contribuye al desarrollo de la expresión oral en los estudiantes. *Encuentros: Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8563198>.
- Martínez, J., González, N., & Pereira, J. (2022). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación y docencia creativa*, Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8239570#:~:text=A1%20concluir>



%20se%20logr%C3%B3%20estipular,aprendizaje%20y%20trastornos%20del%20sue%C3%B1o.

- Moreira, R., Carvalho, T., Lopes, J., Silva, J., 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*, Disponible en : https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000400324.
- Olmedo, R., & Cabezas, E. (2021). Los niveles de estrés; diagnóstico teórico – práctico en los alumnos de la Carrera. *Revista Científica , Dominio de ciencias*, Disponible en : <file:///C:/Users/Athlon%20AMD/Downloads/Dialnet-LosNivelesDeEstresDiagnosticoTeoricoPracticoEnLosA-8384040.pdf>.
- Orietta, N. (2021). Ciberbullying, el acoso escolar en el ciberespacio e implicancias psicológicas. *Hamut'ay*, Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7971395>.
- Pascual, A., & Orteso, F. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research: (EJHR)*, Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7745147>.
- Ramos, R. N. (2023). La importancia de tener una buena salud mental. *Mejorconsalud*, Disponible en : <https://mejorconsalud.as.com/la-importancia-de-tener-una-buena-salud-mental/>.
- Rodríguez, E., & Sánchez, M. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. *PROPÓSITOS Y REPRESENTACIONES*, Disponible en : <file:///C:/Users/Athlon%20AMD/Downloads/Dialnet-BienestarPsicologicoEnEstudiantesDePrimerosCiclosD-8901938.pdf>.
- Tena, B., & Calatayud, M. (2021). La autoestima, factor clave del bienestar psico-emocional de los estudiantes. Razones para su implantación. *Inteligencia Emocional y Bienestar IV*, Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8166507>.
- Uraña, G., & Valdivia, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electronica de Investigación Educativa*, Disponible en : <file:///C:/Users/Athlon%20AMD/Downloads/Dialnet-RedesSocialesYBienestarPsicologicoDelEstudianteUni-6545275.pdf>.
- Vinyals, E. (2018). El espejo subjetivo: ¿Qué es la imagen corporal? *Psicosomática y psiquiatría*, Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7483629>.
- Zabala, R., & Banda, M. (2022). Tik Tok como herramienta educacional en los estudiantes de bachillerato del cantón Latacunga. *Polo del Conocimiento: Revista científica - profesional*, Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8331415>.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

