

Redes sociales y salud mental en adolescentes: riesgos, usos problemáticos y oportunidades de intervención

Mirna Calderón

mcalderon@fil.una.py

Universidad Nacional de Asunción

Facultad de Filosofía

Paraguay

Resumen

El uso de redes sociales se ha convertido en una actividad central en la vida cotidiana de los adolescentes. Este artículo analiza la relación entre el uso de redes sociales y distintos indicadores de salud mental en la adolescencia, como síntomas depresivos, ansiedad, baja autoestima y problemas de sueño. Se revisan hallazgos de investigaciones recientes que muestran asociaciones entre un uso intensivo o problemático de redes sociales y un mayor malestar psicológico, especialmente entre las chicas y los usuarios con vulnerabilidades previas. Al mismo tiempo, se exploran evidencias que subrayan el potencial de las redes para el apoyo social, la construcción de identidad y el acceso a recursos de ayuda. Finalmente, se discuten factores de riesgo y protección, así como recomendaciones para familias, escuelas y responsables de políticas públicas. Se concluye que el impacto de las redes sociales no es unívocamente negativo, sino que depende de la calidad del uso, el contexto y las características individuales del adolescente.

Palabras clave: redes sociales, salud mental, adolescencia, ansiedad, depresión, bienestar psicológico.

Social media and mental health in adolescents: risks, problematic use, and intervention opportunities

Abstract

The use of social media has become a central activity in the daily lives of teenagers. This article examines the relationship between social media use and various indicators of mental health in adolescence, such as depressive symptoms, anxiety, low self-esteem, and sleep problems. It reviews findings from recent research that show associations between intensive or problematic social media use and greater psychological distress, especially among girls and users with previous vulnerabilities. At the same time, evidence highlighting the potential of social media for social support, identity building, and access to help resources is explored. Finally, risk and protective factors are discussed, as well as recommendations for families, schools, and policymakers. It is concluded that the impact of social media is not unequivocally negative, but depends on the quality of use, the context, and the individual characteristics of the adolescent.

Keywords: social media, mental health, adolescence, anxiety, depression, psychological well-being.

Introducción

En las dos últimas décadas, las redes sociales digitales han transformado profundamente la forma en que los adolescentes se relacionan, se informan y construyen su identidad.

Plataformas como Instagram, TikTok, Snapchat o WhatsApp forman parte del paisaje cotidiano de la mayoría de los jóvenes, quienes pasan varias horas al día conectados a sus dispositivos móviles. Este fenómeno ha generado un intenso debate social y científico en torno a sus posibles efectos sobre la salud mental.

Por un lado, numerosos discursos públicos asocian el aumento reportado de problemas de salud mental en adolescentes —como síntomas depresivos, ansiedad o conductas autolesivas— con la expansión del uso de redes sociales (Twenge, 2017, 2020). Por otro lado, investigadores como Orben (2020) y Odgers y Jensen (2020) señalan que los datos disponibles son más complejos y que, en términos generales, el tamaño de efecto entre uso de pantallas y bienestar tiende a ser pequeño, advirtiendo del riesgo de caer en explicaciones simplistas.

Ante este panorama, resulta relevante revisar la evidencia empírica disponible y analizar no solo cuánto usan los adolescentes las redes, sino también cómo, para qué y en qué contextos lo hacen. El objetivo de este artículo es presentar una síntesis de aportes teóricos y empíricos recientes sobre la relación entre redes sociales y salud mental en la adolescencia, identificando factores de riesgo y de protección, así como posibles líneas de intervención en el ámbito familiar, escolar y comunitario.

Uso de redes sociales en la adolescencia: panorama general

Diversos estudios muestran que la gran mayoría de los adolescentes en países de ingresos medios y altos utilizan redes sociales a diario, y muchos de ellos lo hacen varias veces al día (Rideout & Robb, 2018). En la adolescencia temprana y media, las redes cumplen funciones importantes: experimentar con roles e identidades, mantener el contacto con amigos, pertenecer a grupos de pares y acceder a información sobre temas de interés, incluyendo salud y bienestar.

No obstante, el uso intensivo puede derivar en patrones problemáticos, como la necesidad constante de estar conectado, la dificultad para desconectarse, la sensación de malestar cuando no se puede acceder a las redes (síntomas similares al “craving”) y la interferencia con el sueño, el rendimiento académico y las relaciones cara a cara (Kuss & Griffiths, 2017). Este

tipo de uso, a veces denominado “uso problemático” o “adicción a redes sociales”, se ha vinculado con mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión en algunos estudios correlacionales (Marino et al., 2018).

Sin embargo, es importante subrayar que correlación no implica causalidad: los adolescentes con mayor malestar psicológico pueden ser también los que recurren más a las redes para buscar apoyo o distracción, lo que complica la interpretación de la dirección del efecto.

Redes sociales y síntomas depresivos y ansiosos

Una de las preocupaciones más frecuentes es la posible relación entre el uso de redes sociales y el aumento de síntomas depresivos y ansiosos en adolescentes. Twenge (2017, 2020) ha argumentado, a partir de datos de grandes muestras en Estados Unidos, que el incremento en la prevalencia de depresión y suicidio adolescente desde alrededor de 2010 podría estar relacionado con la expansión de los teléfonos inteligentes y las redes sociales.

Aunque esta hipótesis ha recibido amplia atención mediática, otros autores han cuestionado la fortaleza de esta relación. Orben y Przybylski (2019), usando métodos estadísticos más robustos y grandes bases de datos, encontraron que el tiempo de uso de redes sociales explica solo una fracción muy pequeña de la variación en bienestar adolescente, un efecto menor incluso que variables como el consumo de patatas fritas o el uso de lentes correctores.

Odgers y Jensen (2020) señalan que la evidencia disponible indica que, en promedio, el impacto del tiempo de pantalla sobre la salud mental es pequeño y heterogéneo: algunos jóvenes pueden verse perjudicados, otros beneficiarse y muchos no mostrar efectos significativos. En esta línea, cada vez más investigaciones sugieren que los patrones de uso (por ejemplo, uso pasivo de desplazarse sin interactuar vs. uso activo de interacción y creación de contenido), el tipo de contenido y las características individuales del adolescente son más relevantes que la mera cantidad de tiempo de uso (Valkenburg et al., 2022).

Comparación social, autoestima e imagen corporal

Las redes sociales se basan en la presentación de imágenes y narrativas seleccionadas de la vida propia y ajena. Esto favorece procesos de comparación social, especialmente en relación con la apariencia física, el éxito académico o social y el estilo de vida. Las comparaciones con ideales poco realistas —como imágenes intensamente editadas o filtradas— pueden contribuir

a una insatisfacción corporal mayor y a una reducción de la autoestima, sobre todo en chicas adolescentes (Fardouly & Vartanian, 2016).

Meta-análisis recientes han encontrado asociaciones moderadas entre el uso intensivo de redes centradas en la imagen (como Instagram) y una peor imagen corporal, mayor internalización de ideales de delgadez y síntomas de trastornos alimentarios (Holland & Tiggemann, 2016). La exposición repetida a estándares estéticos difíciles de alcanzar, junto con la retroalimentación constante basada en “me gusta” y comentarios, puede reforzar la idea de que el valor personal depende de la apariencia y la aprobación externa.

Por otro lado, algunos adolescentes utilizan las redes para explorar y afirmar identidades alternativas, encontrar comunidades que aceptan la diversidad corporal y de género, y desafiar los estándares tradicionales de belleza. En estos casos, las redes pueden funcionar como espacios de empoderamiento y apoyo (Moreno & Uhls, 2019). De nuevo, el contexto y el tipo de comunidad online resultan decisivos.

Ciberacoso y hostilidad en línea

El ciberacoso o *cyberbullying* es otro factor importante a considerar. Se define como el uso intencional y repetido de medios digitales para dañar, humillar o intimidar a otra persona. Numerosos estudios han demostrado que las víctimas de ciberacoso presentan un riesgo significativamente mayor de síntomas depresivos, ansiedad, ideación suicida y baja autoestima (Kowalski et al., 2014).

Las características de las redes —como el anonimato relativo, la difusión rápida de contenidos y la permanencia de las publicaciones— pueden amplificar el impacto del acoso, haciendo que la humillación sea visible para grandes audiencias y difícil de borrar. Además, los adolescentes pueden sentirse incapaces de escapar del acoso, dado que los dispositivos móviles los acompañan continuamente.

No obstante, también existen iniciativas y movimientos en redes que promueven el respeto, la inclusión y la prevención del acoso, así como campañas de sensibilización que utilizan el mismo lenguaje y plataformas que los jóvenes emplean a diario. Involucrar a los adolescentes en el diseño de estas estrategias puede aumentar su efectividad.

Redes sociales como recurso de apoyo y bienestar

Aunque gran parte del debate público se centra en los riesgos, las redes sociales también ofrecen oportunidades relevantes para el bienestar adolescente. Pueden servir como fuente de apoyo social, especialmente para jóvenes que se sienten aislados en su entorno offline o que pertenecen a minorías estigmatizadas (por ejemplo, adolescentes LGBTIQ+). Encontrar comunidades online afines puede reducir el sentimiento de soledad y favorecer el sentido de pertenencia (Craig & McInroy, 2014).

Además, algunas plataformas y cuentas difunden información basada en evidencia sobre salud mental, estrategias de afrontamiento, recursos de ayuda profesional y experiencias de recuperación. Estudios cualitativos muestran que muchos adolescentes valoran estos espacios y los consideran útiles para entender y nombrar lo que les ocurre (Naslund et al., 2016).

Desde la perspectiva de la psicología positiva, el uso activo y reflexivo de redes puede facilitar la expresión creativa, el apoyo entre pares y la participación en causas colectivas, lo que se asocia con mayores niveles de significado vital y autoeficacia (Valkenburg et al., 2022). Por tanto, la pregunta no debería ser solo si las redes son “buenas” o “malas”, sino qué condiciones permiten que funcionen como recurso de bienestar.

Factores de riesgo, protección y recomendaciones

La literatura reciente sugiere que el impacto de las redes sociales sobre la salud mental adolescente depende de la interacción entre múltiples factores:

- Características individuales: nivel previo de bienestar o psicopatología, rasgos de personalidad (por ejemplo, mayor sensibilidad a la comparación social), habilidades socioemocionales.
- Contexto familiar: calidad de la comunicación entre padres e hijos, estilos de supervisión y acompañamiento, clima emocional en el hogar.
- Contexto escolar: políticas de convivencia, programas de educación digital y socioemocional, disponibilidad de apoyos psicológicos.

- Características del uso de redes: tiempo de uso, tipo de contenido consumido, grado de participación activa vs. pasiva, experiencias de apoyo o rechazo.

Entre los factores de riesgo destacan el uso compulsivo, la exposición frecuente a contenidos negativos o de odio, la participación en dinámicas de comparación social intensa, el ciberacoso y la falta de apoyo offline. Entre los factores de protección se encuentran una buena red de apoyo social presencial, habilidades de regulación emocional, pensamiento crítico frente a los contenidos digitales y la capacidad de establecer límites de uso.

Las recomendaciones para la práctica incluyen:

1. Fomentar un acompañamiento activo de las familias, sustituyendo el control exclusivamente restrictivo por el diálogo sobre experiencias online, emociones asociadas y estrategias para manejar conflictos o contenidos dañinos.
2. Implementar programas escolares de alfabetización digital y educación socioemocional que aborden temas como ciberacoso, comparación social, manejo del tiempo de pantalla y cuidado de la salud mental.
3. Promover diseños de plataformas más seguros, que reduzcan la exposición a contenidos dañinos, mejoren los mecanismos de denuncia y ofrezcan herramientas para personalizar y gestionar la experiencia online.
4. Escuchar la voz de los adolescentes en el diseño de políticas y programas, reconociendo su agencia y experiencia cotidiana con las tecnologías.

Conclusión

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes es un fenómeno complejo que no puede reducirse a una relación lineal entre “más uso” y “más problemas”. La evidencia disponible indica que, si bien existe un grupo de jóvenes para quienes el uso intensivo y problemático de redes se asocia a mayores niveles de depresión, ansiedad, insatisfacción corporal y exposición al ciberacoso, para otros las redes constituyen una fuente importante de apoyo, pertenencia y expresión personal.

Las diferencias individuales y contextuales —así como los patrones específicos de uso— resultan decisivas para entender quiénes son más vulnerables a experimentar efectos negativos y quiénes pueden beneficiarse. En este sentido, el enfoque más prometedor no es

demonizar las redes sociales como si fueran una causa única de la crisis de salud mental adolescente, sino promover usos más saludables, acompañados y críticos, que maximicen sus oportunidades y minimicen sus riesgos.

Se requiere seguir investigando, especialmente mediante diseños longitudinales y experimentales, para aclarar mejor las direcciones causales y los mecanismos subyacentes. Al mismo tiempo, la evidencia actual ya ofrece pistas suficientes para orientar intervenciones en el ámbito familiar, escolar, clínico y de políticas públicas. El desafío está en construir un ecosistema digital que priorice el bienestar de los adolescentes y reconozca su papel activo como co-creadores de la cultura en redes.

Bibliografía

Craig, S. L., & McInroy, L. B. (2014). *Puedes formar parte de ti mismo en línea: La influencia de los nuevos medios en el desarrollo de la identidad y el proceso de “salir del clóset” en jóvenes LGBTQ*. Journal of Gay & Lesbian Mental Health, 18(1), 95–109.

<https://doi.org/10.1080/19359705.2013.777007>

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). *Redes sociales y preocupaciones sobre la imagen corporal: Investigación actual y futuras direcciones*. Current Opinion in Psychology, 9, 1–5.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). *Revisión sistemática del impacto del uso de redes sociales en la imagen corporal y en los resultados relacionados con trastornos alimentarios*. Body Image, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). *Acoso en la era digital: Revisión crítica y meta-análisis de la investigación sobre ciberacoso entre jóvenes*. Psychological Bulletin, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). *Sitios de redes sociales y adicción: Diez lecciones aprendidas*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). *Asociaciones entre el uso problemático de Facebook, el malestar psicológico y el bienestar entre adolescentes y adultos jóvenes*:

Revisión sistemática y meta-análisis. Journal of Affective Disorders, 226, 274–281.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>

Moreno, M. A., & Uhls, Y. T. (2019). *Aplicar un enfoque de affordances y una perspectiva del desarrollo para comprender el uso adolescente de redes sociales.* Digital Health, 5, 1–6.

<https://doi.org/10.1177/2055207619826678>

Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). *El futuro de la atención en salud mental: Apoyo entre pares y redes sociales.* Epidemiology and Psychiatric Sciences, 25(2), 113–122. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). *Revisión anual de investigación: Salud mental adolescente en la era digital: Hechos, temores y direcciones futuras.* Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>

Orben, A. (2020). *Adolescentes, pantallas y redes sociales: Revisión narrativa de revisiones y estudios clave.* Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 55, 407–414.

<https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). *La asociación entre el bienestar adolescente y el uso de tecnología digital.* Nature Human Behaviour, 3, 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>

Rideout, V., & Robb, M. B. (2018). *Redes sociales, vida social: Los adolescentes revelan sus experiencias.* Common Sense Media.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Por qué los niños súper conectados de hoy están creciendo menos rebeldes, más tolerantes, menos felices y completamente desprevenidos para la adultez.* Atria Books.

Twenge, J. M. (2020). *Aumentos en depresión, autolesiones y suicidio entre adolescentes estadounidenses después de 2010 y sus vínculos con el uso de tecnología: Posibles mecanismos.* Psychiatric Research and Clinical Practice, 2(1), 19–25.

<https://doi.org/10.1176/appi.prcc.20190015>

Valkenburg, P. M., van Driel, I. I., & Beyens, I. (2022). *Asociaciones entre el uso activo y pasivo de redes sociales y el bienestar: Revisión crítica de alcance.* New Media & Society, 24(2), 530–549. <https://doi.org/10.1177/14614448211065425>