



## Redes sociales y su impacto psicológico en adolescentes

### Social networks and their psychological impact on teenagers

Nayareth Dayana Cortés Villalobos  <https://orcid.org/0000-0003-3819-2274>

Resumen: el objetivo del presente ensayo es establecer el impacto psicológico que provocan las redes sociales en la vida de los adolescentes. A partir de ello, se plantea la necesidad de conceptualizar las redes sociales, los diversos tipos que existen y el uso que le dan los adolescentes. En ese sentido este trabajo se enfocará en las disfuncionalidades psicológicas que afectan a individuos dentro de este rango etario.

*Palabras clave: Redes sociales; adolescentes; ansiedad; depresión.*

Abstract: the objective of this essay is to establish the psychological impact caused by social networks in the lives of teenagers. From this, the need arises to conceptualize social networks, the various types that exist and the use that teenagers give them. In this sense, this work will focus on the psychological dysfunctions that affect individuals within this age range.

*Keywords: social networks; teenagers; anxiety; depression*



## Introducción

El desarrollo humano como proceso de transformación, se enfoca en el bienestar y crecimiento de las personas (Tabares y Madero, 2022). De manera particular, en la fase de la adolescencia, la cual según la OMS (s.f) se ubica en un rango etario entre los 10 y 19 años, se destaca por el desarrollo de los ámbitos cognitivos y socioemocionales. Al respecto, Pazos y Sánchez (2021) plantean que en los primeros el individuo logra organizar mentalmente información y llegar a la resolución de conflictos, ante nuevas situaciones en base a experiencias previas. Mientras que el desarrollo socioemocional está principalmente determinado por el tipo de interacción que la persona puede establecer con sus pares.

De acuerdo con lo señalado, Gaete (2015) menciona que este proceso se encuentra

en una etapa donde ocurren la mayoría de los cambios físicos, psicológicos y sociales, haciendo posible, a través de estos cambios, encontrar la identidad personal. En relación con estos cambios que se producen durante la adolescencia, también pueden ocurrir una serie de sucesos que afecten la salud mental, los que luego pueden provocar consecuencias en la vida adulta (Hervás, 2021). En esa perspectiva, la salud mental es un estado de bienestar, esto es fundamental para la vida de las personas, ya que al estar bien mentalmente los individuos pueden desenvolverse de forma productiva en la sociedad y de esta forma, se pueden manifestar sentimientos y pensamientos (OMS, 2022).

Al relacionar la salud mental con el uso de redes sociales, se puede hacer una conexión con una serie de mecanismos psicosociales que

influyen en la vida de las personas (Regader, 2019). En efecto, las redes sociales son una herramienta útil para que los adolescentes aprendan y se conecten con amigos, especialmente en el último periodo de confinamiento producto del COVID-19. Sin embargo, algunos expertos recomiendan que se use con moderación, debido al riesgo de generar dependencia de estas plataformas (Bóers, 2019). Lo cierto, es que no hay dudas que estas permiten la comunicación entre los adolescentes y facilitan el acceso a una variedad de información, ya sea en el ámbito educacional, laboral o simplemente por entretenimiento (Llonch, 2021). Las redes sociales más utilizadas actualmente, debido a la flexibilidad que ofrecen al momento de conectarse son *Instagram, Facebook, YouTube, TikTok* y *Twitter*, teniendo en promedio unos 2000 millones de usuarios (Llonch, 2021).

En esa lógica, los adolescentes son quienes más utilizan las redes sociales y se conectan a estas plataformas. Autores como Ruiz (2016) y Hervás (2021), mencionan que estas

redes poseen aspectos positivos y negativos. Entre estos últimos se encuentran sintomatologías que causan daños a la salud mental de los adolescentes, ya que están en una etapa, donde comienzan a tener cambios de socialización (Hervás, 2021). Por consiguiente, es relevante destacar que la dependencia que tienen los adolescentes con las redes sociales trae consigo consecuencias como cuadros depresivos, déficit atencional, disminución en el rendimiento académico, insomnio, estrés, sumado a fenómenos como el ciberacoso, crisis de identidad y baja autoestima (Arab y Díaz, 2015).

Para contextualizar, estos cuadros psicológicos afectan negativamente en la salud mental de los adolescentes, siendo la depresión uno de los que más afectan a los jóvenes (Zabaleta, 2017). La depresión es un trastorno del ánimo que está ligado principalmente a la baja autoestima y el deterioro de la apariencia, el cual, a su vez, se relaciona no tan solo con el individuo, sino que, además, afecta a su núcleo familiar (Botto et al., 2014).

Otro cuadro ligado al uso de redes sociales en adolescentes es el estrés, que se produce debido a una situación en la que el individuo se siente amenazado o en peligro (Trucco, 2002). En cuanto a la ansiedad, según Torrents et al. (2013) esta corresponde a la respuesta del organismo humano ante la percepción de un hecho estresante. Mientras que el insomnio corresponde a un trastorno del sueño que puede durar semanas, pero que con el consumo problemático de redes sociales que tienen los adolescentes se transforma en algo crónico (Sarrais y De Castro, 2007).

Por otro lado, los aspectos positivos de estas plataformas es que posibilitan el acceso a recibir y entregar apoyo social y emocional. Ejemplo de ello, lo representan las plataformas *Twitter* o *YouTube*, donde adolescentes cuentan sus experiencias de vida, ya sean buenas o malas, y con ello hacen posible que otros jóvenes se sientan acompañados al tener experiencias parecidas (Chaparro, 2018). En esta misma lógica, el *Center for Mental Health* y la *Royal*

*Society for Public Health*, mencionan que las redes sociales ayudan a reducir la soledad y hacen posible que una gran cantidad de adolescentes puedan expresar sus ideas y consigan tener una identidad propia (Cramer y Inkster, 2017).

A pesar de lo señalado, no se debe olvidar el lado negativo que genera la dependencia hacia algunas plataformas, de ahí la relevancia de establecer límites en cuanto al uso de estas, ya que así las personas pueden desarrollar autorrespeto y autocuidado, además de generar relaciones sanas al clarificar los valores de la persona (López, 2021).

En ese sentido, la evidencia en este ámbito establece que los límites más importantes son la organización del tiempo al usar redes sociales, la supervisión de padres o cuidadores a los adolescentes y la preocupación de que estas plataformas no interfieran en el sueño, ni en el ánimo de estos (Bóerz et al., 2019). Así mismo, es importante consignar los riesgos que conlleva el uso excesivo de estas redes, por lo que es fundamental enseñar el uso consciente de estas

plataformas y siempre comunicar los límites impuestos de forma asertiva, con el fin de capacitar a los adolescentes sobre los riesgos que poseen (Botto et al., 2019).

## 1. Tipos de Redes sociales y su influencia en la actualidad

Las redes sociales son plataformas digitales que conectan entre sí a personas con intereses, actividades o relaciones en común (Llonch, 2021). Funcionan como un punto de encuentro donde se puede acceder a diversos tipos de información. Además, a través de estas es posible intercambiar fotos, videos y mensajes (Nass, 2011). En ese sentido, las redes sociales hacen posible que un individuo pueda contactarse con otro y publicar temas de interés de forma pública o privada (Llonch, 2021).

En las redes sociales se pueden encontrar distintas plataformas, que según Llonch (2021) pueden dividirse en: a) Redes sociales personales, las cuales están diseñadas para conectar a individuos con intereses o gustos en común; b)

Redes sociales de entretenimiento, cuya función principal es entretener y permitir compartir contenido; c) Redes sociales profesionales, pensadas para compartir información sobre logros, currículum y finalidades de tipo profesional; y d) Redes sociales de nicho, diseñadas para un grupo reducido de personas que comparten un mismo interés.

Cabe señalar que, a pesar de la clasificación realizada, existen redes sociales que se caracterizan por su flexibilidad, como es el caso de *Instagram*, que puede funcionar como una red profesional, personal y de entretenimiento, a la vez (Llonch, 2021). En esa lógica, Llonch (2021) señala que las redes sociales más usadas por la población mundial en la actualidad son: a) *Facebook*, con 2500 millones de usuarios de distintas culturas y rangos etarios; b) *YouTube*, con más de 2000 millones de usuarios, presentada en formato de videos, cuyos contenidos son, principalmente, de entretenimiento; d) *WhatsApp*, red social de mensajería más popular, cuenta con alrededor de 2000 millones

de usuarios; e) *Instagram*, a través de la cual es posible compartir imágenes y videos utilizando filtros, colores y marcos; f) *TikTok*, plataforma que cuenta con 600 millones de usuarios activos y está diseñada para compartir videos de corta duración.

## 2. La influencia de las redes sociales en los adolescentes

Como se planteó en la introducción de este trabajo, la adolescencia es un proceso que está ubicado entre la infancia y la adultez, donde ocurren cambios en la maduración física, psicológica, social y se consolida la personalidad de la persona. Esta etapa está estrechamente relacionada con los cambios de la pubertad y la influencia de factores culturales y sociales (Gaete, 2015).

Para los adolescentes el uso de redes sociales es un estímulo que está presente en su vida cotidiana, ya que a través de estas plataformas pueden socializar y buscar información con facilidad (UNICEF, s.f). Es por lo anterior que, cada vez existen mayor cantidad de

estudios que mencionan que las redes sociales son dañinas para la salud mental de los adolescentes y el uso excesivo de estas afecta la autoimagen y la valoración de uno mismo (Regader, 2019).

Al respecto, Ruiz (2016) señala que, como aspectos beneficiosos del uso de redes sociales, la generación de instancias de comunicación con otros, además del acceso a información que favorece el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por su parte Hervás, (2021) establece que dentro de los factores negativos se puede constatar el uso excesivo de estas plataformas, lo cual produce comportamientos similares a la adicción. Lo anterior, representa un riesgo debido a que afecta la vida social, laboral y personal de los usuarios, además de percibirse con una menor calidad de vida, llegando a afectar su salud mental (Hervás, 2021).

En esa línea, es relevante destacar que el abuso en el uso de las redes sociales ha demostrado que puede producir cuadros depresivos (Arab y Díaz, 2015). A ello, se suman

diversos cuadros como el déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar (Arab y Díaz, 2015). A estos antecedentes se puede añadir una mayor exposición a videojuegos, los cuales aumentan la agresividad en infantes y adolescentes. Sumado a lo anterior, otro factor de riesgo lo representa que en las redes sociales se pueden crear identidades falsas, lo cual tiene consecuencias graves, ya que ello puede permitir el surgimiento de fenómenos como el ciberacoso, entre otros (Arab y Díaz, 2015).

En cuanto al lado positivo del uso de redes sociales, primero está el poder proporcionar apoyo social, emocional o ayudar a la toma de decisiones, debido al fácil acceso que hay para obtener información de distintos temas (Regader, 2019). De la misma forma, el Center for Mental Health, considera que las redes sociales pueden ser beneficiosas para la salud mental de los jóvenes, ya que a través de estas es posible mantener la comunicación entre las personas y reducir la soledad. Sumado a esto, la Royal Society for Public

Health, en el 2017, plantea que plataformas como YouTube tienen un impacto positivo en el bienestar mental de los jóvenes ya que, dicha red social ayuda a que tengan mejor autoexpresión, conciencia e identidad propia (Cramer y Inkster, 2017).

## 2.1 Principales evidencias del uso de redes sociales en adolescentes

Hoy en día, para los adolescentes, el uso de estas redes es algo indispensable, pero el uso excesivo de estas los afecta. Generalmente de forma negativa, debido a que están en una etapa de constantes cambios sociales y psicológicos (Gaete, 2015). Es por lo anterior que, es necesario que los adultos eduquen, orienten y acompañen a los adolescentes, para que tomen decisiones que les permitan velar por su seguridad (UNICEF, s.f).

Al respecto, un estudio realizado por Livingstone (2014) en países de Europa, América

del Norte y Australia, evidencian que más de un 30% de adolescentes no tenía instrucciones para

40% de infantes y adolescentes aumentaron artificialmente su edad para chatear o acceder a una cuenta de red social. En esa misma línea, en una encuesta realizada por el Pew Research Center a aproximadamente 750 adolescentes de entre 13 y 17 años de Estados Unidos, obtuvo como resultado que el 45% de estos adolescentes está conectado la mayor parte del día a las redes y un 97% utiliza principalmente redes sociales como Instagram, Facebook y YouTube (Anderson y Jiang, 2018). En ese mismo país, investigaciones recientes muestran datos que apuntan que aproximadamente dos mil millones de usuarios utilizan redes sociales en el mundo entero. En ese contexto, se ha observado un aumento masivo en el uso de estas redes en el segmento adolescentes (Hervás, 2021).

Otro estudio sobre la temática realizado en Inglaterra, con 12000 adolescentes de entre

navegar seguro por internet, entre un 40-70% entregó información personal vía web y cerca del 13 y 16 años, determinó que usar redes sociales más de tres veces por día predecía una mala salud mental y un bienestar deficiente en adolescentes (Viner et al., 2019). Por otro lado, en España, de acuerdo con Del Campo (2022), 29 millones de personas utilizan redes sociales, siendo los más jóvenes los que utilizan la mayor parte del día estas plataformas, en promedio se mantienen en línea 1 hora y 10 minutos aproximadamente (Del Campo, 2022).

Según una investigación de Arab y Díaz (2015) en Latinoamérica, un 33,1% de jóvenes entre 15 y 24 años son usuarios de redes sociales y el 40% de su tiempo, lo ocupan conectados a una red. En Chile, un estudio realizado por la Subsecretaría de Telecomunicaciones mostró que los infantes entre 8 y 12 años se conectan a redes cuatro horas al día, mientras que en los adolescentes entre 13 y 17 años esa cantidad de horas



aumenta en un 50% (Munita, 2022). En otro estudio realizado en Chile, dirigido a investigar los hábitos de navegación y consumo de contenidos entre usuarios de internet entre 9 y 17 años, estableció que un 95% de los encuestados utiliza redes sociales para ver videos con fines de entretenimiento, un 73% usa estas plataformas para compartir fotos, videos o música por mensajería y un 80 % usa internet para acceder a redes como WhatsApp o Facebook (Cabello et al., 2019). En esa misma línea, también se estudió el fenómeno del ciberacoso y el ciberbullying. Al respecto, un 36% de infantes y adolescentes declararon que han vivido al menos una experiencia que los ha hecho sentir mal en el uso de las redes sociales (Cabello et al., 2019).

Lo anterior aparece como un factor preocupante, debido a que estos fenómenos al que se ven enfrentados los individuos en estos rangos etarios, pueden ser la fuente de posibles consecuencias en la construcción de una baja autoestima, que, a su vez, puede traer

consigo cuadros depresivos en las personas afectadas (Zabaleta, 2017).

### 3.Principales

disfuncionalidades que presentan los adolescentes al usar redes sociales

Para contextualizar, las disfuncionalidades en el ámbito psicológico tienen relación con aquellos criterios que determinan la calidad de vida de las personas y que los afectan negativamente (Zabaleta, 2017). En el caso de los adolescentes, al usar la mayor parte del tiempo las redes sociales, consecuentemente, están más expuestos a estas disfuncionalidades que afectan su salud mental. Dentro de estas, se ubica la depresión, cuadro afectivo que está estrechamente relacionado con el estado de ánimo, malestar, deterioro de la apariencia, baja autoestima y aumento de la autocrítica (Botto et al., 2014). Cabe señalar que este tipo de cuadro

psicológico no solo afecta al individuo, sino que además a su núcleo familiar.

Otra disfuncionalidad asociada al uso de las redes sociales y que afecta la calidad de vida es el estrés. Este, según Trucco (2002) es un conjunto de procesos neuroendocrinos, inmunológicos, emocionales y conductuales, producidos cuando un individuo vive una situación que causa una demanda de adaptación y la persona la detecta como una amenaza o un peligro para su integridad biológica o psicológica. En esa línea, también asociado al uso de redes sociales se encuentra la ansiedad, que de acuerdo con Torrents et al. (2013) corresponde al conjunto de emociones que emergen ante la percepción de peligro o amenazas. Estas manifestaciones pueden llegar a interferir en la capacidad de afrontamiento ante las situaciones que se producen en el entorno, es decir, que es la respuesta que tiene el organismo ante una situación estresante (Torrents et al., 2013).

Otra de las disfuncionalidades asociadas al consumo problemático de redes sociales, es el insomnio. Este se entiende como un trastorno del sueño, cuya duración va desde semanas a transformarse en crónico (Sarrais y De Castro, 2007). El insomnio también produce dificultades para conciliar o para mantener el sueño, con los cuales las personas no logran tener una calidad de sueño adecuada (Sarrais y De Castro, 2007).

Otro aspecto a considerar en relación al uso de redes sociales en adolescentes es el desarrollo de una baja autoestima. Esto, puede producirse por una serie de fracasos continuos y como consecuencia a eso, los jóvenes se acomplejan de su propia percepción (Silva y Mejía, 2015), llegando a presentar crisis de identidad (Arab y Díaz, 2015). Esta última es un aspecto importante en el desarrollo de las personas, ya que a través de la identidad es posible configurar una personalidad sólida y que sea estable en el tiempo. En esa misma línea, Arab y Díaz (2015) mencionan que, en

el caso de los adolescentes, se encuentran en un proceso que les permite acceder a una identidad personal sólida, ya que con esto tendrán un sentido de seguridad de su persona; se sentirán seguros de quiénes son y quienes desean ser en un futuro.

Además de las disfuncionalidades que se nombraron, está el consumo de sustancias ilegales, como la marihuana. En adolescentes, esto representa un gran problema de salud, que se puede relacionar con autolesiones y accidentes graves, discapacidad, trastornos por consumo de sustancias y otros cuadros psiquiátricos (Tena et al., 2018).

Las disfuncionalidades psicológicas descritas, de acuerdo con la evidencia científica, en el caso de los adolescentes, poseen una relación directa con el uso desproporcionado o problemático de las redes sociales. Al respecto, un informe publicado por la Royal Society for Public Health y por Young Health Movement en el año 2017, llamado #Status Of Mind, establece que las redes

sociales han sido revolucionarias, pues han cambiado exponencialmente la forma y envergadura de las comunicaciones. Pero ello también conlleva una serie de consecuencias que afectan la salud mental de la población más joven, ya que son los principales usuarios de estas plataformas (Cramer y Inkster, 2017). Sumado a esto, el mismo estudio menciona que los adolescentes comienzan a compararse con otros individuos, lo cual afecta gravemente su salud mental, especialmente su autoestima (Cramer y Inkster, 2017).

El estudio que se realizó por estas dos organizaciones establece que, debido al uso de redes sociales, se ha incrementado en un 70% las tasas de ansiedad y depresión. Lo anterior, tiene otros efectos tales como dificultades del sueño y problemas de autoimagen (Cramer y Inkster, 2017). Sumado a esto, el estudio destaca problemas mentales como los trastornos de ansiedad. Estos, pueden ser ansiedad generalizada, crisis de ansiedad, fobia social y trastorno obsesivo compulsivo. En ese

sentido, Cramer y Inkster (2017) plantean que los cuadros ansiosos han aumentado un 70% en la población juvenil en los últimos 25 años, lo que ha sido atribuido a las redes sociales. Así mismo, se afirma que cuatro de cada cinco jóvenes dicen que el uso de las redes sociales provoca que sus sentimientos de ansiedad empeoren y creen que su autoestima ha disminuido notablemente.

Los mismos Cramer y Inkster (2017) señalan que los trastornos depresivos aumentan en los adolescentes que usan las redes sociales por más de dos horas al día. Ello también se ha asociado con una mala autoapreciación del bienestar mental y con el incremento de niveles de angustia psicológica e ideación suicida. En esta misma línea, Cramer y Inkster (2017) añaden los trastornos del sueño, relacionados con jóvenes que presentan adicción o abusan del tiempo en que se conectan a estas plataformas. Estos cuadros se provocan al privarse de sus horas de sueño, lo que causaría un daño a su sistema

nervioso, pudiendo generar otras sintomatologías como la depresión, fatigabilidad, hipertensión, diabetes, obesidad y cardiopatía.

En esa misma lógica, una investigación realizada en Escocia a 467 adolescentes estableció que el uso de redes sociales durante el día y la noche estaba relacionado con una menor calidad del sueño, baja autoestima y mayores niveles de ansiedad y depresión (Woods y Scott, 2016). Mientras tanto, otro estudio realizado en Francia con 786 adolescentes reveló que el acceso a las redes sociales y a teléfonos celulares en las habitaciones de estos, está asociado con la reducción del sueño y un peor estado de ánimo. Lo anterior, también se asociaba a que quienes participaron de este estudio, eran más propensos a tener sentimientos de tristeza y además presentaban menor energía durante el día (Royant et al., 2018).

En tanto, una investigación realizada por García (2020), a 175 adolescentes de

España obtuvo como resultado que un 91,4% cree que producto de las redes sociales los jóvenes sufren disfunciones psicológicas, como cuadros depresivos y trastornos de imagen corporal. En otro estudio, realizado con 3826 estudiantes en Canadá por JAMA Pediatric, revela que pasar demasiado tiempo frente a pantallas, usando redes sociales, está relacionado con los síntomas de la depresión (Bóers et al., 2019). Los investigadores obtuvieron como resultado que los altos niveles del uso de las redes sociales aumentaban la depresión. En concreto, por cada hora que estos jóvenes revisaban estas plataformas, se aumentaban considerablemente los síntomas de la depresión, ocasionando que estos adolescentes tengan repercusiones en su salud mental en su edad adulta (Bóers et al., 2019).

En esa misma línea, Kimball y Cohen (2019) mencionan en un informe del Child mind Institute, que el uso de redes sociales afecta negativamente en la salud mental de los adolescentes, ocasionando generalmente

trastornos del sueño, como el insomnio. Este informe establece que el 60% de adolescentes en Estados Unidos duermen una hora menos de lo esperado, producto de revisar sus celulares antes de dormir (Kimball y Cohen, 2019). La investigación asegura que los adolescentes deberían dormir al menos 9 horas, pero a causa de la dependencia a las redes sociales, la mayoría suele dormir alrededor de 7 horas, provocando efectos negativos como el abuso de medicamentos para poder descansar bien (Kimball y Cohen, 2019).

Otro estudio que se relaciona con las disfuncionalidades mencionadas es la investigación realizada por el Centro Nacional sobre Adicciones y Abuso en Estados Unidos en el 2011. En esta se afirma que los adolescentes entre 12 y 17 años, que cuentan con redes sociales, tienen cinco veces más posibilidades de fumar, tres veces más propensos a beber alcohol y dos veces más susceptibles a consumir marihuana, que las

personas que no utilizan las redes sociales (O'Toole, 2011). Sumado a esto, la investigación añade un análisis del uso de las redes sociales bajo la influencia de las sustancias, obteniendo como resultado que un 40% de los adolescentes publican fotos bajo la influencia de sustancias tóxicas.

Otro factor causante de cuadros depresivos es el Ciberbullying o Ciberacoso, del cual, según García et al. (2017) el 85% de los jóvenes que usan redes sociales han sido víctimas. Hay una estrecha relación entre el ciberacoso y la depresión, ya que producto de este acoso los adolescentes comienzan a tener tendencia a autolesionarse e incluso, en algunos casos, pueden llegar al suicidio (García et al., 2017). Otra consecuencia del uso de redes sociales es el aislamiento social, que según García et al. (2017), si bien las redes sociales facilitan la comunicación, también debido a que los jóvenes solo utilizan estas plataformas para comunicarse, comienzan a

aislarse y solo se enfocan en ese entorno virtual.

En el caso de Latinoamérica, específicamente en Colombia, se realizó un estudio con 221 adolescentes que mostraban pocas habilidades sociales para desenvolverse en su entorno. Los resultados obtenidos dieron cuenta que estas condiciones estaban estrechamente ligadas a la adicción que presentaban estos adolescentes a las redes sociales y el internet (Klimenko et al., 2021). Sin embargo, en Chile esta temática no ha sido investigada en profundidad, aunque se cree que, las redes sociales son un arma de doble filo entre los adolescentes (Aros, 2021). Durante la pandemia las redes sociales fueron fundamentales para mantenerse comunicados, pero también han afectado notablemente en la salud mental de los jóvenes. Esto debido a que estas plataformas promueven estereotipos físicos que disminuyen la autoestima de las personas, especialmente en adolescentes, ocasionando comportamientos poco

saludables, como dietas extremas o ejercicios riesgosos (Aros, 2021).

### 3.1. Sugerencias para minimizar las disfuncionalidades producidas por las redes sociales en los adolescentes

Para minimizar las disfuncionalidades que producen las redes sociales en los adolescentes, es necesario que se establezcan límites. Estos, son parte fundamental en la vida cotidiana, ya que implican autorrespeto y autocuidado. Además, es posible crear y forjar relaciones sanas debido a que se crea seguridad física y emocional (López, 2021). En ese sentido, el no poner límites implica que la integridad, valores y autoestima de los jóvenes se vea afectada. De ahí la relevancia de poner límites, ya que se desarrolla la conciencia y capacidad de reconocer cuando

se está frente a ideas o pensamientos que resultan incómodos o identificar necesidades propias, además de limitarse a utilizar el celular antes de dormir (López, 2021).

En esa lógica, es importante que cuidadores supervisen a sus hijos cuando utilicen redes sociales y que los orienten a desarrollar hábitos saludables, como realizar actividades al aire libre que los hagan sentir bien y que no sea necesario utilizar el teléfono (Perdomo, 2021). En ese sentido, Bóerz et al. (2019) señala que la Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que padres y/o cuidadores deben establecer límites constantes sobre el tiempo en el que los adolescentes utilizan en las redes sociales. Sumado a esto, recomiendan que el tiempo frente a las pantallas no interfieran en el sueño diario de los jóvenes y recomiendan no utilizar dispositivos al menos una hora antes de dormir (Bóers et al, 2019).

Siguiendo la misma línea, el doctor Gary Maslow aconseja instalar una zona dentro

del hogar y fuera del dormitorio, donde los adolescentes puedan dejar sus celulares cargando. Esto, con el fin de que no puedan provocar distracciones ni interrupciones de sueño (Bóers et al., 2019). Estos límites impuestos por padres y/o cuidadores se deben comunicar de forma asertiva a los jóvenes, vale decir, deben ser claros y concretos, breves y sin herir los sentimientos de los adolescentes (González, 2021).

Otro punto importante es que padres y/o cuidadores estén siempre atentos a sintomatologías que puedan estar asociadas a cuadros psicológicos. Por esto, es necesario que exista comunicación entre el núcleo familiar, para que, en el caso de presentarse algunos signos disfuncionales en adolescentes, recurrir a ayuda psicológica a la brevedad con el fin de evitar conductas negativas en el futuro (Miller, 2018).

En esa misma lógica, Miller (2018) señala que los pasos que deben realizar para orientar a los jóvenes son los siguientes: a) concentrarse en

el equilibrio, lo que implica asegurarse de que tengan interacción social fuera del mundo de las redes sociales, para tener tiempo de realizar actividades que ayuden a desarrollar su identidad y confianza; b) desactivar notificaciones, con el fin de no interrumpir actividades cotidianas que los jóvenes deben realizar; c) tener conciencia si hay riesgo de presentar sintomatologías de cuadros psicológicos, para lo cual se debe monitorear constantemente el nivel de estrés o la autoestima del adolescente; d) enseñar el uso consciente de las redes sociales, ya que el buen uso de estas plataformas animará a los adolescentes a evitar situaciones presentes en las redes que les causen estrés o malestar; e) restringir el tiempo de uso de las redes sociales, lo que permitirá que los jóvenes puedan comunicarse de mejor forma dentro de su núcleo familiar y realizar otro tipo de actividades; y f) tiempo sin teléfono antes de dormir, con el fin de que los adolescentes no sufran de insomnio, lo que puede realizarse



aplicando una política de no celulares en el dormitorio después de un horario específico.

## Conclusión

Cada vez más, se tiene conciencia de que las redes sociales influyen en la cotidianidad de las personas, transformándose en herramientas fundamentales en temas laborales, búsqueda de información para actividades escolares y comunicaciones entre las personas. Pero, a pesar de estos beneficios, para los adolescentes el uso desmedido de estas plataformas puede generar riesgos para la salud mental (Ruiz, 2016). Según Gaete (2015), los adolescentes son los más propensos a que estos factores negativos los afecten, ya que los jóvenes se encuentran en una etapa de constantes cambios de origen social y psicológico.

Por esta razón, la UNICEF (s.f) establece la necesidad de que los adultos responsables orienten a los jóvenes sobre el uso de estas plataformas, ya que esto les permitirá velar por su seguridad. Lo anterior, ya que como se

constató en los apartados anteriores, el uso desmedido de redes sociales por adolescentes comienza a configurarse como uno de los principales problemas a nivel mundial. Así al menos lo evidencian diversos estudios, que señalan una serie de disfuncionalidades psicológicas producto del uso de estas plataformas. Otro estudio realizado en Inglaterra determinó que usar redes sociales aumentaba una mala salud mental y un bienestar deficiente en los adolescentes (Viner et al., 2019).

En el caso de Latinoamérica, en países como Chile, según Cabello et al. (2019), los adolescentes ocupan redes sociales como medio de entretenimiento, pero hay factores, como el ciberacoso, que llegan a ser preocupantes.

En cuanto a los estudios mencionados, estos muestran cifras preocupantes debido a que producto de eso, se producen cuadros psicológicos graves en los adolescentes, ya que, el uso de redes sociales es excesivo

(Cramer y Inkster, 2017). Sumado a esto, se concluye que las disfuncionalidades que más sufren los jóvenes son los trastornos depresivos, trastornos de ansiedad y trastornos del sueño, como el insomnio (Cramer y Inkster, 2017). En relación con lo anterior, las redes sociales aparte de provocar dichos trastornos, también aumentan el riesgo de consumir sustancias como alcohol o drogas (O'Toole, 2015).

También se puede concluir que no todo lo que sucede con el mundo de los adolescentes y las redes sociales es negativo, ya que, si estas plataformas son usadas de buena forma, sirven para mejorar el bienestar de los adolescentes (García, 2020). Es así como en el último tiempo, a partir de la crisis sanitaria, estas plataformas fueron de gran ayuda, pues a través de estas redes fue posible que muchos adolescentes pudieran acceder a la socialización. Al respecto, Ochoa y Barragán (2022) plantean que, frente a las prolongadas cuarentenas, los estudiantes debieron

adaptarse al método de las clases online, pero en ese contexto las redes sociales funcionan como un gran distractor, causando bajo rendimiento académico.

Por lo anterior, los padres y/o cuidadores de los adolescentes deben establecer límites a la hora de usar redes sociales y fomentar la realización de actividades al aire libre, con el fin de que se puedan minimizar las disfuncionalidades en la salud mental que causan estas plataformas (Perdomo, 2021).

Finalmente, establecer que el hecho de usar redes sociales no está mal, según lo constatan las evidencias señaladas en este trabajo, pues estas plataformas ofrecen muchas ayudas a los adolescentes, destacando el aprender y buscar su propia identidad, además de permitir la libertad de expresión. Pero, todo tiene su límite, ya que usarlas sin precaución puede dañar la integridad, la salud física y mental de los demás y la propia.



## Referencias Bibliográficas

- Anderson, M. & Jiang J. (2018). *Teens, Social Media and Technology 2018*. Peach Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Arab, E. y Díaz, G. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>.
- Aros, D. (2021). "He dejado de ser yo misma": Así influye Instagram en la baja autoestima de las personas. *biobiochile.cl*. <https://www.biobiochile.cl/noticias/salud-y-bienestar/mente/2021/09/20/he-dejado-de-ser-yo-misma-asi-influye-instagram-en-la-baja-autoestima-de-las-personas.shtml>
- Bóers. E., Afzali, M., Newton, N. & Conrod P. (2019). Association of Screen Time and Depression in Adolescence. *JAMA Pediatrics*, 1;173(9), 853-859. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2737909>
- Botto, A., Acuña, J., y Jiménez, J. (2014). La depresión como un diagnóstico complejo: Implicancias para el desarrollo de recomendaciones clínicas. *Revista médica de Chile*, 142(10), 1297-1305. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872014001000010>
- Cabello, P., Claro, M., Daniela Lazcano, D., Cabello, T., Antezana, L. y Ochoa, J. (2019). Global kids online: Chile. [Archivo PDF]. <http://globalkidsonline.net/wp-content/uploads/2017/07/Chile-findings-report-FINAL.pdf>
- Chaparro, L. (2018). *El rol de las redes sociales en la salud mental*. OpenMindBBVA. <https://www.bbvaopenmind.com/tecnologia/mundo-digital/rol-las-redes-sociales-la-salud-mental/>
- Cramer, S. & Inkster, B. (2017). #StatusOfMind Social media and young people's mental health and wellbeing. [Archivo PDF]. <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- García, A., Linares, J., Pérez, J., Rollán, P., Macías, F., Casaña, J., Martínez, A., Preciado, M., Navarro, G., Novella, E., Pedelini, L., Bartolome, L., García, S., Abarca, M., Vallalón, J., Fernández, A.,

- Femenia, S., López, P., Gila, A. y Mimón, I. (2017). *Las redes sociales y sus efectos psicológicos*. Universidad Internacional de Valencia. <https://www.universidadviu.com/co/actualidad/nuestros-expertos/las-redes-sociales-y-sus-efectos-psicologicos>
- García, D. (2020). La influencia de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes y adolescentes. [Archivo PDF]. <https://zaguan.unizar.es/record/101935/files/TAZ-TFG-2020-1522.pdf?version=1>
- González, M. (2021). *La comunicación asertiva, una habilidad fundamental para el convivir*. Universidad Central. <https://www.ucentral.edu.co/noticentral/comunicacion-asertiva>
- Hervás, P. (2021). *Impacto psicológico de las redes sociales: ¿Cómo te afectan?* Psicólogos animae. <https://psicologosanimae.com/impacto-efecto-psicologico-redes-sociales/>
- Kimball, H. & Cohen, Y. (2019). Children's Mental Health Report Social Media, Gaming and Mental Health. [Archivo PDF]. <https://www.consalud.es/uploads/s1/11/66/31/1/childrens-mental-health-report-2019.pdf>
- Klimenko, O., Cataño, Y., Otálvaro, I. y Úsuga, S. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 123-155. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
- Livingstone, S. & Smith, P. (2014). *Annual Research Review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: the nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age*. Annual Research Review. <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jcpp.12197>
- Llonch, E. (2021). *¿Qué son las redes sociales y cuáles son las más importantes?*. Cyberclick. <https://www.cyberclick.es/numerical-blog/que-son-las-redes-sociales-y-cuales-son-las-mas-importantes>
- López, R. (2021). *¿Qué son los límites y por qué son tan importantes?*. Mte centro de psicología. <https://centrodepsicologiamte.com/que-son-los-limites-y-por-que-son-tan-importantes>
- Del Campo Fernández-Paniagua, A. (2022). *Las Redes Sociales más utilizadas: cifras y estadísticas*. IEBS. <https://www.iebschool.com/blog/medios-sociales-mas-utilizadas-redes-sociales/>
- Miller, C. (2022). *¿Podrían causar depresión las redes sociales?*. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/causan-depresion-las-redes-sociales/#redes-sociales-y-depresi%c3%b3n>

- Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Ciclo de Vida*. [https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx#:~:text=La%20siguiente%20clasificaci%C3%B3n%20es%20un.\(60%20a%C3%B1os%20y%20m%C3%A1s\)](https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx#:~:text=La%20siguiente%20clasificaci%C3%B3n%20es%20un.(60%20a%C3%B1os%20y%20m%C3%A1s))
- Munita, I. (8 de febrero de 2022). Radiografía digital: Un 50% de los adolescentes entre 13 y 17 años pasa más de cuatro horas diarias conectado a internet. *emol*. <https://www.emol.com/noticias/Nacional/2022/02/08/1046247/resultados-radiografia-internet-adolescentes.html>
- Nass, I. (2011). Las redes sociales. *Revista Venezolana de Oncología*, 23(3), 133. [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-05822011000300001&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-05822011000300001&lng=es&tlng=es).
- Ochoa, F. y Barragán, M. (2022). El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. *Academo Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(1), 85-92. <http://scielo.iics.una.py/pdf/academo/v9n1/2414-8938-academo-9-01-85.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- O'Toole, M. (2011). *Redes sociales elevarían el consumo de drogas en jóvenes: sondeo*. Público. <https://www.publico.es/actualidad/redes-sociales-elevarian-consumo-drogas.html>
- Pazos, D. y Sánchez, M. (2021). La disciplina violenta, y el desarrollo cognitivo y socioemocional en el infante de preescolar. *Educación*, 30(58), 250-269. <https://dx.doi.org/10.18800/educacion.202101.012>
- Perdomo, N. (2021). *Un Estudio vincula el uso de las redes sociales con la depresión en adultos*. HCH. <https://hch.tv/2021/11/26/un-estudio-vincula-el-uso-de-las-redes-sociales-con-la-depresion-en-adultos/>
- Regader, B. (2019). *¿Cómo afectan las redes sociales a nuestra salud mental? La Clínica Marivamos da la respuesta*. Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/clinica/como-afectan-redes-sociales-salud-mental>
- Royant, S., Londe, V., Tréhout, S., & Hartley, S. (2018). *[The use of social media modifies teenagers' sleep-related behavior]*. National Library of Medicine. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28602529/>

- Ruiz, C. (2016). Redes Sociales y Educación Universitaria. *Paradigma*, 37(1), 232-256. [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1011-22512016000100012&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512016000100012&lng=es&tlng=es).
- Sarraís, F. y de Castro Manglano, P. (2007). El insomnio. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(Supl. 1), 121-134. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000200011&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200011&lng=es&tlng=es).
- Silva, I. y Mejía, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare*, 19(1), 241-256. [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-42582015000100013&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582015000100013&lng=en&tlng=es).
- Tabares, Y. y Mederos, K. (2022). El desarrollo humano en tiempos de covid-19. *Conrado*, 18(84), 68-73. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442022000100068&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442022000100068&lng=es&tlng=es)
- Tena, A., Castro, G., Marín, R., Gómez, P., Fuente, A. y Gómez, R. (2018). Consumo de sustancias en adolescentes: consideraciones para la práctica médica. *Medicina interna de México*, 34(2), 264-277. <https://doi.org/10.24245/mim.v34i2.1595>
- Torrents, R., Ricart, M., Ferreiro, M., López, A., Renedo, L., Lleixà, M. y Ferré, C. (2013). Ansiedad en los cuidados: una mirada desde el modelo de Mishel. *Index de Enfermería*, 22(1-2), 60-64. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962013000100013>
- Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista chilena de neuropsiquiatría*, 40(Supl. 2), 8-19. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272002000600002>
- UNICEF. (2020). *Redes sociales y adolescentes: lo que tenés que saber*. <https://www.unicef.org/uruguay/redes-sociales-y-adolescentes-lo-que-tenes-que-saber>
- Viner R., Gireesh A., Stiglic N., Hudson L., Goddings A., Ward J. & Nicholls D. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *Lancet Child Adolescent Health*, 3(10), 685-696. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31420213/>
- Woods, H. & Scott, H. (2016). *#Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem*. National Library of Medicine. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27294324/>

Zabaleta, F. (2017). *Estudio revela alta dependencia de los adolescentes chilenos con internet y las redes sociales*. Pontificia Universidad Católica de Chile.  
<https://www.uc.cl/noticias/estudio-revela-alta-dependencia-de-los-adolescentes-chilenos-con-internet-y-las-redes-sociale>