

El uso de las redes sociales y su efecto en la salud mental de los jóvenes

Revisión de revisiones de la evidencia científica publicada entre 2020 y 2026

RESUMEN

El uso de redes sociales constituye una práctica cotidiana durante la adolescencia y la juventud, pero su relación con la salud mental no puede explicarse únicamente por la cantidad de tiempo conectado. El objetivo de esta revisión de revisiones fue analizar la evidencia publicada entre 2020 y 2026 sobre la asociación entre el uso de redes sociales y los principales indicadores de salud mental en jóvenes, con énfasis en depresión, ansiedad, malestar psicológico, sueño, imagen corporal, ciberacoso y bienestar. Se realizó una revisión narrativa crítica de revisiones sistemáticas, metaanálisis, revisiones de alcance y revisiones paraguas, complementada con documentos científicos y de organismos profesionales. La evidencia reciente muestra que el uso general de redes sociales presenta asociaciones pequeñas, débiles o inconsistentes con el bienestar y el malestar psicológico; en contraste, el uso problemático o compulsivo presenta asociaciones más consistentes con depresión, ansiedad, estrés y deterioro del bienestar. También se identifican mecanismos potenciales como comparación social, exposición a contenido dañino, alteración del sueño, búsqueda de validación y experiencias de ciberacoso. Al mismo tiempo, las redes pueden favorecer apoyo social, pertenencia, autoexpresión, acceso a información y programas de promoción de la salud mental. La literatura más reciente resalta que los efectos dependen de características individuales, tipo de interacción, contenido, contexto y diseño de las plataformas. Se concluye que no es científicamente adecuado afirmar que las redes sociales causan por sí mismas problemas de salud mental; la evidencia respalda una relación compleja, bidireccional y heterogénea, especialmente relevante cuando el uso se vuelve problemático.

PALABRAS CLAVE: redes sociales; jóvenes; adolescentes; salud mental; ansiedad; depresión; bienestar; uso problemático.

ABSTRACT

Social media use is an everyday practice during adolescence and young adulthood, but its relationship with mental health cannot be explained solely by the amount of time spent online. This review of reviews examined evidence published between 2020 and 2026 on the association between social media use and major mental health indicators among young people, with emphasis on depression, anxiety, psychological distress, sleep, body image, cyberbullying, and well-being. A critical narrative review of systematic reviews, meta-analyses, scoping reviews, and umbrella reviews was conducted, complemented by scientific and professional sources. Recent evidence indicates that general social media use shows small, weak, or inconsistent associations with well-being and psychological distress, whereas problematic or compulsive use shows more consistent associations with depression, anxiety, stress, and poorer well-being. Potential mechanisms include social comparison, exposure to harmful content, sleep disruption, validation seeking, and cyberbullying. At the same time, social media can facilitate social support, belonging, self-expression, access to information, and mental health promotion interventions. Recent literature emphasizes that effects depend on individual characteristics, interaction type, content, context, and platform design. It is therefore not scientifically appropriate to state that social media itself causes mental health problems; evidence supports a complex, bidirectional, and heterogeneous relationship, particularly when use becomes problematic.

KEYWORDS: social media; youth; adolescents; mental health; anxiety; depression; well-being; problematic social media use.

TRANSFORMACIÓN DIGITAL Y CONOCIMIENTO

Recepción: 01/10 /2026

Aceptación: 10 /10/2026

Publicación: 31/12/2026

AUTOR/ES

-  MSc. Ortiz Chumapi Leidy Magali
-  MSc. Paz Cumbicos Herman Enrique
-  Lic. Ortiz Jarro Jose Gonzalo
-  Lic. Ortiz Chumapi Yalitzá Abigail

-  leidy.ortiz@educacion.gob.ec
-  hernan.paz@educacion.gob.ec
-  joseg.ortiz@educacion.gob.ec
-  yalitzortiz13@gmail.com

-  Unidad Educativa Fiscomisional "Ecuador Amazónico"
-  Unidad Educativa Fiscomisional "Ecuador Amazónico"
-  Unidad Educativa Leonidas García
-  Independiente

-  Zamora Chinchipe - Ecuador
-  Zamora Chinchipe - Ecuador
-  Zamora Chinchipe - Ecuador
-  Zamora Chinchipe - Ecuador

CITACIÓN:

Ortiz, L. Paz, H. Ortiz, J. & Ortiz, Y. (2026). El uso de las redes sociales y su efecto en la salud mental de los jóvenes. Revista InnovaSciT. 4 (2.), p. 1312 - 1320.

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales forman parte de la vida cotidiana de adolescentes y jóvenes y cumplen funciones que van desde la comunicación interpersonal hasta el entretenimiento, la construcción de identidad, el aprendizaje y la búsqueda de apoyo. Esta centralidad explica por qué su posible influencia sobre la salud mental se ha convertido en una cuestión de interés científico y de salud pública. El debate, sin embargo, suele simplificar una relación que la literatura describe como heterogénea. Una misma plataforma puede ser utilizada para mantener una amistad, recibir apoyo emocional, compararse con otras personas, exponerse a contenido perjudicial o permanecer conectado durante la noche. Por ello, el concepto de “uso de redes sociales” debe diferenciar cantidad, frecuencia, finalidad, tipo de interacción y grado de control.

Las primeras revisiones incluidas en el periodo analizado ya advertían que la asociación entre redes sociales y síntomas depresivos o ansiosos no era uniforme. Piteo y Ward (2020) encontraron que una mayor frecuencia o tiempo de uso y, especialmente, las conductas problemáticas o adictivas se relacionaban con mayores síntomas depresivos. De manera complementaria, Anderson y Jiang (2020) y revisiones posteriores señalaron que las experiencias digitales pueden combinar oportunidades de conexión con riesgos psicológicos. Esta distinción se ha mantenido en revisiones paraguas posteriores.

Valkenburg et al. (2022), al integrar 25 revisiones, observaron que la mayoría calificaba las asociaciones generales entre uso de redes y salud mental como débiles o inconsistentes. Esta conclusión resulta importante porque impide interpretar cualquier correlación como una relación causal fuerte. La revisión paraguas de Sala et al. (2024) confirmó que los efectos dependen de características personales, formas de uso y contenido o diseño de las plataformas. A su vez, Tølbøll (2026) sintetizó 72 revisiones y encontró que el uso general continúa mostrando resultados inconsistentes, mientras que el uso problemático presenta asociaciones más robustas con el malestar psicológico.

El problema de investigación, por tanto, no consiste en determinar si las redes sociales son “buenas” o “malas”, sino en identificar bajo qué condiciones determinados patrones de uso pueden actuar como factores de riesgo o como recursos de protección. La pregunta que guía esta revisión es: ¿qué efectos sobre la salud mental de los jóvenes son respaldados por la evidencia publicada entre 2020 y 2026 y qué factores explican la variabilidad de dichos efectos?

El objetivo general es analizar críticamente la evidencia de revisiones científicas sobre el uso de redes sociales y la salud mental de jóvenes. Los objetivos específicos son: (a) identificar asociaciones con depresión, ansiedad y malestar psicológico; (b) examinar mecanismos relacionados con sueño, comparación social, imagen corporal y ciberacoso; (c)

reconocer beneficios vinculados con apoyo social y bienestar; y (d) derivar implicaciones preventivas y educativas sustentadas en la evidencia.

Una dificultad recurrente en esta área de investigación es la falta de precisión conceptual. “Usar redes sociales” puede significar publicar contenido, conversar con amistades, observar publicaciones, seguir cuentas informativas, participar en comunidades o permanecer desplazándose de manera pasiva. Medir únicamente horas o frecuencia puede ocultar diferencias importantes entre esas experiencias. La revisión de Valkenburg et al. (2022) y la síntesis de Sala et al. (2024) coinciden en que la relación con la salud mental depende de la forma de uso y de factores personales y contextuales.

El uso problemático se diferencia del uso frecuente porque implica pérdida de control, preocupación persistente, dificultad para reducir la conducta y continuación pese a consecuencias negativas. Shannon et al. (2022), en un metaanálisis de 18 estudios con 9.269 participantes, encontraron asociaciones moderadas y significativas entre uso problemático y depresión, ansiedad y estrés. Este resultado es relevante porque muestra que la dimensión cualitativa de la conducta puede ser más informativa que una medida simple de tiempo.

La evidencia longitudinal reciente fortalece esta interpretación. Remondi et al. (2026) estudiaron a 1.562 adolescentes italianos durante tres momentos a lo largo de un año. Sus resultados mostraron asociaciones bidireccionales: incrementos superiores a lo habitual en el uso problemático predijeron incrementos posteriores en síntomas emocionales, y los aumentos en síntomas emocionales también predijeron posteriormente mayor uso problemático. Este patrón es compatible con un circuito de retroalimentación, en el que el malestar puede favorecer el uso de redes como estrategia de afrontamiento y, a su vez, determinadas formas de uso pueden contribuir al mantenimiento del malestar.

La diferencia entre correlación y causalidad debe conservarse en la interpretación. Una persona con ansiedad puede conectarse más para buscar compañía; otra puede desarrollar ansiedad después de experimentar exclusión, comparación o conflicto en línea. Además, factores familiares, escolares, económicos, de personalidad y de apoyo social pueden influir simultáneamente en el uso de redes y en la salud mental. Por ello, atribuir todo cambio psicológico a las redes sociales sería metodológicamente incorrecto.

En este sentido, la literatura de 2020-2026 favorece un modelo de exposición diferencial: no todos los jóvenes reciben el mismo contenido, interactúan de la misma manera ni poseen la misma vulnerabilidad. El efecto observado depende de la interacción entre persona, conducta digital, contexto y características de la plataforma.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se desarrolló una revisión de revisiones de carácter narrativo-crítico. El propósito fue integrar resultados de revisiones sistemáticas, metaanálisis, revisiones de alcance y revisiones paraguas publicados entre enero de 2020 y octubre de 2026, priorizando aquellos que examinaran directamente la relación entre redes sociales y salud mental en adolescentes o jóvenes. Se consideraron también documentos de organismos profesionales cuando aportaban recomendaciones basadas en evidencia.

La búsqueda documental se realizó mediante consultas dirigidas en PubMed, ScienceDirect, Wiley Online Library, Springer Nature, JAMA Network, PMC y sitios institucionales de la American Psychological Association y del U.S. Surgeon General. Se utilizaron combinaciones de términos en español e inglés: “social media”, “social networking”, “adolescents”, “youth”, “young adults”, “mental health”, “depression”, “anxiety”, “well-being”, “problematic social media use”, “sleep”, “body image” y “cyberbullying”.

Los criterios de inclusión fueron: (a) publicaciones entre 2020 y 2026; (b) población infantil, adolescente, joven o análisis específico de estos grupos; (c) redes sociales como exposición principal; (d) resultados relacionados con salud mental, bienestar, síntomas emocionales o mecanismos estrechamente vinculados; y (e) metodología de revisión identificable. Se excluyeron estudios centrados exclusivamente en videojuegos, uso general de pantallas o internet cuando no permitían diferenciar las redes sociales.

La síntesis se organizó en cinco categorías: 1) depresión, ansiedad y malestar psicológico; 2) uso problemático y posible bidireccionalidad; 3) sueño y funcionamiento cotidiano; 4) comparación social, imagen corporal y ciberacoso; y 5) beneficios, apoyo social e intervenciones de promoción de la salud mental. Se priorizaron resultados de revisiones recientes y, cuando fue necesario, se utilizaron estudios longitudinales para aclarar direccionalidad.

Como estrategia de control de calidad interpretativa, se distinguió entre evidencia de asociación, evidencia longitudinal y recomendaciones profesionales. No se calcularon efectos agregados propios, debido a la heterogeneidad de definiciones, escalas, edades, plataformas y diseños. Esta decisión evita combinar estudios no comparables y permite conservar los límites señalados por los autores originales. La presente investigación no pretende sustituir una revisión sistemática registrada ni un metaanálisis propio.

La selección final utilizada para la síntesis se apoyó especialmente en revisiones y metaanálisis de 2020 a 2026, incluyendo Piteo y Ward (2020), Valkenburg et al. (2022), Shannon et al. (2022), Zhou y Cheng (2022), Azem et al. (2023), Fassi et al. (2024), Sala et al. (2024), Ahmed et al. (2024), Saleem et al. (2024), Pazdur et al. (2025), Tølbøll (2026) y Remondi et al. (2026).

ANÁLISIS RESULTADOS

Depresión, ansiedad y malestar psicológico. La evidencia acumulada no respalda una relación uniforme entre cualquier uso de redes sociales y la presencia de problemas de salud mental. Piteo y Ward (2020) observaron asociaciones entre mayor frecuencia o tiempo de uso y síntomas depresivos, pero también identificaron una relación más clara con conductas problemáticas. Valkenburg et al. (2022) mostraron que las revisiones disponibles llegaban a conclusiones diversas y que, en términos generales, los efectos eran pequeños o inconsistentes.

La evidencia posterior permite precisar este panorama. Fassi et al. (2024), en una revisión sistemática y metaanálisis de 143 estudios que reunieron 1.094.890 adolescentes, encontraron asociaciones positivas entre uso de redes y síntomas internalizantes. En muestras clínicas, la asociación fue significativa tanto para tiempo de uso como para participación o engagement, aunque los tamaños de asociación fueron pequeños. La importancia de este resultado radica en que la literatura había estudiado mucho más a población comunitaria que a jóvenes con necesidades clínicas. Saleem et al. (2024) revisaron 67 estudios sobre síntomas de depresión y ansiedad en personas de 5 a 18 años. La heterogeneidad impidió realizar un metaanálisis, pero la síntesis señaló que el uso problemático se relacionaba con ambos tipos de síntomas. Además, el efecto de la duración del uso fue más consistente en niñas que en niños, y aparecieron como mecanismos mediadores o moderadores el sueño, la comparación social, la búsqueda de retroalimentación, el ejercicio, el apoyo social y el tipo de uso.

Ahmed et al. (2024) llegaron a una conclusión especialmente útil: el uso general de redes presentó asociaciones débiles con depresión y ansiedad, mientras que el uso problemático mostró relaciones consistentes con depresión, ansiedad y menor bienestar. El análisis también encontró que el uso basal se asociaba con depresión posterior, pero no de forma equivalente en la dirección inversa, lo que sugiere que la temporalidad puede variar según el tipo de exposición.

En conjunto, los resultados indican que el riesgo no puede inferirse a partir de una cifra de horas aislada. La señal científica más estable se encuentra en patrones problemáticos, compulsivos o interferentes, mientras que el uso general presenta efectos pequeños y dependientes del contexto.

Tabla: 1

Fuentes bibliográficas

Fuente	Diseño / alcance	Hallazgo central
Piteo & Ward (2020)	Revisión sistemática	Mayor uso y uso problemático asociados con más síntomas depresivos.
Shannon et al. (2022)	Metaanálisis; 18 estudios	Uso problemático asociado con depresión, ansiedad y estrés.
Fassi et al. (2024)	Revisión y metaanálisis; 143 estudios	Asociaciones positivas, pequeñas, con síntomas internalizantes.
Ahmed et al. (2024)	Revisión y metaanálisis; 182 estudios	Uso general: asociaciones débiles; uso problemático: asociaciones consistentes.
Tølbøll (2026)	Revisión paraguas; 72 revisiones	Uso problemático robustamente vinculado con malestar; uso general, resultados inconsistentes.

Mecanismos psicológicos y conductuales

La relación entre redes sociales y salud mental parece operar mediante mecanismos múltiples. Uno de los más estudiados es la comparación social. Las plataformas altamente visuales permiten observar de forma continua imágenes de apariencia, éxito, relaciones, viajes o estilos de vida que pueden percibirse como superiores a la propia experiencia. Revranche et al. (2022) encontraron una asociación robusta entre frecuencia de uso de redes y una imagen corporal negativa en adolescentes, especialmente cuando la exposición se relacionaba con contenido centrado en la apariencia.

La revisión y metaanálisis de Bonfanti et al. (2025), con 83 estudios y 55.440 participantes, encontró una correlación significativa entre mayor comparación social en redes y mayores preocupaciones por la imagen corporal, además de una relación con síntomas de conducta alimentaria problemática. Estos datos no significan que las redes sean la causa única de dichos problemas, pero sí muestran que determinados procesos de comparación pueden constituir una vía de vulnerabilidad.

El sueño constituye otro mecanismo relevante. Anderson et al. (2020) identificaron asociaciones entre uso excesivo de redes, peor salud mental y peor calidad del sueño en jóvenes. Brautsch et al. (2023), al revisar la literatura sobre medios digitales en adolescencia

tardía y juventud, destacaron la importancia de la exposición nocturna y de la interacción entre hábitos digitales y descanso. Ahmed et al. (2024) aportaron una precisión importante: el uso problemático se relacionó con problemas de sueño, mientras que el uso general no mostró asociaciones uniformes con duración del sueño. Por tanto, nuevamente importa la calidad y regulación de la conducta, no solo la presencia de una cuenta o aplicación.

El ciberacoso y la incivilidad digital representan una vía de daño distinta. Li et al. (2024) sintetizaron evidencia sobre bullying tradicional y cyberbullying y mostraron que ambas formas se relacionan con problemas de salud mental en niños y adolescentes. Kim et al. (2024) identificaron en estudios cualitativos formas como suplantación, agresiones verbales y exclusión social, además de consecuencias negativas sobre la salud.

Estos mecanismos pueden reforzarse entre sí. La comparación puede disminuir autoestima; la preocupación resultante puede aumentar la búsqueda de validación; la interacción nocturna puede reducir el sueño; el cansancio puede empeorar la regulación emocional y, finalmente, el malestar puede favorecer un uso más compulsivo. La explicación más adecuada, por ello, es un modelo de interacción dinámica y no una cadena causal única.

Beneficios, apoyo social y uso saludable

Una revisión equilibrada debe reconocer que las redes sociales también pueden cumplir funciones protectoras. Para algunos jóvenes, especialmente quienes experimentan aislamiento, dificultades para integrarse o escasas oportunidades de interacción presencial, los espacios digitales pueden facilitar pertenencia, expresión de identidad y acceso a comunidades con intereses compartidos. La American Psychological Association (2023) recomienda favorecer usos que generen apoyo social, compañía en línea e intimidad emocional, especialmente cuando existen barreras para la socialización presencial.

Zhou y Cheng (2022) revisaron 14 estudios con 11.616 adolescentes y encontraron una relación moderada y significativa entre apoyo social en línea y autoestima. La asociación con depresión fue pequeña y no significativa en el metaanálisis, pero los estudios individuales sugirieron posibles beneficios sobre identidad, satisfacción con la vida, soledad y ansiedad social. Estos resultados indican que el apoyo digital puede ser útil, aunque su calidad depende de quién brinda el apoyo y de la relación entre la interacción en línea y los vínculos de la vida cotidiana.

También se han estudiado intervenciones de salud mental realizadas mediante redes sociales. Kruzan et al. (2022) identificaron experiencias destinadas a adolescentes y jóvenes adultos que utilizaban plataformas sociales para ampliar el acceso a información, apoyo e intervención. La revisión de 2026 sobre intervenciones entregadas mediante redes encontró seis estudios y señaló resultados prometedores a corto plazo en conciencia, actitudes y autoeficacia, especialmente cuando las intervenciones fueron co-diseñadas y adaptadas culturalmente. No obstante, los autores señalaron limitaciones metodológicas como muestras

pequeñas, ausencia de grupos de control y dependencia de autoinformes.

Estos hallazgos permiten superar una falsa dicotomía. La cuestión no es eliminar la interacción digital, sino favorecer patrones que aumenten conexión significativa y reduzcan exposición a contenidos o conductas dañinas. Un joven que conversa con un amigo para recibir apoyo emocional no está realizando la misma actividad que otro que permanece varias horas desplazándose compulsivamente por contenidos que intensifican su comparación social.

La salud mental digital debe entenderse, entonces, desde competencias de autorregulación, pensamiento crítico y alfabetización mediática. También requiere responsabilidad de las plataformas. Sala et al. (2024) señalan que la transparencia de datos y el diseño responsable son importantes porque no resulta suficiente trasladar toda la responsabilidad de un entorno digital complejo a adolescentes y familias.

La evidencia disponible favorece un enfoque de reducción de riesgos: mantener los beneficios de conexión, información y apoyo, mientras se identifican señales de pérdida de control, interferencia con sueño o estudio, exposición reiterada a contenido perjudicial y deterioro del bienestar.

Factores moderadores y diferencias entre jóvenes

Los efectos de las redes sociales no se distribuyen de manera idéntica entre todos los jóvenes. La edad, el género, la vulnerabilidad previa, las relaciones familiares, el apoyo de pares, el nivel socioeconómico, la actividad física y las características de la plataforma pueden modificar la asociación observada. La revisión paraguas de Tølbøll (2026) encontró que la mayoría de los metaanálisis que evaluaron edad, género y plataforma no identificaron moderadores significativos de manera consistente; sin embargo, los análisis por país, región o grupo cultural mostraron diferencias con mayor frecuencia. Esto sugiere que el contexto social y cultural merece mayor atención.

Las diferencias de género requieren especial cuidado. Saleem et al. (2024) observaron que la relación entre duración del uso y síntomas de depresión o ansiedad era más consistente en niñas que en niños. Las revisiones sobre imagen corporal también señalan una exposición particularmente relevante a contenidos de apariencia, aunque Revranche et al. (2022) encontraron asociaciones con imagen corporal negativa tanto en varones como en mujeres. Por tanto, no debe asumirse que un solo grupo es vulnerable a todos los efectos.

La vulnerabilidad previa también puede cambiar la dirección de la relación. Un joven con síntomas de ansiedad puede utilizar redes para reducir soledad o buscar apoyo, pero también puede quedar atrapado en un patrón de evitación y validación digital. Remondi et al. (2026) aportan evidencia de una relación bidireccional dentro de las personas: incrementos en uso problemático predijeron incrementos posteriores en síntomas emocionales y viceversa. Este hallazgo apoya intervenciones que trabajen simultáneamente regulación emocional y hábitos digitales.

El tipo de plataforma y contenido es igualmente importante. Una aplicación centrada en imágenes favorece procesos de comparación diferentes de una plataforma utilizada principalmente para mensajería privada. Del mismo modo, seguir contenido educativo o comunidades de apoyo no equivale a exponerse reiteradamente a contenido que promueve autolesión, conductas alimentarias de riesgo, discriminación o estándares corporales irreales.

La literatura de 2020-2026 también revela una limitación metodológica persistente: gran parte de los estudios depende de autoinformes sobre tiempo de uso. Esta medida puede presentar errores de recuerdo y no captura el contexto de la interacción. Tølbøll (2026) destaca que la heterogeneidad de las medidas es una fuente central de resultados contradictorios. Futuras investigaciones deberían combinar registros objetivos de uso, medidas de contenido, experiencias subjetivas y diseños longitudinales.

La conclusión metodológica es clara: “cuánto” usa un joven las redes es una variable útil, pero insuficiente. Para valorar riesgo se necesita conocer “cómo”, “para qué”, “con qué contenido”, “con qué consecuencias” y “en qué contexto”.

DISCUSIÓN

La síntesis de evidencia permite identificar un patrón central: las redes sociales no presentan un efecto psicológico único y universal. Las revisiones más amplias de 2022 a 2026 convergen en que el uso general se asocia de forma pequeña, débil o inconsistente con indicadores de bienestar y malestar, mientras que los patrones problemáticos muestran asociaciones más estables con depresión, ansiedad, estrés y menor bienestar (Sala et al., 2024; Tølbøll, 2026).

Una explicación plausible es que la variable causal relevante no sea la plataforma en sí, sino la experiencia que produce en una persona determinada. La misma red puede proporcionar apoyo a un adolescente aislado y, al mismo tiempo, generar comparación y presión social en otro. Incluso en una misma persona, el efecto puede cambiar según el momento. Esta interpretación coincide con la evidencia bidireccional de Remondi et al. (2026), que sugiere un circuito en el cual el malestar y el uso problemático pueden reforzarse.

El sueño, la comparación social y el ciberacoso aparecen como mecanismos especialmente importantes. No obstante, no deben interpretarse como vías inevitables. La literatura muestra que el riesgo aumenta cuando existen exposición reiterada, falta de control, contenido perjudicial o consecuencias funcionales. Por ello, una estrategia preventiva centrada exclusivamente en reducir horas puede ser menos precisa que una intervención orientada a reconocer señales de uso problemático y a fortalecer alternativas saludables.

Desde una perspectiva educativa y familiar, la intervención debe evitar dos extremos: la permisividad absoluta y la prohibición indiscriminada. La APA (2023) propone promover usos que favorezcan apoyo social y conexión, mientras que la evidencia científica recomienda atender a los patrones problemáticos. Esto implica establecer rutinas de sueño, momentos

libres de dispositivos, acompañamiento adulto, alfabetización mediática y espacios de conversación sobre experiencias digitales.

En el ámbito escolar, la educación socioemocional y digital puede enseñar a identificar comparación social, presión por la aprobación, desinformación, ciberacoso y señales de pérdida de control. La escuela también puede crear protocolos de respuesta cuando las interacciones digitales afectan convivencia o bienestar. Estas medidas deben proteger la privacidad y evitar convertir la supervisión en vigilancia invasiva.

La responsabilidad no corresponde únicamente al joven. Sala et al. (2024) subrayan la necesidad de considerar el diseño de las plataformas y el acceso de investigadores a datos transparentes. La prevención efectiva requiere, por tanto, una perspectiva ecológica que incluya individuo, familia, escuela, comunidad, profesionales de salud y empresas tecnológicas.

Tabla 2:

Una síntesis práctica derivada de la literatura se presenta en la siguiente tabla.

Nivel	Riesgo a vigilar	Respuesta recomendada
Individual	Pérdida de control, uso nocturno, deterioro emocional.	Autorregulación, higiene del sueño y evaluación de síntomas.
Familia	Conflictos, aislamiento o falta de límites claros.	Acuerdos explícitos, acompañamiento y comunicación.
Escuela	Ciberacoso, distracción, exclusión digital.	Alfabetización digital, convivencia y protocolos de apoyo.
Salud	Síntomas persistentes de ansiedad/depresión.	Evaluación profesional y atención temprana.
Plataformas	Contenido dañino y diseño que favorece uso compulsivo.	Seguridad por diseño, transparencia y protección de menores.

Implicaciones para la prevención y la promoción de la salud mental

La evidencia revisada permite formular recomendaciones de carácter preventivo, sin convertirlas en una receta universal. Primero, la evaluación del uso debe incluir dimensiones cualitativas. Preguntar solamente “¿cuántas horas pasas en redes?” debería complementarse con preguntas sobre control, finalidad, emociones antes y después de conectarse, interferencia con sueño o estudio, exposición a conflictos y experiencias de apoyo.

Segundo, la prevención debe fortalecer habilidades de autorregulación. El joven necesita aprender a reconocer cuándo utiliza una plataforma para comunicarse y cuándo la utiliza para escapar de emociones difíciles de manera repetitiva. Remondi et al. (2026) sugieren que intervenir solo sobre el comportamiento digital puede ser insuficiente si el malestar emocional también impulsa el uso problemático.

Tercero, la alfabetización mediática debe incluir comparación social e imagen corporal. No basta con enseñar a verificar noticias; también es necesario comprender que fotografías, filtros, recomendaciones algorítmicas y publicaciones seleccionadas representan una fracción de la realidad. Las asociaciones encontradas por Bonfanti et al. (2025) justifican trabajar críticamente la comparación social y los ideales corporales.

Cuarto, el sueño debe considerarse un indicador preventivo. El uso nocturno, las notificaciones y la dificultad para desconectarse pueden interferir con rutinas saludables. Ahmed et al. (2024) y las revisiones sobre sueño muestran que el patrón problemático es más relevante que la mera existencia de uso. Por ello, una política familiar o escolar puede establecer horarios y espacios libres de dispositivos sin exigir la eliminación total de las redes.

Quinto, las respuestas al ciberacoso deben ser rápidas y centradas en protección. La víctima necesita canales seguros para comunicar lo sucedido, apoyo de adultos responsables y, cuando sea necesario, intervención profesional. La revisión de Kim et al. (2024) muestra que la incivildad digital puede incluir exclusión, agresión verbal y suplantación, por lo que los protocolos deben contemplar diversas formas de violencia.

Sexto, deben conservarse los beneficios del apoyo social. Zhou y Cheng (2022) muestran que el apoyo social en línea puede asociarse con autoestima y otros indicadores positivos. Por ello, las intervenciones no deberían presentar toda interacción digital como perjudicial. Es preferible enseñar a seleccionar comunidades, bloquear o reportar conductas dañinas, buscar apoyo confiable y mantener vínculos presenciales.

Finalmente, las intervenciones de promoción de salud mental mediante redes son una oportunidad, pero la evidencia de 2026 todavía es limitada. Los resultados iniciales son prometedores, aunque se necesitan estudios más robustos, longitudinales y culturalmente diversos. La innovación digital debe acompañarse de evaluación científica, protección de datos y mecanismos de derivación cuando exista riesgo clínico.

La primera limitación del campo es la heterogeneidad conceptual. Los estudios utilizan medidas diferentes para tiempo de uso, frecuencia, uso activo, uso pasivo y uso problemático. Esta diversidad dificulta comparar resultados. La segunda es el predominio de diseños transversales y autoinformes, que permiten detectar asociaciones, pero limitan la capacidad de establecer temporalidad y causalidad. Saleem et al. (2024) y Tølbøll (2026) resaltan la necesidad de estudios longitudinales y de medidas más precisas.

La tercera limitación es la representación desigual de poblaciones. Fassi et al. (2024) señalaron la escasez relativa de investigaciones con muestras clínicas, mientras que revisiones recientes indican la necesidad de ampliar la evidencia hacia países y contextos del Sur Global. Esta cuestión es particularmente importante para América Latina, donde las condiciones de conectividad, desigualdad, estructura familiar y acceso a servicios de salud mental pueden diferir de las de los países donde se concentra la investigación.

La cuarta limitación es la rápida transformación de las plataformas. Los resultados de una aplicación o diseño pueden no trasladarse automáticamente a otro entorno digital. Además, las prácticas juveniles cambian con rapidez, lo que exige actualizar periódicamente la investigación.

CONCLUSIONES

La revisión de la evidencia publicada entre 2020 y 2026 muestra que el uso de redes sociales y la salud mental de los jóvenes mantienen una relación compleja, heterogénea y potencialmente bidireccional. No existe sustento suficiente para afirmar que toda utilización de redes sociales produzca daño psicológico. Las asociaciones más consistentes se observan cuando el uso es problemático, compulsivo o interfiere con el funcionamiento cotidiano. Los principales resultados negativos se relacionan con síntomas de depresión, ansiedad y malestar psicológico, además de mecanismos como alteración del sueño, comparación social, preocupación por la imagen corporal y exposición a ciberacoso. Al mismo tiempo, las redes pueden proporcionar apoyo social, pertenencia, autoexpresión, información y oportunidades de intervención. El balance depende de la persona, el tipo de uso, el contenido y el contexto.

La evidencia más reciente respalda un enfoque de prevención centrado en el uso saludable y no en la demonización de la tecnología. Las estrategias deben fortalecer autorregulación, alfabetización digital y mediática, higiene del sueño, apoyo familiar y escolar, detección temprana de síntomas y protocolos frente al ciberacoso. Asimismo, las plataformas deben asumir responsabilidad mediante diseño seguro, transparencia y protección de los usuarios jóvenes. En conclusión, la pregunta científica más útil ya no es si las redes sociales “afectan” la salud mental, sino qué formas de uso, en qué jóvenes, bajo qué circunstancias y mediante qué mecanismos se relacionan con cambios en bienestar o malestar. Responderla exige investigaciones longitudinales, medidas objetivas de uso, análisis de contenido y mayor diversidad cultural y socioeconómica.

REFERENCIAS REFERENCIAS

- Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza Oyarce, D. A., & Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, 367, 701–712. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>
- American Psychological Association. (2023). Health advisory on social media use in adolescence. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
- Anderson, M., Fowers, B., & others. (2020). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 50, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101414>
- Azem, L., Al Alwani, R., Lucas, A., Alsaadi, B., Njihia, G., Bibi, B., Alzubaidi, M., & Househ, M. (2023). Social media use and depression in adolescents: A scoping review. *Behavioral Sciences*, 13(6), 475. <https://doi.org/10.3390/bs13060475>
- Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 52, 101841. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841>
- Brautsch, L. A., Lund, L., Andersen, M. M., Jennum, P. J., Folker, A. P., & Andersen, S. (2023). Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 68, 101742. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101742>
- Fassi, L., Thomas, K., Parry, D. A., Leyland-Craggs, A., Ford, T. J., & Orben, A. (2024). Social media use and internalizing symptoms in clinical and community adolescent samples: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 178(8), 814–822. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2078>
- Kim, J., Scroggins, J. K., Ledbetter, L., & De Gagne, J. C. (2024). Cyberincivility among adolescents: A systematic review of qualitative evidence. *Journal of School Health*, 94(8), 754–767. <https://doi.org/10.1111/josh.13484>
- Kruzan, K. P., Williams, K. D. A., Meyerhoff, J., Yoo, D. W., O'Dwyer, L. C., De Choudhury, M., & Mohr, D. C. (2022). Social media-based interventions for adolescent and young adult mental health: A scoping review. *Internet Interventions*, 30, 100578. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100578>
- Li, C., Wang, P., Martin-Moratinos, M., Bella-Fernández, M., & Blasco-Fontecilla, H. (2024). Traditional bullying and cyberbullying in the digital age and its associated mental health problems in children and adolescents: A meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33, 2895–2909. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02128-x>

- Pazdur, M., Tutus, D., & Haag, A.-C. (2025). Risk factors for problematic social media use in youth: A systematic review of longitudinal studies. *Adolescent Research Review*, 10, 237–253. <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00264-4>
- Piteo, E. M., & Ward, K. (2020). Review: Social networking sites and associations with depressive and anxiety symptoms in children and adolescents—A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(4), 201–216. <https://doi.org/10.1111/camh.12373>
- Remondi, C., La Tona, A., Salerno, L., Aiello, R., Donisi, V., Poli, S., De Caro, E. F., Delvecchio, E., & Brugnera, A. (2026). Bidirectional longitudinal associations between problematic social media use and emotional symptoms in adolescents: Results from a random intercept cross-lagged panel model. *Journal of Adolescence*, 98, 2558–2566. <https://doi.org/10.1002/jad.70237>
- Revranché, M., Biscond, M., & Husky, M. M. (2022). Investigating the relationship between social media use and body image among adolescents: A systematic review. *L'Encéphale*, 48(2), 206–218. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2021.08.006>
- Saleem, N., Young, P., & Yousuf, S. (2024). Exploring the relationship between social media use and symptoms of depression and anxiety among children and adolescents: A systematic narrative review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(11), 771–797. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0456>
- Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social media use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Tølbøll, K. B. (2026). Review: Social media use and adolescent mental health—An umbrella review and power analysis. *Child and Adolescent Mental Health*, 31(4), 319–332. <https://doi.org/10.1111/camh.70071>
- Zhou, Z., & Cheng, Q. (2022). Relationship between online social support and adolescents' mental health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 94(3), 281–292. <https://doi.org/10.1002/jad.12031>

CONFLICTO DE INTERÉS:

Los autores declaran que no existen conflicto de interés posibles.

FINANCIAMIENTO

No existió asistencia de financiamiento de parte de pares externos al presente artículo.

NOTA:

El artículo no es producto de una publicación anterior