



El papel de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes

Gabriela Araujo Giraldo¹

Josué Daniel Benavides Moreno²

Oscar David Diaz Fuenmayor³



Cómo citar este artículo: Araujo Giraldo G, Benavides Moreno JD, Diaz Fuenmayor OD. El papel de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. Excelsium Scientia Rev. Int. Investig. 2025 Jul-Dec; 9(2): 22-27. Disponible en: <https://doi.org/10.31948/esrii.v9i2.4093>

Fecha de recepción: 20 de abril de 2025

Fecha de aprobación: 26 de septiembre de 2025

Resumen

En la era digital, las redes sociales moldean la forma como los jóvenes interactúan, se comunican y perciben el mundo que los rodea. Desde los titanes como Facebook y Twitter hasta las aplicaciones de moda como Instagram y TikTok, han transformado profundamente la experiencia juvenil, ofreciendo oportunidades sin precedentes para la conexión social, la autoexpresión y el acceso a la información. Sin embargo, junto con los beneficios evidentes, surge una preocupación creciente sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. El artículo busca explorar exhaustivamente el papel complejo y multifacético de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. Se sumergirá en un análisis detallado de los efectos positivos y negativos que estas plataformas pueden tener en el bienestar psicológico de la juventud contemporánea, así como en los factores que influyen en la naturaleza y la magnitud de este impacto. A través de una revisión crítica de la literatura científica más reciente se pretende arrojar luz sobre esta cuestión crucial y proporcionar una visión integral de un fenómeno que continúa capturando la atención de investigadores, profesionales de la salud y la sociedad en su conjunto. En primer lugar, se exploran los aspectos positivos de las redes sociales, que incluyen la facilitación de conexiones sociales significativas, el fomento de la autoexpresión y la creación de comunidades de apoyo en línea. Estos elementos pueden desempeñar un papel vital en la promoción de la salud mental al aumentar el sentido de pertenencia, la autoestima y la resiliencia emocional entre los jóvenes. Sin embargo, se examinarán también los riesgos y desafíos asociados con el uso intensivo de las redes sociales, como la comparación social, el ciberacoso, la adicción y la falta de privacidad, que pueden contribuir a problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima. Además, se analizan los factores que influyen en la relación entre las redes sociales y la salud mental de los jóvenes, incluyendo la duración y el tipo de uso, el contenido consumido y las características individuales de los usuarios. A través de esta exploración se espera proporcionar una comprensión más profunda y matizada de un fenómeno complejo que desafía las generalizaciones simplistas y exige un enfoque contextualizado y centrado en el individuo.

Palabras clave: redes sociales, salud mental, adulto joven, adolescente

Artículo derivado de un estudio crítico-reflexivo.

¹ Estudiante de Negocios Internacionales, Universidad Mariana. Correo electrónico: gaaraujogi223@umariana.edu.co

² Estudiante de Negocios Internacionales, Universidad Mariana. Correo electrónico: jodabemavides223@umariana.edu.co

³ Estudiante de Negocios Internacionales, Universidad Mariana. Correo electrónico: osdadiaz223@umariana.edu.co

Introducción

Explorando la influencia digital: impacto de las redes sociales en la salud mental juvenil

Las redes sociales han transformado la manera como los jóvenes se relacionan, comunican y perciben el mundo que los rodea. A medida que exploramos el papel de estas plataformas en la salud mental de ellos, es esencial examinar tanto los aspectos positivos como los negativos de su uso.

Un estudio reciente realizado por expertos en salud mental encontró que el uso excesivo de las redes sociales puede estar relacionado con la depresión y la ansiedad en los jóvenes. Es importante que los jóvenes y sus familias estén al tanto de estos riesgos y tomen medidas para promover un uso saludable de las redes sociales¹.

El objetivo principal de este trabajo es analizar y estudiar las influencias positivas y negativas de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes y adolescentes. Para ello, es necesario conocer el significado y las características de los dos colectivos a estudiar: los jóvenes.

En primer lugar, la adolescencia se ha definido como la “etapa del desarrollo que transcurre desde el inicio de la pubertad hasta la finalización del crecimiento biológico y del desarrollo psicológico y social del individuo, aunque éste seguirá con cierta evolución durante todo el ciclo vital”². Se añade que la adolescencia es un periodo primordial para el desarrollo psicosocial del individuo, que se caracteriza por cuatro aspectos a alcanzar:

- El paso de la dependencia de las figuras parentales a la independencia.
- Una preocupación incrementada por el aspecto corporal.
- La integración en el grupo de amigos.
- El desarrollo de la propia identidad.

Castells-Cuixarte y De Dou-Playá³ añaden que la adolescencia es la etapa que se sitúa entre la inmadurez de la niñez y la deseable madurez del adulto; esto significa el final de la infancia, con el fin de alcanzar la maduración de la personalidad y el encuentro de la identidad. El futuro comportamiento social de cada persona dependerá en gran medida de cómo suceda esta etapa. Para entender correctamente el término de adolescencia, estos autores reafirman que “es un periodo de cambios rápidos y notables, entre los que figuran los espectaculares cambios físicos, encaminados todos ellos a poner a punto la capacidad de reproducción”. Añaden que la transición adolescente puede estar agrupada en tres fases, con una duración aproximada de tres años cada una:

- Adolescencia temprana o pubertad: desde los 10 hasta los 14 años.
- Adolescencia media: desde los 15 hasta los 17 años.
- Adolescencia tardía, final o precursora de la edad juvenil: desde los 18 hasta los 21 años.

Las cuatro características se pueden ver reflejadas y explicadas en la Tabla 1:

Tabla 1. Características de las etapas de la adolescencia

Etapas	Adolescencia temprana (10-14 años)	Adolescencia media (15-17 años)	Adolescencia tardía (18-21 años)
Independencia	Menor interés en los padres.	Aumentan las habilidades cognitivas y el mundo de fantasía.	Preocupación por los cambios puberales.
	Intensa amistad con amistades del mismo sexo.	Estado de turbulencia.	Incertidumbre acerca de su apariencia.
	Necesidad de privacidad.	Falta control de los impulsos, metas vocacionales irreales.	
	Ponen a prueba la autoridad.		
Identidad	Periodo de máxima interrelación con los compañeros del mismo sexo y de conflicto con los padres.	Conformidad con los valores de los compañeros del mismo sexo.	Preocupación por la apariencia.
	Aumento de la experimentación sexual.	Sentimiento de invulnerabilidad.	Deseo de poseer un cuerpo más atractivo.
		Conductas omnipotentes generadoras de riesgos.	Fascinación por la moda
Imagen	Emocionalmente próximo a los padres, a sus valores.	Desarrollo de un sistema de valores, metas vocacionales reales.	Aceptación de la imagen corporal.
	Las relaciones íntimas son prioritarias.	Identidad personal y social con capacidad de intimar.	
	El grupo de compañeros del mismo sexo se torna menos importante.		

Nota: datos tomados de Castells Cuixarte y De Dou Playá³.

Por lo tanto, para entender completamente el concepto de adolescencia, decimos que esta etapa es un período crítico del ciclo vital donde las personas utilizan los recursos intelectuales y emocionales —internamente—, al mismo tiempo que alcanzan la madurez y el cerebro recibe su crecimiento previo y desarrolla su propia identidad.

Resultados

Aspectos positivos de las redes sociales

Las redes sociales ofrecen una amplia gama de beneficios para la salud mental de los jóvenes. En primer lugar, facilitan la conexión social al permitirles mantener contacto con amigos y familiares, incluso cuando están separados geográficamente. Según una investigación de Kross et al., el uso de las redes sociales puede reducir la sensación de soledad y aumentar el sentimiento de pertenencia social entre los jóvenes⁴.

Además, las redes sociales promueven la autoexpresión y la creatividad. Los jóvenes pueden compartir sus pensamientos, ideas y experiencias a través de publicaciones, fotos y videos, lo que les permite construir y expresar su identidad en línea. Esta forma de expresión puede aumentar la autoestima y el sentido de autoeficacia de los jóvenes, como sugieren Subrahmanyam y Smahel⁵.

Mientras tanto, las conexiones sociales también tienen un impacto en las carreras de los jóvenes. Plataformas como LinkedIn les permiten crear perfiles profesionales y conectar con empresas en las que quieren trabajar. La creación de redes en línea puede ser una herramienta poderosa para la búsqueda de empleo y el avance. Los jóvenes también pueden tener la oportunidad de mostrar sus habilidades y talentos, lo cual es una forma única de entretenimiento en el lugar de trabajo, como lo explica García¹.

Riesgos y desafíos asociados con el uso de redes sociales

A pesar de los beneficios, el uso excesivo o problemático de las redes sociales puede tener efectos negativos en la salud mental de los jóvenes. La comparación social, por ejemplo, puede llevar a sentimientos de inferioridad y baja autoestima cuando ellos se comparan con los estándares inalcanzables representados en las publicaciones en línea de sus pares⁶.

El acoso cibernético es otro riesgo significativo asociado con el uso de las redes sociales. El anonimato y la falta de supervisión facilitan el comportamiento agresivo y dañino entre los jóvenes, lo que puede tener consecuencias devastadoras para la salud mental de las víctimas⁷.

A los niños y adolescentes, la falta de atención de los adultos les permite acceder a Internet sin permiso. Si tu computadora o tableta no tiene un filtro que restrinja el acceso a páginas irrelevantes, cuando busques nuevos e interesantes amigos, encontrarás todo tipo de contenidos, servicios y personas que no son confiables ni están disponibles para todas las edades. Y, como es fácil tentar a niños y adolescentes, lo que empieza como una necesidad, termina siendo una adicción. Desafortunadamente, estos problemas surgieron de la televisión y los videojuegos, y ahora están creciendo a través de Internet, que está muy extendido y es accesible a todos: en casa, en la escuela, en las tiendas de Internet, en los teléfonos inteligentes, etc.

Figura 1. Árbol-TIC. El nuevo árbol de la comunicación



Nota: Flickr - Karapolanco.

Redes sociales, jóvenes y familias: ¿qué influencia tiene la familia?

La dinámica familiar tiene un papel importante en la forma como los jóvenes utilizan la tecnología. Los padres y tutores desempeñan un papel importante a la hora de enseñar a sus hijos a utilizar las redes sociales de forma adecuada. La información y el conocimiento sobre cuestiones en línea pueden ayudar a los jóvenes a tomar decisiones.

La influencia de la dinámica familiar, la orientación activa de los padres y la educación sobre los peligros en línea son factores determinantes en el uso de las redes sociales. Una comunicación abierta y empática entre padres e hijos crea un ambiente propicio para discutir temas relacionados con el uso responsable de las plataformas digitales y para abordar cualquier preocupación que pueda surgir. Además, la educación sobre los riesgos en línea equipa a los jóvenes con el conocimiento necesario para tomar decisiones informadas y proteger su bienestar mientras navegan por el mundo digital. Al trabajar en conjunto, la familia alcanza a desempeñar un papel vital en el desarrollo de habilidades y valores que promuevan un uso seguro, ético y equilibrado de las redes sociales entre las generaciones más jóvenes.

En última instancia, la colaboración entre padres, tutores y jóvenes en la comprensión y gestión de la presencia en línea es esencial para cultivar un entorno digital saludable y seguro. Al fomentar una relación de confianza, brindar orientación activa y promover la conciencia sobre los desafíos en línea, las familias pueden ayudar a empoderar a los jóvenes para que se conviertan en usuarios responsables y críticos de las redes sociales. Este enfoque holístico no solo fortalece los lazos familiares, sino que también contribuye a la formación de una generación digitalmente competente y consciente de su impacto en línea y en la sociedad en general.

Factores que influyen en la relación entre redes sociales y salud mental

La relación entre el uso de redes sociales y la salud mental de los jóvenes no es uniforme y puede variar según una serie de factores. La duración y el tipo de uso, el contenido consumido y las características individuales de los usuarios pueden influir en la forma como las redes sociales afectan el bienestar psicológico de los jóvenes.

Por ejemplo, según una investigación de Verduyn et al.⁸, el uso pasivo de redes sociales, como desplazarse por el *feed* sin interactuar activamente, puede estar asociado con un mayor riesgo de depresión y soledad, en comparación con el uso activo, como participar en conversaciones y publicar contenido.

Aida Milena Casadiego⁹, psicóloga del Instituto de La Familia, señala los posibles signos de alarma y síntomas cuando hay alguna alteración emocional causada por la sobreexposición a las redes sociales. Estos son: sentimientos de tristeza, frustración, comparación excesiva con los demás, ansiedad, bajo rendimiento académico, insomnio, desinterés por las actividades que no son en línea, pérdida de control, entre otros.

La importancia del autocuidado

El autocuidado es esencial para mantener un equilibrio saludable en todos los aspectos de nuestra vida. Al priorizar nuestras necesidades físicas, mentales y emocionales, podemos mejorar nuestra calidad de vida y disfrutar de un bienestar más duradero y satisfactorio.

Finalmente, recuerda que tu salud mental es tu activo más valioso. El emprendimiento puede ser un camino exigente, por lo que es fundamental priorizar el autocuidado. Esto incluye una alimentación saludable, ejercicio regular, tiempo para relajarse, y la compañía de personas profesionales. Las redes sociales deben ser una parte de tu vida, pero no la única. Adoptar prácticas conscientes, utilizar la inteligencia artificial de manera efectiva y mantener una mentalidad equilibrada son pasos importantes para aprovechar al máximo estas plataformas sin comprometer tu bienestar¹⁰.

Conclusiones

Es evidente que las redes sociales han revolucionado la forma de interactuar y percibir el mundo, especialmente la de los jóvenes. Sin embargo, es primordial reconocer tanto los aspectos positivos como los negativos de su uso, fundamentalmente en lo que respecta a la salud mental. A través de un enfoque integral, es posible abordar los riesgos asociados con el uso excesivo de las redes sociales y aprovechar sus beneficios potenciales para promover un bienestar emocional y psicológico duradero.

Por otro lado, la importancia del autocuidado emerge como un factor básico en este contexto. Al priorizar

nuestras necesidades físicas, mentales y emocionales, podemos contrarrestar los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales y promover un equilibrio saludable en nuestras vidas. Hay que reconocer que la salud mental es un activo valioso y, adoptar prácticas conscientes de autocuidado nos permite aprovechar al máximo las redes sociales sin comprometer nuestro bienestar. Al final, se trata de encontrar un equilibrio que nos permita disfrutar de las ventajas de la conectividad en línea mientras mantenemos una salud mental sólida y sostenible.

Conflicto de interés

Los autores declaran que no hay conflictos de interés.

Responsabilidades éticas

Se trata de un artículo reflexivo, con fuentes secundarias que no ameritan revisión por comité de ética o consentimiento informado.

Fuentes de Financiación

Recursos propios.

Referencias

1. García N. 2023. Redes sociales: ¿impacto positivo o negativo? Disponible en: <https://ayudaenaccion.org/blog/educacion/redes-sociales-y-jovenes-impacto-positivo-o-negativo/>
2. Boyd, D. It's complicated: The social lives of networked teens. Yale University Press; 2014.
3. Castells, P. Playà J. Aspectos psicológicos de la adolescencia. Características normales de esta etapa de la vida. Indicaciones clínicas de desarrollo de patología. Medicine: programa de formación médica continuada acreditado. 1999; 7(132), 6225-6233.
4. Kross E., Verduyn P., Demiralp E., Park J., Lee D. S., Lin N. et al. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. PloS one; 2013, 8(8), e69841.

5. Subrahmanyam K., & Smahel D. Digital youth: The role of media in development. 2010. Springer Science & Business Media.
6. Fardouly J., Diedrichs PC, Vartanian LR, & Halliwell E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. Body image; 2015. 13: 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
7. Patchin JW, & Hinduja, S. Cyberbullying and self-esteem. Journal of School Health. 2010; 80(12), 614-621.
8. Verduyn P., Lee DS., Park J., Shaback H., Orvell A., Bayer J. et al. Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. J Exp Psychol Gen. 2015. 146(4): 592. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>
9. Equipo de comunicación institucional. Las redes sociales y su relación con la salud mental. Disponible en <https://www.unisabana.edu.co/noticias/al-dia/las-redes-sociales-y-su-relacion-con-la-salud-mental>
10. De mis manos 2023 <https://demismanos.org/tendencias/redes-sociales-y-salud-mental-en-el-emprendimiento-tu-guia-para-el-equilibrio/>

Contribución

Todos los autores participaron en la elaboración del manuscrito, lo leyeron y aprobaron.

Declaración uso inteligencia artificial

Los autores declaran que no hicieron uso de inteligencia artificial.