

El uso de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes.

The Use of Social Media in Adolescent's Psychological Well Being.

Garrido-Alvarado, María Paz¹; Gómez-Cordones, Yajaira Jacqueline²; Calderón-León, Mauricio León³; Pinto-Almeida, Genesis Dayana⁴.

Cita: Garrido-Alvarado, M. P., Gómez-Cordones, Y. J., Calderón-León, M. L., & Pinto-Almeida, G. D. (2026). El uso de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes. *Innova Science Journal*, 4(3), 202-214. <https://doi.org/10.63618/omd/isi/v4/n3/340>

Recibido: 09/01/2026

Aceptado: 26/05/2026

Publicado: 31/07/2026



Copyright: © 2026 por los autores. Este artículo es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de la Licencia NoComercial 4.0 Internacional. (CC BY-NC).

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

¹ Unidad Educativa Nuevo Mundo; Ecuador, Ambato; <https://orcid.org/0009-0008-9394-8947>; mariagarrido@nuevomundo.edu.ec

² Unidad Educativa Nuevo Mundo; Ecuador, Ambato; <https://orcid.org/0000-0001-8212-1495>; ygoomez@nuevomundoambato.edu.ec

³ Unidad Educativa Nuevo Mundo; Ecuador, Ambato; <https://orcid.org/0009-0008-8655-7825>; mcalderon@nuevomundoambato.edu.ec

⁴ Unidad Educativa Nuevo Mundo; Ecuador, Ambato; <https://orcid.org/0000-0003-2647-1735>; dpinto@nuevomundoambato.edu.ec

¹ Autor Correspondencia



<https://doi.org/10.63618/omd/isi/v4/n3/340>

Resumen: La presente investigación tiene como objetivo analizar el uso de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes. Se realiza una revisión sistemática a la literatura siguiendo la declaración PRISMA, con alcances descriptivo y correlacional. La búsqueda se lleva a cabo en octubre de 2025 en cuatro bases de datos académicas, seleccionando 22 artículos científicos publicados en castellano entre 2021 y 2025 que abordan el uso de redes sociales y su relación con variables como autoestima, imagen corporal, salud mental y ajuste socioemocional en adolescentes. Los resultados muestran que el uso de problemático e intensivo de las redes sociales se asocia con un mayor riesgo de sintomatología ansioso-depresiva, baja autoestima, insatisfacción corporal y dificultades en la regulación emocional, mientras que el uso moderado acompañado de supervisión parental y competencias digitales puede favorecer el apoyo social percibido y ciertos aspectos del bienestar psicológico. Se concluye que es fundamental considerar de manera integral y oportuna el entorno de crianza y la calidad de las relaciones familiares al diseñar estrategias de prevención e intervención dirigidas a los adolescentes.

Palabras clave: redes sociales; adolescencia; bienestar psicológico; autoestima; imagen corporal.

Abstract: This research aims to analyze the use of social media on the psychological well-being of adolescents. A systematic literature review was conducted following the PRISMA guidelines, with descriptive and correlational scope. The search was carried out in October 2025 in four academic databases, selecting 22 scientific articles published in Spanish between 2021 and 2025 that address the use of social media and its relationship with variables such as self-esteem, body image, mental health, and socio-emotional adjustment in adolescents. The results show that problematic and intensive use of social media is associated with a greater risk of anxiety and depressive symptoms, low self-esteem, body dissatisfaction, and difficulties in emotional regulation, while moderate use accompanied by parental supervision and digital skills can promote perceived social support and certain aspects of psychological well-being. It is concluded that it is essential to consider the upbringing environment and the quality of family relationships in a comprehensive and timely manner when designing prevention and intervention strategies aimed at adolescents.

Keywords: social networks; adolescence; psychological well-being; self-esteem; body image.

1. Introducción

Durante los últimos veinte años, las plataformas digitales de interacción social han reconfigurado sustancialmente los patrones de comunicación, vinculación interpersonal y acceso a la información (Gazi et al., 2024). La integración de aplicaciones como Instagram, Snapchat, TikTok, Facebook y X (previamente Twitter) en la rutina diaria ha impulsado un crecimiento acelerado en su adopción, con un alcance especialmente notable entre la población juvenil (Sabar et al., 2024). De acuerdo con datos de UNICEF (2025), aproximadamente el 9 % de los individuos entre 10 y 20 años dedica más de cinco horas diarias a estas plataformas durante los días laborables, proporción que se incrementa hasta cerca del 20 % en los fines de semana. Asimismo, se estima que el 5,7 % de este grupo podría presentar un patrón de uso problemático, cifra que asciende al 7,7 % en estudiantes de educación secundaria o bachillerato.

Conceptualmente, las redes sociales se entienden como entornos digitales que facilitan la interacción, la difusión de contenidos y la conformación de vínculos comunitarios (Aryal & Rajbhandari, 2024). Para la población adolescente, estas herramientas constituyen el canal predominante de intercambio comunicativo y proyección identitaria, ejerciendo una influencia decisiva en su dinámica social y en el proceso de construcción del yo (Lee, 2022). La multiplicidad de plataformas disponibles otorga a los jóvenes una conectividad global sin precedentes, lo cual favorece el mantenimiento de lazos con sus iguales, el intercambio de vivencias y el acceso a fuentes informativas heterogéneas (Fumagalli et al., 2024). No obstante, esta transformación tecnológica ha generado concomitantemente nuevos riesgos que comprometen su equilibrio psicológico y su integración social (Mougharbel et al., 2023).

Dicha vulnerabilidad se vincula estrechamente con las particularidades del desarrollo adolescente, fase caracterizada por profundas modificaciones a nivel afectivo, cognitivo y relacional. En esta etapa, los jóvenes muestran una mayor receptividad frente a estímulos externos, particularmente a la validación por parte de sus pares y a los mecanismos de retroalimentación digital, cuya intensidad se ve potenciada en el ecosistema de las redes sociales (Tiwari, 2023). Como resultado, la exposición frecuente a estos entornos se ha asociado con una reducción progresiva en la percepción de satisfacción vital durante ciertos periodos del desarrollo (Orben et al., 2022). Paralelamente, se han documentado correlaciones con conductas de dependencia digital, deterioro del desempeño escolar, experiencias de ciberacoso, incremento de la envidia comparativa y una disminución general del bienestar subjetivo (Sahoo et al., 2024).

Desde una perspectiva teórica, el bienestar se conceptualiza como la valoración individual que integra tanto las respuestas afectivas positivas y negativas como las evaluaciones cognitivas globales y contextuales sobre la calidad de vida (Mader et al., 2025). En este marco, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) reconoce la salud mental como un elemento constitutivo e inseparable del bienestar integral. Por consiguiente, la prevención de trastornos psicológicos y la promoción del equilibrio emocional durante la adolescencia revisten una importancia estratégica para la salud pública, dado que el nivel de bienestar alcanzado en esta etapa constituye un predictor robusto de indicadores de salud física y estabilidad socioeconómica en la vida adulta (Nasrullah et al., 2023).

A pesar de su condición de grupo de riesgo, las necesidades de atención psicológica de los adolescentes continúan insuficientemente cubiertas en diversas regiones, lo cual exige la implementación de intervenciones validadas empíricamente, así como el diseño de políticas sanitarias orientadas a fortalecer el desarrollo socioemocional juvenil (Gaona-Sánchez et al., 2025). Esta necesidad se ve reforzada por la evidencia que señala cómo los determinantes psicosociales inciden directamente en la trayectoria académica de los adolescentes (Avilés Fuentala et al., 2026). No obstante, persiste una notable desatención institucional y social frente a la promoción del cuidado mental y el equilibrio emocional en este segmento poblacional (Galvez-Ayora & Saraguro-Salinas, 2025).

En consonancia con lo anterior, el presente trabajo tiene como objetivo principal examinar y sintetizar la evidencia científica reciente sobre la asociación entre el consumo de redes sociales y el bienestar psicológico en adolescentes, prestando especial atención a sus repercusiones en el contexto educativo. La actualización de esta literatura resulta fundamental para fundamentar estrategias preventivas en el ámbito escolar, particularmente aquellas encaminadas a desarrollar competencias de autocuidado y a fomentar un manejo crítico y responsable de los dispositivos digitales. En última instancia, esta revisión aspira a enriquecer la comprensión de los mecanismos mediante los cuales los entornos digitales configuran la experiencia juvenil, aportando reflexiones cualitativas y contextuales que complementan los hallazgos derivados de métricas cuantitativas.

2. Materiales y Métodos

El presente estudio se desarrolló mediante una revisión sistemática de la literatura siguiendo los lineamientos de la metodología PRISMA con el objetivo de garantizar un proceso transparente, organizado y replicable en la selección de evidencia científica (Ciapponi, 2021). La búsqueda se realizó en bases y repositorios académicos de acceso abierto como Redalyc, SciELO, Dialnet y Google Académico priorizando estudios con rigor metodológico y relación directa con el bienestar psicológico en población adolescente.

Respecto a la estrategia de búsqueda se empleó el descriptor conceptual “el uso de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes”, el cual generó aproximadamente 25 400 resultados en Google Académico. A partir de este conjunto inicial se aplicaron filtros y criterios de elegibilidad para reducir el número de documentos. Los criterios de inclusión contemplaron publicaciones en idioma español fechadas entre 2021 y 2025 pertenecientes al área de Psicología desarrolladas en países como Perú, Ecuador, Argentina, Colombia, Uruguay y Chile y disponibles en texto completo y de acceso abierto como artículos científicos citables. Se excluyeron aquellos registros fuera del periodo establecido documentos sin relación directa con el objeto de estudio publicaciones duplicadas y textos que no cumplieran con estándares mínimos de claridad metodológica.

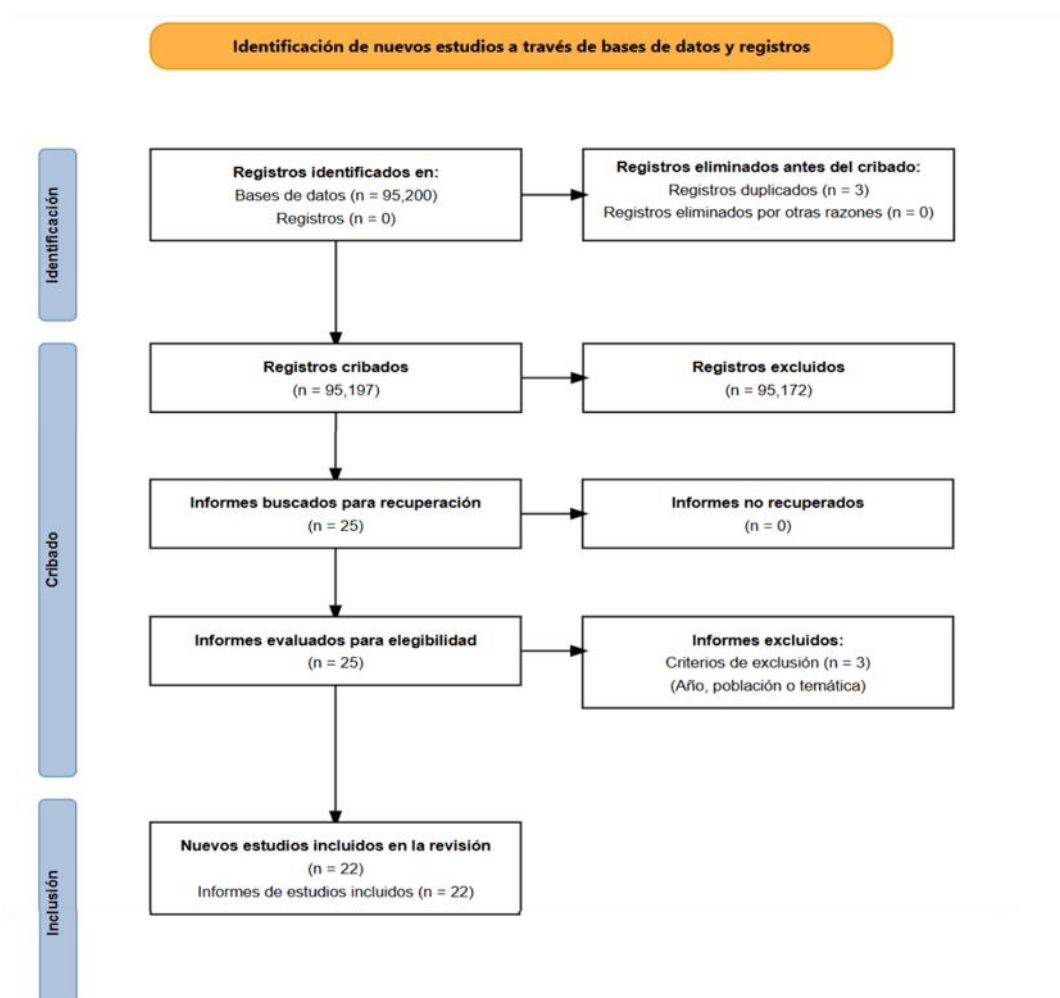
Posteriormente se realizó la lectura a texto completo y la evaluación de la pertinencia y calidad de los estudios seleccionados lo que permitió efectuar el cribado definitivo. Los resultados de este proceso fueron organizados en el diagrama de flujo correspondiente

(ver Figura 1). A lo largo del proceso se identificaron y eliminaron artículos duplicados entre las bases consultadas con el fin de evitar sesgos en la síntesis de la información.

Como resultado final se trabajó con una muestra de 22 artículos seleccionados por su actualidad, rigor académico y pertinencia temática. Este procedimiento permitió asegurar que la evidencia analiza de manera adecuada la realidad del uso de las redes sociales y su relación con el bienestar psicológico en adolescentes dentro del contexto digital actual

Figura 1.

Diagrama de Flujo.



Nota. Elaborado por los autores con base en los lineamientos PRISMA 2020. La búsqueda se realizó en Redalyc, SciELO, Dialnet y Google Académico. Se aplicaron criterios de inclusión (idioma español, periodo 2021–2025 y pertinencia temática). Se incluyeron 22 artículos.

3. Resultados

De acuerdo a lo analizado para la recolección de información con base a la problemática planteada, se encontraron 22 artículos de los cuales: 5 revisiones bibliográficas, 8 revisiones sistemáticas, 6 estudios descriptivos, 1 descriptivo correlacionales. (Ver Tabla 1. Tabla de resultados).

Tabla 1.
Resultados de la investigación bibliográfica.

Número	Autor/año	Título	Base de datos	Tipo de investigación/ instrumentos	Resultados relevantes
1	(Klimenko et al., 2024)	Riesgo de adicción a redes sociales e internet, habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes de básica secundaria	Redalyc	Cuantitativo, correlacional y no experimental. Participaron 2,058 estudiantes de 8 colegios.	Se detectó que el riesgo de adicción se asocia negativamente con el bienestar psicológico; a mayor uso problemático, menor estabilidad emocional.
2	(Sánchez-Valtierra et al., 2024)	Evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de adolescentes	Google Académico	Cuantitativo, descriptivo-correlacional. Aplicación de cuestionarios de bienestar y uso de redes.	Existe una correlación significativa entre el tiempo de uso y la disminución de la autoestima, especialmente por la comparación social constante.
3	(Manotti; M., 2023)	El impacto de los filtros de las redes sociales en la autoimagen y la dismorfia corporal	Repositorio Institucional	Revisión sistemática cualitativa. Análisis de literatura científica sobre dismorfia y redes.	El uso de filtros digitales altera la percepción de la autoimagen real, incrementando la insatisfacción corporal y el deseo de intervenciones estéticas.
4	(Campodónico & Aucapiña, 2024)	Revisión sistemática sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes	Dialnet	Revisión sistemática de literatura. Análisis de 20 artículos científicos bajo metodología PRISMA.	Se identificó que la búsqueda de validación externa (likes) es el principal factor que debilita la autoestima y el bienestar emocional juvenil.
5	(Buñay & Ordóñez, 2024)	Uso de las redes sociales, autoestima y autoimagen en adolescentes y adultos jóvenes	Repositorio UNACH	Cuantitativo, descriptivo. Muestra de adolescentes y jóvenes evaluados con escalas de autoestima.	Los adolescentes con mayor dependencia a la aprobación digital presentan niveles más bajos de autoaceptación y mayor distorsión de su imagen física.
6	(Cobos, 2024)	Influencia de las redes sociales en la autoimagen de los adolescentes	Google Académico	Revisión bibliográfica descriptiva. Análisis documental de fuentes primarias y secundarias.	Las plataformas visuales (Instagram/TikTok) generan una presión estética que afecta la identidad y el bienestar psicológico de los menores.
7	(Lucciarini et al., 2021)	Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes	Repositorio UNIFE	Estudio descriptivo y transversal. Se aplicó el Inventario de Trastornos de la Conducta Alimentaria (EDI-2) y cuestionarios de uso de redes a adolescentes.	Se encontró que el uso de redes sociales visuales (Instagram) actúa como un factor de riesgo para el desarrollo de conductas anoréxicas debido a la comparación constante con ideales de delgadez.
8	(Velez Sancarranco, 2025)	Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes	Revista Tecnología, Ciencia y Educación	Revisión sistemática de literatura científica. Análisis de artículos indexados sobre riesgos digitales y bienestar emocional.	Los resultados destacan que el ciberacoso y la adicción a las redes son los principales predictores de depresión y ansiedad, afectando la estabilidad emocional en el entorno escolar.
9	(Camacho et al., 2023)	Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal	Apuntes de Psicología	Estudio descriptivo-correlacional. Aplicación de la Escala de Bienestar	Se determinó que el bienestar psicológico disminuye significativamente cuando el uso de

		de los adolescentes. A		Psicológico de Ryff y cuestionarios de frecuencia de uso de plataformas digitales.	redes supera las 4 horas diarias, afectando la autoaceptación y el propósito de vida.
10	(Maldonado Castro et al., 2024)	Esteriotipos de belleza en redes sociales: impacto en la autoestima femenina	ResearchGate / Revista Religación	Estudio mixto en dos fases: revisión documental y encuesta en línea (Google Forms) con análisis estadístico en SPSS	Las redes sociales influyen significativamente en la percepción de la belleza y la autoestima femenina, generando presión por estándares irreales; se evidencian efectos tanto negativos (inseguridad, baja autoestima) como positivos (motivación y superación personal)
11	(Molina Cusme & Espinosa Cevallos, 2024)	La Influencia de las Redes Sociales en el Rendimiento Académico y el Bienestar Psicológico	Bastcorp International Journal	Estudio descriptivo y correlacional. Muestra de estudiantes evaluados con escalas de bienestar y registros de rendimiento académico.	Se halló que el uso excesivo de redes sociales no solo afecta el rendimiento académico, sino que genera niveles elevados de estrés percibido y fatiga emocional.
12	(Delgado; K. & Zambrano; M., 2025)	Influencia de las redes sociales en la autoimagen de los adolescentes de 14 a 16 años	Repositorio ULEAM	Proyecto de investigación descriptivo. Entrevistas y encuestas aplicadas a adolescentes en el contexto ecuatoriano.	El estudio revela que el 70% de los adolescentes modifica su comportamiento y apariencia física para encajar en los estándares de popularidad de las redes sociales.
13	(Lozano-Muñoz et al., 2022)	Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia en las adolescentes	Anales del Sistema Sanitario de Navarra	Revisión sistemática de estudios clínicos y sociales. Análisis de la relación entre el uso de plataformas y trastornos alimentarios.	Se confirma que la exposición a contenidos de "dieta" y "fitness" en redes sociales es un detonante para conductas restrictivas y purga en adolescentes vulnerables.
14	(Vidal Gutiérrez et al., 2022)	Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos comunas de la Provincia de Concepción, Chile	Revista de Trabajo Social	Estudio cuantitativo, correlacional. Aplicación de la Escala de Autoestima de Rosenberg en estudiantes de enseñanza media en Chile.	Existe una correlación negativa entre el uso intensivo de redes y la autoestima; los estudiantes con baja autoestima tienden a usar las redes como mecanismo de escape.
15	(Lardies & Potes, 2022)	Redes sociales e identidad: ¿Desafío adolescente?	Avances en Psicología	Revisión bibliográfica y análisis teórico. Exploración de la construcción de la identidad digital en la adolescencia temprana.	La identidad digital a menudo entra en conflicto con la identidad real, generando crisis de autenticidad que afectan el bienestar psicológico y la seguridad personal.
16	(Luna, 2022)	Estudio del optimismo y la autoestima relacionado al uso de las redes sociales	Fundación MenteClara	Estudio descriptivo. Evaluación de niveles de optimismo y autoestima en jóvenes usuarios de redes sociales.	Aunque el uso moderado puede fomentar la conexión, el uso compulsivo reduce el optimismo y aumenta la dependencia emocional hacia la aprobación de terceros.
17	(Marín Stephany & García Ana María, 2023)	Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España	Atención Primaria	Revisión sistemática de literatura médica y psicológica. Identificación de factores de riesgo en el uso de aplicaciones móviles.	Se identificó que el uso de algoritmos que priorizan contenido estético aumenta la probabilidad de desarrollar insatisfacción corporal en adolescentes de ambos sexos.
18	(Demetriou et al., 2025)	The impact of social media on adolescent body image: A comprehensive review	PubMed Central (PMC) / European Psychiatry	Revisión sistemática de literatura. Análisis de estudios recientes sobre redes sociales, imagen corporal y salud mental en adolescentes	Se evidencia una fuerte relación entre el uso frecuente de redes sociales y la insatisfacción corporal, baja autoestima y problemas de salud mental. La comparación social y la exposición a estándares irreales afectan negativamente la

19	(Acosta Tobón et al., 2022)	Uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de Antioquia	Revista Senderos Pedagógicos	Estudio descriptivo-correlacional en instituciones educativas de Colombia. Aplicación de encuestas sobre hábitos digitales.	autopercepción, especialmente en mujeres adolescentes
20	(Romo del Olmo, 2021)	Influencia de las redes sociales en la satisfacción de la imagen corporal	Tesis de Grado	Proyecto de intervención y revisión bibliográfica. Análisis de la satisfacción corporal en relación con el consumo de medios digitales.	Se encontró que las adolescentes mujeres son más propensas a realizar comparaciones sociales ascendentes, lo que deteriora su bienestar emocional y autoimagen.
21	(Ramos, 2019)	El papel de las relaciones y la satisfacción vital en la autoimagen	Revista de Psicología	Estudio cuantitativo. Evaluación de la satisfacción vital y su relación con la imagen proyectada en redes sociales.	El estudio concluye que la educación mediática es fundamental para reducir el impacto negativo de las redes, permitiendo a los jóvenes filtrar contenidos irreales.
22	(Aryal & Rajbhandari, 2024)	Social media use and anxiety levels among school adolescents: a cross-sectional study in Kathmandu, Nepal	BMJ Public Health	Estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal. Se aplicaron cuestionarios auto administrados a estudiantes. Se utilizó la prueba de Kruskal-Wallis y regresión logística ordinal para el análisis de datos.	Se determinó que una alta satisfacción vital actúa como factor protector, haciendo que el adolescente sea menos vulnerable a las críticas o estándares de las redes. Se evidenció que el uso elevado de redes sociales se asocia con mayores niveles de ansiedad en adolescentes. Las mujeres presentaron mayor prevalencia de ansiedad severa. Además, el mayor tiempo de uso y la frecuencia de uso incrementan significativamente los niveles de ansiedad.

Nota. Elaborado por los autores

4. Discusión

Esta investigación facilita una evaluación crítica acerca de la manera en que el ecosistema digital modifica el bienestar psicológico durante la etapa escolar. El contraste de los hallazgos evidencia que el empleo de las redes sociales no constituye un fenómeno aséptico, sino que opera como un catalizador de dinámicas emocionales. Los datos obtenidos confirman una asociación significativa entre estas plataformas y la salud mental juvenil, particularmente cuando el consumo es intensivo o problemático, ya que se vincula con un deterioro del equilibrio psicológico caracterizado por menor estabilidad afectiva, reducción de la autoestima y descenso en la percepción de satisfacción vital (Camacho et al., 2023; Klimenko et al., 2024).

La literatura revisada por Sánchez et al. (2024) indica que dicha interacción conlleva riesgos inherentes cuando la validación individual se supedita de manera exclusiva al reconocimiento virtual. Desde una perspectiva psicosocial, esta dinámica genera en los adolescentes una fragmentación identitaria al intentar armonizar su imagen auténtica con las exigencias de éxito algorítmico, fenómeno que Lardies y Potes (2022) conceptualizan como una crisis de autenticidad en la construcción de la identidad digital.

Un eje central de análisis emerge al examinar la vinculación entre autoestima e insatisfacción corporal. Si bien Manotti (2023) destaca que la aplicación de filtros digitales compromete la percepción de la propia imagen, los hallazgos de Buñay y Ordóñez (2024) permiten inferir que dicho efecto se encuentra mediado por la búsqueda de validación externa. Al integrar un enfoque cognitivo centrado en los esquemas automáticos de pensamiento, se debate cómo la comparación social continua consolida cogniciones distorsionadas, postura que converge con los planteamientos de Lucciarini et al. (2021) y Lozano-Muñoz et al. (2022), quienes identifican la exposición a cánones estéticos inalcanzables como un factor precipitante de conductas alimentarias de riesgo. Esta lectura sugiere que el malestar psicológico no deriva de forma determinista de la tecnología, sino que responde a una vulnerabilidad preexistente que canaliza su necesidad de reconocimiento en el espacio digital, sobre todo en adolescentes con autoconcepto fragilizado (Vidal Gutiérrez et al., 2022).

En la misma línea, investigaciones lideradas por Sánchez-Valtierra et al. (2024), Campodónico y Aucapiña (2024) y Acosta-Tobón et al. (2022) evidencian que la dependencia de métricas de validación externa —como reacciones, comentarios y número de seguidores— genera un apego emocional que erosiona la autoaceptación. Este patrón resulta más acusado en la población femenina adolescente, quienes manifiestan una tendencia comparativa más frecuente que sus pares varones, lo cual repercute negativamente tanto en su autopercepción corporal como en su regulación emocional.

Asimismo, las plataformas digitales inciden directamente en la configuración identitaria, dado que el empleo de filtros, la difusión de ideales estéticos inalcanzables y los algoritmos priorizadores de la apariencia física alteran la percepción corporal y favorecen el desarrollo de una imagen corporal distorsionada (Manotti, 2023; Demetriou et al., 2025; Maldonado Castro et al., 2024). En el ámbito educativo, se ha documentado que el consumo excesivo de estas plataformas se correlaciona con un descenso en el rendimiento académico, déficits atencionales y, consecuentemente, un deterioro del bienestar psicológico (Vidal Gutiérrez et al., 2022; Molina Cusme y Espinosa Cevallos,

2024). La influencia de múltiples variables psicosociales en la salud mental ha sido ampliamente consignada en la literatura, consolidándose como predictores relevantes de sintomatología ansiosa, depresiva y estresante (Vélez Sancarranco, 2025; Aryal y Rajbhandari, 2024).

Respecto al alcance de este trabajo, los resultados proporcionan un marco analítico robusto para comprender los mecanismos de hiperconectividad, señalando factores de vulnerabilidad como el ciberacoso y la dependencia tecnológica. Sin embargo, el estudio presenta limitaciones inherentes a su diseño, al basarse en una revisión de literatura publicada entre 2021 y 2025. Este corte temporal restringe la posibilidad de analizar trayectorias evolutivas a largo plazo o de capturar la heterogeneidad de experiencias en entornos con brechas digitales. Adicionalmente, la predominancia de diseños transversales en la evidencia sintetizada impide establecer inferencias causales concluyentes.

Como líneas de investigación prospectiva, se recomienda el diseño de estudios longitudinales que monitoricen la trayectoria del bienestar psicológico hasta la adultez emergente. De igual modo, resulta imperativo explorar en futuros trabajos el rol de la inteligencia artificial en la generación y personalización de contenidos. En síntesis, la discusión de los hallazgos expuestos resalta la urgencia de implementar programas de alfabetización digital y estrategias de desconexión planificada, con el fin de salvaguardar el equilibrio emocional del alumnado frente a las presiones derivadas de la comparación en entornos virtuales.

5. Conclusiones

La presente investigación sustenta teóricamente que la asociación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico adolescente está mediada por procesos fundamentales de construcción identitaria y la necesidad de pertenencia social. La integración de modelos explicativos contemporáneos revela que las plataformas digitales operan como entornos de validación externa, en los cuales la estabilidad emocional se vincula directamente con la interpretación subjetiva que el joven atribuye a sus interacciones virtuales. El principal aporte de este estudio radica en trascender el enfoque reduccionista centrado exclusivamente en el tiempo de pantalla, para priorizar el análisis de los mecanismos psicológicos subyacentes —como la comparación social sostenida y la autorregulación emocional— que configuran la salud mental en el ecosistema digital.

Asimismo, se constató que la exposición reiterada a cánones estéticos idealizados y la normalización de herramientas de alteración digital inciden de manera significativa en la autoestima y la percepción corporal de los adolescentes. No obstante, el impacto de estos entornos no es homogéneo, sino que está modulado por variables individuales y relacionales, como el estilo de apego, la capacidad de pensamiento crítico y la solidez de los vínculos afectivos fuera de la red. Los hallazgos indican que los adolescentes que cuentan con recursos emocionales robustos y redes de apoyo adecuadas muestran mayor resiliencia frente a los riesgos digitales, mientras que aquellos con déficits afectivos previos presentan mayor predisposición a desarrollar patrones de uso dependiente. Esta evidencia refuerza la premisa de que el desafío no reside en la tecnología per se, sino en las modalidades de integración y apropiación de la misma en el desarrollo juvenil.

Derivado de lo anterior, se hace imperativo reforzar el papel de los contextos familiar y escolar como agentes facilitadores de la competencia emocional y digital. La intervención no debe orientarse hacia la prohibición o restricción indiscriminada, sino hacia el fomento de un consumo consciente, crítico y autorregulado. Los programas de alfabetización digital deben priorizar el desarrollo de habilidades metacognitivas que permitan a los adolescentes discernir entre representaciones virtuales distorsionadas y la realidad, mitigando así los efectos adversos de la comparación constante sobre su bienestar subjetivo.

En síntesis, esta revisión evidencia que el bienestar psicológico durante la adolescencia constituye un constructo multidimensional que no puede atribuirse a un único factor determinista. Si bien las plataformas sociales ejercen una influencia notable, su impacto se entrelaza con características personales, dinámicas relacionales y contextos socioambientales que modulan la respuesta individual. Por consiguiente, se recomienda abordar futuras investigaciones desde perspectivas interdisciplinarias y diseños metodológicos diversos, con el fin de diseñar intervenciones integralmente validadas que promuevan un uso equilibrado de la tecnología y salvaguarden el desarrollo psicosocial óptimo de las nuevas generaciones.

Referencias Bibliográficas

- Acosta Tobón, S. A., Ramírez Arroyave, A. Y., Saldarriaga Álvarez, Y. A., Uribe Ortiz, J., & Ruiz Mejía, N. (2022). Usos de redes sociales y autoimagen en adolescentes de instituciones educativas en Antioquia, Colombia. *Revista Senderos Pedagógicos*, 13(13). <https://doi.org/10.53995/rsp.v13i13.1123>
- Aryal, N., & Rajbhandari, A. (2024). Social media use and anxiety levels among school adolescents: A cross-sectional study in Kathmandu, Nepal. *BMJ Public Health*, 2(1), e000615. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2023-000615>
- Avilés Fuentala, F. L., Morales Fonseca, C. F., Jurado Mendoza, D. E., & López-Landázuri, C. D. (2026). Tolerancia a la frustración en estudiantes de bachillerato. *Innova Science Journal*, 4(1), 95–104. <https://doi.org/10.63618/omd/isi/v4/n1/213>
- Buñay, F., & Ordóñez, M. (2024). *Uso de las redes sociales, autoestima y autoimagen en adolescentes y adultos jóvenes* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Institucional UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13106>
- Camacho, P., Díaz López, A., & Sabariego García, J. A. (2023). Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal de los adolescentes. *Apuntes de Psicología*, 41(2). <https://doi.org/10.55414/ap.v41i2.1537>
- Campodónico, N., & Aucapiña, I. E. (2024). Revisión sistemática sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes. *Psicología UNEMI*, 8(15), 73–87. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss15.2024pp73-87p>

- Ciapponi, A. (2021). La declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para reportar revisiones sistemáticas. *Evidencia, Actualización en la Práctica Ambulatoria*, 24(3), e002139. <https://doi.org/10.51987/evidencia.v24i4.6960>
- Cobos, J. C. (2024). Influencia de las redes sociales en la autoimagen de los adolescentes. *Impact Research Journal*, 2(1), 4–18. <https://doi.org/10.63380/irj.v2n1.2024.29>
- Delgado, K., & Zambrano, M. (2025). *Influencia de las redes sociales en la autoimagen de los adolescentes de 14 a 16 años* [Tesis de grado]. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.
- Demetriou, M., Anagnostopoulou, V., Markatis, V., Peyioti, M., & Argitis, P. (2025). The impact of social media on adolescent body image: A comprehensive review. *European Psychiatry*, 68(S1), S548–S548. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.1124>
- Fumagalli, E., Shrum, L. J., & Lowrey, T. M. (2024). The effects of social media consumption on adolescent psychological well-being. *Journal of the Association for Consumer Research*, 9(2), 119–130. <https://doi.org/10.1086/728739>
- Galvez-Ayora, N. D., & Saraguro-Salinas, S. M. (2025). Influencia de los valores éticos, morales y sociales en la salud y bienestar de los adolescentes en un entorno escolar. *Innova Science Journal*, 3(4), 44–66. <https://doi.org/10.63618/omd/isi/v3/n4/121>
- Gaona-Sánchez, L. D., Jiménez-Gutiérrez, M. J., & Vaca-Gallegos, A. M. (2025). Factores psicosociales en adolescentes de educación secundaria: Un análisis mediante la herramienta POSIT. *Innova Science Journal*, 3(3), 542–554. <https://doi.org/10.63618/omd/isi/v3/n3/100>
- Klimenko, O., Hernández Flórez, N. E., Carmona Carmona, P., Mesa Herrera, J. A., & Patiño Parra, J. G. (2024). Riesgo de adicción a redes sociales e internet, habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes de básica secundaria. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 73, 38–71. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n73a3>
- Lee, J. K. (2022). The effects of social comparison orientation on psychological well-being in social networking sites: Serial mediation of perceived social support and self-esteem. *Current Psychology*, 41(9), 6247–6259. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01114-3>
- Lozano-Muñoz, N., Borrallo-Riego, Á., & Guerra-Martín, M. D. (2022). Impact of social network use on anorexia and bulimia in female adolescents: A systematic review. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 45(2). <https://doi.org/10.23938/ASSN.1009>
- Lucciarini, F., Losada, A. V., & Moscardi, R. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. *Avances en Psicología*, 29(1), 33–45. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2348>

- Luna, C. J. (2022). Estudio del optimismo y la autoestima relacionado al uso de las redes sociales en jóvenes adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7. <https://doi.org/10.32351/rca.v7.260>
- Mader, S., Costantini, D., Fahr, A., & Jordan, M. D. (2025). The effect of social media use on adolescents' subjective well-being: Longitudinal evidence from Switzerland. *Social Science & Medicine*, 365, 117595. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117595>
- Maldonado Castro, J. M., Zambrano Barros, N. A., & Mancilla Patiño, K. L. (2024). Estereotipos de belleza en redes sociales: Impacto en la autoestima femenina. *Religación*, 9(40), e2401183. <https://doi.org/10.46652/rqn.v9i40.1183>
- Manotti, M. (2023). *El impacto de los filtros de las redes sociales en la autoimagen y la dismorfia corporal y su predisposición a la cirugía estética: Una revisión sistemática* [Trabajo de fin de grado]. Universidad Europea de Valencia.
- Molina Cusme, J. J., & Espinosa Cevallos, P. A. (2024). La influencia de las redes sociales en el rendimiento académico y el bienestar psicológico. *Bastcorp International Journal*, 3(1), 61–72. <https://doi.org/10.62943/bij.v3n1.2024.84>
- Mougharbel, F., Chaput, J.-P., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., Colman, I., Leatherdale, S. T., & Goldfield, G. S. (2023). Heavy social media use and psychological distress among adolescents: The moderating role of sex, age, and parental support. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1190390>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S.-J., & Kievit, R. A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications*, 13(1), 1649. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>
- Ramos, I. (2019). El papel de las relaciones y la satisfacción vital en la percepción de la autoimagen en una muestra de adolescentes mexicanos. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 19(1), 111–123. <https://doi.org/10.30554/archmed.19.1.2742.2019>
- Romo del Olmo, S. (2021). *Influencia de las redes sociales en la satisfacción de la imagen corporal* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/47521>
- Sabar, S., Dzulkalnine, N., & Khir, M. M. (2024). The impact of social media on mental health of young adults: A literature review. *Information Management and Business Review*, 16(3S(I)a), 447–460. [https://doi.org/10.22610/imbr.v16i3S\(I\)a.4146](https://doi.org/10.22610/imbr.v16i3S(I)a.4146)
- Sahoo, P., Mishra, M., & Das, S. C. (2024). Social media impact on psychological well-being: A cross-sectional study among the adolescents of Odisha. *Journal of Family*

Medicine and Primary Care, 13(3), 859–863.
<https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc.325.23>

Sánchez-Valtierra, J. A., Barajas-Flores, J., Garzón-Moreno, G. J., & Palacios-Siancas, A. (2024). Evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de adolescentes. *MQRInvestigar*, 8(2), 3153–3172.
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.2.2024.3153-3172>

Tiwari, R. (2023). Mental health effects of social media on adolescents. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, 11(12), 1490–1492. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2023.57651>

UNICEF. (2025). *Nuevo informe sobre el impacto de la tecnología en la infancia y la adolescencia*. <https://www.unicef.es/noticia/nuevo-informe-sobre-el-impacto-de-la-tecnologia-en-la-infancia-y-la-adolescencia>

Vélez Sancarranco, M. A. (2025). Impact of social media on adolescents' mental health: A systematic review of the literature. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 29(129), 78–86. <https://doi.org/10.47460/uct.v29i129.1012>

Vidal Gutiérrez, D., Foreman Higuera, S. N., & Molina Romero, B. P. (2022). Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos comunas de la provincia de Concepción, Chile. *Revista Perspectivas: Notas sobre Intervención y Acción Social*, 39, 107–126.
<https://doi.org/10.29344/07171714.39.2987>

CONFLICTO DE INTERESES

“Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses”.