

## Impacto de las redes sociales en la salud mental de adolescentes: Una revisión sistemática de la literatura

Miguel Alberto Velez Sancarranco\*  
<https://orcid.org/0000-0002-5557-2378>  
mvelezs@ucvvirtual.edu.pe  
Universidad César Vallejo  
Piura, Perú

\*Autor de correspondencia: mvelezs@ucvvirtual.edu.pe

Recibido (12/04/2025), Aceptado (11/06/2025)

**Resumen.** En este estudio experimental se analiza la implementación de un sistema automatizado con brazo robótico en un entorno de manufactura semiestructurada, evaluando sus impactos en la eficiencia operativa, la reorganización administrativa, la percepción social de los trabajadores y las oportunidades de innovación emprendedora. Se diseñó un prototipo funcional de célula de trabajo automatizada integrada con sensores, un microcontrolador y una interfaz de control digital. Se aplicó un análisis comparativo de desempeño antes y después de la intervención, junto con encuestas semiestructuradas a los operarios y entrevistas a gerentes de área. Los resultados revelan mejoras del 34,5% en tiempos de ciclo, pero también evidencian tensiones en la gestión del talento humano y desafíos éticos. Se concluye que la automatización no solo es una herramienta técnica, sino una palanca para repensar modelos administrativos y fomentar microemprendimientos de base tecnológica.

**Palabras clave:** automatización industrial, brazo robótico, gestión operativa, impacto social, innovación emprendedora.

## Impact of Social Media on Adolescents' Mental Health: A Systematic Review of the Literature

**Abstract.** This experimental study analyzes the implementation of an automated system with a robotic arm in a semi-structured manufacturing environment, assessing its impacts on operational efficiency, administrative reorganization, workers' social perceptions, and opportunities for entrepreneurial innovation. A functional prototype of an automated work cell was designed, integrating sensors, a microcontroller, and a digital control interface. A comparative performance analysis was conducted before and after the intervention, along with semi-structured surveys for operators and interviews with area managers. The findings reveal a 34.5% improvement in cycle times, while also highlighting tensions in human talent management and emerging ethical challenges. The study concludes that automation is not only a technical tool but also a lever for rethinking administrative models and fostering technology-based microentrepreneurship.

**Keywords:** industrial automation, robotic arm, operational management, social impact, entrepreneurial innovation.



## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los jóvenes hacen un uso intensivo de las plataformas sociales, lo cual influye de manera significativa en su forma de pensar, expresarse y construir relaciones. Estas plataformas se han convertido en elementos centrales de su desarrollo psicológico, pues aplicaciones como Instagram, TikTok, Facebook y WhatsApp forman parte de su rutina diaria y facilitan el acceso constante a archivos digitales, nuevas dinámicas sociales y modelos de interacción. No obstante, este entorno digital también implica riesgos para la salud mental, especialmente durante la adolescencia, etapa en la que se consolidan los vínculos sociales, la identidad personal y la autoestima. En este contexto, el presente estudio examina de manera integral las consecuencias del uso de redes sociales y cómo estas afectan a los jóvenes en la actualidad.

Según la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente el 15% de las y los adolescentes presenta algún trastorno psicológico, siendo la ansiedad y la depresión los más frecuentes, tendencia que se ha intensificado tras el incremento del uso de dispositivos electrónicos durante la pandemia [1]. Investigaciones recientes sugieren que la exposición excesiva a redes sociales puede relacionarse con síntomas de depresión, insomnio, ansiedad y conductas problemáticas [2], lo que evidencia la necesidad de comprender las implicaciones de este fenómeno en el contexto pospandémico.

Los avances en neurociencia indican que la comunicación digital puede generar mecanismos de recompensa similares a los de una sustancia adictiva, afectando especialmente a los adolescentes debido a su alta sensibilidad neurológica y emocional [3]. Este consumo frecuente puede reforzar comparaciones sociales, distorsiones corporales, cambios emocionales y patrones de conducta compulsivos. Asimismo, se ha identificado que los jóvenes con mayor sensibilidad al rechazo presentan niveles más elevados de ansiedad y mayor tendencia a la evitación social en entornos virtuales, lo que demuestra la complejidad del fenómeno y la necesidad de abordarlo mediante estudios sistemáticos y rigurosos [4].

En este trabajo se desarrolla una revisión bibliográfica con el fin de conocer la evolución y las nuevas tendencias en torno al tema de estudio y, de esta manera, poder definir futuras líneas de investigación.

## II. MARCO TEÓRICO

En los últimos años, diversas investigaciones han analizado los efectos del uso intensivo de plataformas sociales en variables como la autoestima, la ansiedad, la depresión y el bienestar psicológico de los adolescentes. Un metaanálisis reciente evidenció una correlación significativa entre el tiempo de exposición a redes sociales y la manifestación de indicadores negativos de salud mental [5]. No obstante, también se han documentado efectos positivos vinculados a la expresión emocional, la pertenencia a comunidades virtuales y el fortalecimiento de la identidad personal. Esta ambivalencia revela la complejidad del fenómeno y la necesidad de un análisis riguroso y contextualizado de la literatura científica.

A nivel regional, este fenómeno ha adquirido gran relevancia debido a la alta penetración de la tecnología móvil entre la población menor de edad. En países como Colombia, México y Perú, investigaciones recientes han alertado sobre las consecuencias del uso excesivo de entornos virtuales de socialización en la salud mental infantil y juvenil, lo que ha generado una creciente demanda de información precisa, actualizada y contextualizada por parte de profesionales de la salud y la educación [6]. Esta preocupación justifica la necesidad de sistematizar el conocimiento disponible, identificar factores de riesgo asociados y orientar intervenciones preventivas desde una base científica sólida.

### A. Adolescencia, desarrollo psicosocial y vulnerabilidad digital

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano caracterizada por profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales. Durante este periodo, se construye la identidad personal, se fortalecen las habilidades sociales y se consolida la autonomía emocional y cognitiva [7]. Sin embargo, estas transformaciones también incrementan la sensibilidad a influencias externas, como la presión de grupo, la validación social y la comparación con pares. En este contexto, el entorno digital ha adquirido un protagonismo decisivo en la configuración de la experiencia adolescente contemporánea.

El creciente acceso a dispositivos móviles y a plataformas sociales ha modificado de manera sustancial las formas de comunicación, socialización y construcción identitaria en los jóvenes. Las redes

sociales no son únicamente canales de entretenimiento o conexión interpersonal, sino también espacios donde se negocian significados, valores, aspiraciones y sentimientos. Esta interacción continua con el entorno virtual implica beneficios potenciales, pero también riesgos sustanciales, especialmente cuando se convierte en una fuente permanente de exposición emocional, comparación social y retroalimentación externa [8].

#### B. Redes sociales: función psicosocial y efectos duales

Desde una perspectiva psicosocial, las redes sociales pueden actuar como mecanismos de apoyo emocional, fortalecimiento de vínculos, expresión identitaria y acceso a comunidades afines. Diversos estudios han señalado que los adolescentes que participan en espacios digitales donde reciben apoyo y reconocimiento tienden a presentar niveles más altos de bienestar subjetivo [9]. Las plataformas permiten explorar intereses, compartir experiencias y establecer relaciones significativas más allá del entorno inmediato.

Sin embargo, estos beneficios coexisten con riesgos asociados a un uso excesivo o desregulado. La exposición constante a contenido idealizado, la búsqueda compulsiva de aprobación, el ciberacoso, la presión por estar siempre disponible y el miedo a quedarse fuera (*fear of missing out, FoMO*) son factores que pueden contribuir al deterioro de la salud mental [10]. La literatura científica ha documentado asociaciones entre el uso intensivo de redes sociales y el incremento de síntomas depresivos, trastornos de ansiedad, insomnio, dificultades de concentración y baja autoestima [11].

#### C. Neurociencia del uso digital en adolescentes

Los avances en neurociencia han demostrado que el cerebro adolescente es particularmente sensible a los estímulos sociales y a los sistemas de recompensa, lo cual incrementa su vulnerabilidad frente a la retroalimentación inmediata que ofrecen las redes sociales. El *scroll infinito*, los *likes*, las notificaciones y los algoritmos de personalización activan regiones cerebrales relacionadas con el placer y el refuerzo, generando patrones de comportamiento similares a los observados en conductas adictivas [12].

Además, la hiperconectividad puede interferir con procesos cognitivos fundamentales como la autorregulación emocional, la toma de decisiones, la atención sostenida y el procesamiento crítico de la información. Esta sobreestimulación afecta el equilibrio psicológico, especialmente en adolescentes con alta sensibilidad al rechazo social, historial de trastornos emocionales o entornos familiares disfuncionales [13]. Por tanto, el impacto de las redes sociales debe analizarse desde una perspectiva biopsicosocial, considerando la interacción entre factores individuales, contextuales y tecnológicos.

#### D. Enfoques teóricos y modelos explicativos

Diversas teorías han sido propuestas para comprender el impacto de las redes sociales en la salud mental. La teoría de la comparación social sostiene que los usuarios tienden a evaluar su valía personal en función de las comparaciones con otros, lo que puede generar sentimientos de inferioridad, envidia y frustración [14]. Asimismo, la teoría del apego plantea que los adolescentes con vínculos inseguros pueden desarrollar dependencia emocional hacia las interacciones digitales.

Por otro lado, el modelo del desplazamiento postula que el tiempo dedicado a redes sociales reemplaza actividades protectoras como el ejercicio físico, el sueño, el estudio o la interacción cara a cara, aumentando el riesgo de disfunción emocional [15]. En contraposición, el modelo de enriquecimiento plantea que las redes sociales pueden ampliar oportunidades de aprendizaje, conexión y expresión si se utilizan de forma equilibrada.

#### E. Estudios empíricos y panorama global

A nivel global, estudios longitudinales y transversales han documentado el vínculo entre el uso intensivo de redes sociales y la salud mental adolescente. Investigaciones realizadas en Europa, América Latina, Estados Unidos y Asia revelan patrones consistentes de malestar psicológico asociados al uso problemático de plataformas como Instagram, *TikTok* o *Snapchat*, especialmente en mujeres adolescentes [16]. No obstante, también se registran diferencias culturales relevantes que condicionan la forma de interpretar y enfrentar la interacción digital.

Asimismo, los efectos del entorno digital se amplifican en contextos de vulnerabilidad socioeconómica, acceso desigual a la tecnología, baja alfabetización digital o ausencia de modelos familiares

saludables. Estas condiciones agravan la exposición a riesgos y limitan la capacidad de regular el comportamiento en línea o buscar ayuda ante el malestar emocional [17].

#### *F. Necesidad de intervenciones y educación emocional digital*

Frente a este escenario, cobra relevancia la promoción de estrategias preventivas que integren el acompañamiento familiar, la orientación educativa y el fortalecimiento de habilidades emocionales en entornos escolares. La educación emocional digital se posiciona como una herramienta fundamental para que los adolescentes desarrollen competencias que les permitan gestionar su presencia en línea, identificar riesgos, ejercer empatía digital y establecer límites saludables [18].

La evidencia sugiere que programas centrados en alfabetización digital crítica, bienestar emocional y ética en redes pueden reducir los efectos negativos del uso de plataformas y fomentar una relación más saludable con la tecnología. Estos programas deben alinearse con marcos de salud pública que promuevan el bienestar integral de la población joven.

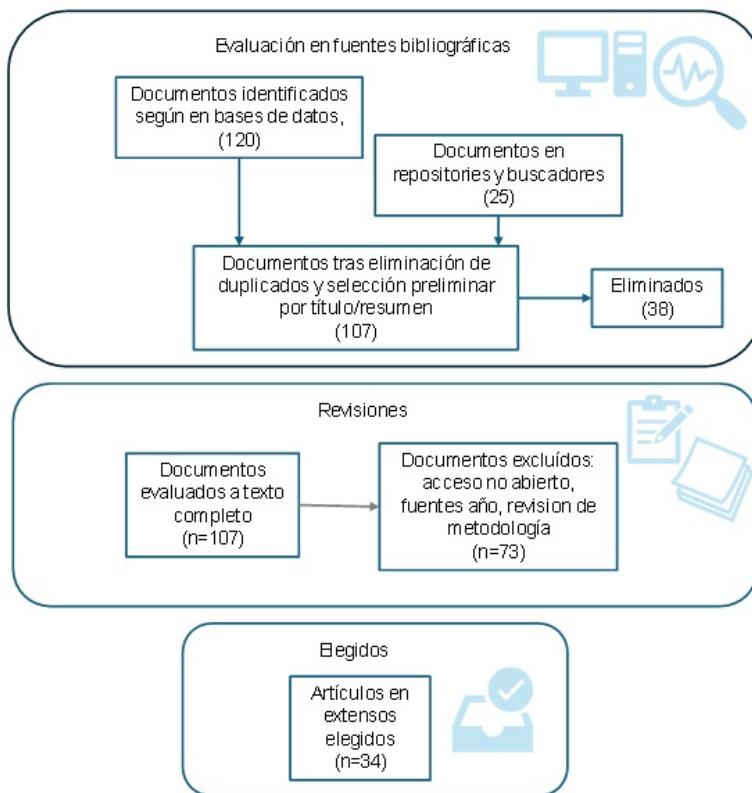
### **III. METODOLOGÍA**

Para el proceso de selección documental, se incluyeron investigaciones en español e inglés centradas en adolescentes de entre 10 y 19 años que abordaran de manera directa el vínculo entre el uso de plataformas sociales y diversos indicadores del bienestar psicológico, tales como ansiedad, depresión, autoestima, adicción digital, aislamiento y estrés emocional. Asimismo, se priorizaron los estudios desarrollados en Latinoamérica y España, considerando la cercanía cultural y la pertinencia de estos contextos para el análisis de realidades compartidas.

La recopilación de información se realizó mediante la consulta de múltiples bases de datos científicas, entre ellas *SciELO*, *Redalyc*, *Dialnet*, *Scopus*, *Google Scholar* y *ResearchGate*, además de documentos institucionales emitidos por organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y observatorios especializados en juventud y tecnologías emergentes. Para ello, se diseñó una estrategia de búsqueda basada en la combinación de términos clave como "salud mental", "adolescentes", "redes sociales", "adicción digital" y "uso excesivo", articulados mediante operadores booleanos con el fin de garantizar una selección precisa y pertinente del material.

En una primera etapa, se identificaron 145 publicaciones potenciales. Estas fueron sometidas a un proceso inicial de depuración mediante la revisión de títulos y resúmenes, seguido de una verificación exhaustiva del texto completo. Las siete bases de datos consultadas fueron: *Google Académico*, *Dialnet*, *SciELO*, *Redalyc*, *Scopus*, *ScienceDirect* y *ProQuest*. Durante este procedimiento se detectaron 24 artículos duplicados, los cuales aparecían indexados en más de una base de datos con variaciones en el formato o como publicaciones secundarias.

Los duplicados fueron eliminados aplicando criterios de autoría, año de publicación, título y palabras clave, asegurando en todo momento la preservación de la versión más completa, rigurosa y académicamente validada de cada estudio. Este paso fue fundamental para evitar sesgos por duplicación, prevenir la sobreestimación de resultados y garantizar la originalidad y robustez del conjunto final de estudios incluidos en el análisis.



**Fig. 1.** Diagrama PRISMA de selección de documentos.

Tras una búsqueda y evaluación crítica rigurosas, se seleccionaron 34 artículos que cumplían con los criterios establecidos y que aportaban evidencia significativa sobre la repercusión de los espacios virtuales de socialización en la salud mental de los adolescentes. En este trabajo se presentan los 20 documentos más relevantes identificados durante el proceso.

Para garantizar la calidad metodológica, se emplearon herramientas de evaluación como *STROBE* (para estudios cuantitativos) y *CASP* (para investigaciones cualitativas), lo que permitió verificar la claridad de los diseños, la pertinencia de las muestras y la coherencia de los métodos utilizados. Todos los artículos seleccionados contaban con un fundamento metodológico sólido y fiable, lo que aseguró la validez y rigor del análisis desarrollado.

#### IV. RESULTADOS

La Tabla 1 presenta una selección de estudios que constituyen los principales aportes teóricos y revisiones sistemáticas en torno al impacto de las redes sociales en la salud mental de adolescentes. Estos trabajos ofrecen una base sólida para comprender los patrones globales de asociación entre el uso intensivo de plataformas digitales y la aparición de trastornos como ansiedad, depresión, estrés emocional y disfunciones en el bienestar subjetivo. Además, brindan perspectivas críticas sobre variables moderadoras como el género, el contenido digital y el contexto pospandémico, lo que permite enmarcar el fenómeno dentro de modelos explicativos consistentes. La diversidad metodológica —que incluye desde metaanálisis hasta revisiones bajo la metodología *PRISMA*— refuerza la validez y aplicabilidad de estos hallazgos en distintos contextos educativos y de salud pública.

**Tabla 1.** Selección de estudios que constituyen los principales aportes teóricos.

Referencia	Detección	Apporte
Keles et al. [10]	Redes sociales asociadas significativamente con ansiedad y depresión.	Se requieren estrategias preventivas para moderar el uso en adolescentes.
Twenge et al. [11]	Asociación consistente entre uso intensivo y mala salud mental, especialmente en mujeres.	Las adolescentes usuarias intensivas presentan mayor vulnerabilidad emocional.
Odgers & Jensen [12]	La evidencia es mixta, pero el uso excesivo representa riesgos.	Se requiere un enfoque equilibrado entre riesgos y beneficios.
Colonio Caro [13]	Más de la mitad presentó niveles medios y altos de adicción.	La pandemia incrementó patrones disfuncionales en el uso digital.
Ruiz Díaz de Salvioni et al. [14]	Mayor uso asociado a ansiedad, estrés y depresión.	La intervención profesional es clave para prevenir riesgos psicológicos.

La Tabla 2 agrupa investigaciones empírico-aplicadas que profundizan en el análisis del impacto de las redes sociales mediante estudios de caso, análisis estadísticos avanzados y aproximaciones cualitativas. Estos trabajos permiten identificar variables psicológicas relevantes como el *fear of missing out (FoMO)*, el rendimiento académico, la autoestima y las conductas externalizantes. Por medio de entrevistas, modelos de ecuaciones estructurales y estudios correlacionales, se aporta evidencia contextualizada para diseñar intervenciones preventivas, educativas y terapéuticas. La riqueza empírica de estos estudios complementa la visión teórica, reforzando la necesidad de acciones coordinadas entre el ámbito educativo, familiar y clínico.

**Tabla 2.** Selección de investigaciones de tipo empírico-aplicado.

Referencia	Detección	Aporte
Gugushvili et al. [15]	FoMO media significativamente el uso problemático de redes.	FoMO debe ser objetivo prioritario en intervenciones preventivas.
Cervilla [16]	Uso recreativo excesivo asociado a ansiedad y bajo desempeño.	Un uso equilibrado puede aportar beneficios socioeducativos.
López Flores et al. [17]	Baja autoestima, ansiedad y dependencia digital.	El uso excesivo compromete la estabilidad emocional juvenil.
Agyapong-Opoku et al. [18]	Asociado a comparación social, ansiedad, soledad y alteraciones del sueño.	La calidad del contenido influye más que el tiempo de exposición.
Troya Fernández et al. [19]	Mayor uso asociado a problemas externalizantes como agresividad.	El uso elevado se vincula a conductas disruptivas en adolescentes.

Los hallazgos derivados del análisis permiten observar una tendencia consistente respecto al papel de las redes sociales en la salud mental adolescente. La literatura coincide en que el uso intensivo de plataformas digitales ha transformado las formas de interacción, construcción identitaria y expresión emocional entre los jóvenes, generando efectos ambivalentes: por un lado, favorece la socialización digital; por otro, expone a riesgos psicológicos significativos. Esta dualidad aparece tanto en revisiones teóricas como en estudios empíricos recientes, lo que evidencia la necesidad de abordar la problemática desde una mirada compleja y multidimensional.

Los aportes sistemáticos de Keles et al. [10] y Twenge et al. [11] destacan la asociación significativa entre el tiempo de uso de redes y la presencia de ansiedad, depresión y malestar emocional, especialmente marcada en mujeres adolescentes, quienes presentan mayor vulnerabilidad emocional ante el uso intensivo. Por su parte, Odgers y Jensen [12] plantean que los efectos no son uniformes: existen riesgos, pero también oportunidades cuando el uso es regulado y contextualizado, requiriéndose un enfoque equilibrado entre riesgos y beneficios. Esta perspectiva se refuerza con los hallazgos de Colonio Caro [13], quien evidenció que más de la mitad de los adolescentes estudiados presentó niveles medios y altos de adicción, y que la pandemia intensificó patrones disfuncionales en el uso digital en adolescentes latinoamericanos.

Asimismo, estudios aplicados como el de Gugushvili et al. [15] muestran que el *FoMO* (miedo a perderse algo) media significativamente el uso problemático de redes, constituyendo un objetivo prioritario en intervenciones preventivas. Investigaciones latinoamericanas, como las de Cervilla [16], López Flores et al. [17], Agyapong-Opoku et al. [18] y Troya Fernández et al. [19], evidencian efectos tanto emocionales como conductuales: baja autoestima, ansiedad, dependencia digital, comparación social, soledad, alteraciones del sueño y problemas externalizantes como agresividad. Cervilla [16] señala que el uso recreativo excesivo se asocia con ansiedad y bajo desempeño, aunque un uso equilibrado puede aportar beneficios socioeducativos.

Un hallazgo transversal importante es que el impacto de las redes sociales no depende exclusivamente del tiempo de exposición, sino de la calidad del contenido, la finalidad del uso y la presencia (o ausencia) de acompañamiento adulto. Este enfoque, sostenido por autores como Odgers y Jensen [12], Cervilla [16] y Agyapong-Opoku et al. [18], indica que las redes sociales no son inherentemente perjudiciales; los riesgos surgen del uso no regulado, compulsivo o emocionalmente dependiente. La calidad del contenido influye más que el tiempo de exposición en los resultados de salud mental.

En síntesis, los resultados muestran que el ecosistema digital afecta la salud mental adolescente mediante la interacción de factores psicológicos (como *FoMO* y autoestima), sociales (comparación social, validación externa), culturales (entorno socioeducativo) y tecnológicos (algoritmos, retroalimentación continua). Por ello, se requieren modelos integrales de intervención que incluyan educación emocional digital, acompañamiento familiar, intervención profesional para prevenir riesgos psicológicos y políticas públicas orientadas a promover hábitos digitales seguros y saludables, con especial atención a las adolescentes mujeres y al manejo del *FoMO* como factor de riesgo prioritario.

## CONCLUSIONES

Los resultados de este análisis evidencian que las redes sociales constituyen hoy un elemento profundamente integrado en la vida de los adolescentes, influyendo en la forma en que se relacionan, sienten y construyen su autoimagen. Estas plataformas ofrecen espacios de expresión, creatividad y conexión, pero también exponen a los jóvenes a dinámicas de interacción que, en ausencia de acompañamiento, pueden generar desequilibrios emocionales.

Se observa una relación clara entre el uso problemático de las redes sociales y la aparición de síntomas como ansiedad, tristeza, trastornos del sueño y disminución de la autoestima. Esta relación tiende a intensificarse en contextos de vulnerabilidad emocional o social, donde las plataformas digitales sustituyen el contacto humano en lugar de complementarlo. En estos casos, las redes dejan de ser herramientas de apoyo y se convierten en espacios que profundizan el aislamiento y la sensación de vacío.

Un aspecto especialmente preocupante es la comparación social constante y la búsqueda de validación digital, que afectan con mayor fuerza a las adolescentes, quienes suelen estar más expuestas a contenidos que refuerzan estereotipos y expectativas irreales. La exposición frecuente a estos estándares puede derivar en sentimientos de insuficiencia y en conductas emocionales de riesgo, como el retramiento o la dependencia de la aprobación externa.

No obstante, resulta fundamental reconocer que las redes sociales no son, en sí mismas, negativas. Su impacto depende de los fines con que se utilicen, del tiempo que se les dedica y del contexto emocional desde el cual se accede a ellas. Cuando se emplean con propósito, creatividad y dentro de relaciones significativas, pueden convertirse en recursos valiosos para el aprendizaje, la autoexpresión y el fortalecimiento de vínculos positivos.

Por tanto, comprender el vínculo entre redes sociales y salud mental adolescente requiere una mirada integral que considere no solo el comportamiento del usuario, sino también el entorno familiar, escolar y cultural en el que se encuentra. Más allá de establecer límites en el uso de pantallas, es urgente formar en habilidades para el autocuidado emocional, la ciudadanía digital y la construcción de relaciones saludables en el entorno virtual.

En consecuencia, se hace necesario reorientar políticas públicas, estrategias pedagógicas y prácticas familiares hacia un uso más consciente, empático y formativo de las tecnologías. Promover el diálogo abierto, la regulación interna y la alfabetización digital afectiva puede marcar la diferencia entre un entorno digital que erosiona el bienestar y uno que potencie el desarrollo humano de forma saludable y sostenible.

## REFERENCIAS

- [1] A. de la Fuente, G. Piñeiro, A. F. Rivera, and J. Molina, "Resilience profiles and mental health problems in adolescents exposed to childhood adversity: A latent profile analysis," *Journal of Adolescence*, vol. 101, pp. 61–70, 2022, doi: 10.1016/j.adolescence.2022.03.005.
- [2] R. M. S. Santos, C. G. Mendes, and G. S. Bressani, "The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review," *BMC Psychology*, vol. 11, p. 127, 2023, doi: 10.1186/s40359-023-01166-7.
- [3] M. J. Bakermans-Kranenburg, M. H. van IJzendoorn, and F. Juffer, "Disorganized infant attachment and later externalizing behavior: Evidence from a meta-analysis," *Development and Psychopathology*, vol. 16, no. 2, pp. 295–312, 2004, doi: 10.1017/S0954579404042969.
- [4] S. Sharma, K. R. Patel, and R. Thomas, "Digital health interventions for early trauma detection in children: A systematic review," *Children and Youth Services Review*, vol. 139, p. 106566, 2022, doi: 10.1017/S0954579404042969.
- [5] O. Keles, N. McCrae, and A. Greigh, "A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents," *International Journal of Adolescence and Youth*, vol. 25, no. 1, pp. 79–93, 2020, doi: 10.1080/02673843.2019.1590851.
- [6] C. G. Frías, J. A. A. Valera, A. C. Q. Sánchez, E. G. A. Valera, and B. L. Martínez, "El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de secundaria," *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, vol. VI, no. 2, pp. 1777–1783, 2025, doi: 10.56712/latam.v6i2.3729.
- [7] E. Erikson, *Identity: Youth and Crisis*. Nueva York: W. W. Norton & Company, 1968, libro.
- [8] V. Nuvoli, M. Camanni, I. Mariani, S. Ponte, M. Black, and M. Lazzerini, "Digital screen exposure in infants, children and adolescents: a systematic review of existing recommendations," *Public Health in Practice*, vol. 10, p. 100653, 2025, doi: 10.1016/j.puhip.2025.100653.
- [9] C. Vidal, T. Lhaksampa, L. Miller, and R. Platt, "Social media use and depression in adolescents: a scoping review," *International Review of Psychiatry*, vol. 32, no. 3, pp. 235–253, 2020, doi: 10.1080/09540261.2020.1720623.
- [10] B. Keles, N. McCrae, and A. Greigh, "A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents," *International Journal of Adolescence and Youth*, vol. 25, no. 1, pp. 79–93, 2020, doi: 10.1080/02673843.2019.1590851.
- [11] J. M. Twenge, J. Haidt, J. Lozano, and K. M. Cummins, "Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls," *Acta Psychologica*, vol. 224, p. 103512, 2022, doi: 10.1016/j.actpsy.2022.103512.
- [12] C. L. Odgers and M. R. Jensen, "Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions," *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 61, no. 3, pp. 336–348, 2020, doi: 10.1111/jcpp.13190.

- [13] J. D. C. Caro, "Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020–2022," *Propósitos y Representaciones*, vol. 11, no. 2, p. e1759, 2023, doi: 10.20511/pyr2023.v11n2.1759.
- [14] V. V. R. D. de Salvioni, F. M. O. de Armoa, and A. Armoa, "El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en la facultad de ciencias administrativas y contables filial ciudad del este," *LATAM*, vol. 4, no. 2, pp. 1198–1206, 2023, doi: 10.56712/latam.v4i1.677.
- [15] N. Gugushvili, K. Täht, E. M. Schruff-Lim, R. A. C. Ruiter, and P. Verduyn, "The association between neuroticism and problematic social networking sites use: The role of fear of missing out and self-control," *Psychological Reports*, vol. 127, no. 4, pp. 1727–1750, 2024, doi: 10.1177/00332941221142003.
- [16] A. Cervilla, "Influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y rendimiento académico de los adolescentes," Online, 2024, disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/19264>.
- [17] M. del C. López Flores, G. I. S. Moina, J. C. B. Salazar, and I. S. M. Ramirez, "Conectados y vulnerables: el efecto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes de 14 a 16 años," *ReSoFro*, vol. 4, no. 5, pp. e–45 428, 2024, doi: 10.59814/resfro.2024.4(5)428.
- [18] N. Agyapong-Opoku, F. Agyapong-Opoku, and A. J. Greenshaw, "Effects of social media use on youth and adolescent mental health: A scoping review of reviews," *Behavioral Sciences (Basel)*, vol. 15, no. 5, p. 574, 2025, doi: 10.3390/bs15050574.
- [19] J. C. T. Fernández, N. P. Sotelo, and P. S.-M. Pérez, "El impacto de las redes sociales en la salud mental: Revisión bibliográfica," *SANUM: Revista Científico-Sanitaria*, vol. 7, no. 1, pp. 18–28, 2022, disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8870904>.

## AUTOR



**Miguel Alberto Velez Sancarranco** Nacido en Piura (Perú), cuenta con una sólida trayectoria académica y profesional. Es psicólogo de formación y posee el grado de Doctor en Educación por la Universidad César Vallejo, sede Piura. Asimismo, obtuvo el título profesional de Psicólogo en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega (Perú) y el grado de Máster en Gestión y Docencia otorgado por la Universidad César Vallejo.