

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, marzo, 2025, Volumen VI

**El impacto de las redes sociales en la salud
mental de los estudiantes de secundaria**

The impact of social media on the mental health of high
school students

Carlos Guzmán Frías

carlos.guzmán@uan.edu.mx
<https://orcid.org/0000-0003-2115-7157>
Universidad Autónoma de Nayarit
Ahuacatlán – México

José Antonio Alvarado Valera

jose.alvarado@uan.edu.mx
<https://orcid.org/0009-0009-3444-5028>
Universidad Autónoma de Nayarit
Ahuacatlán – México

Alma Cecilia Quezada Sánchez

cecilia.quezada@uan.edu.mx
<https://orcid.org/0000-0002-6144-7979>
Universidad Autónoma de Nayarit
Ahuacatlán – México

Edith Guadalupe Alvarado Valera

edith.alvarado@uan.edu.mx
<https://orcid.org/0000-0003-3684-5673>
Universidad Autónoma de Nayarit
Ahuacatlán – México

Bricio Llamas Martínez

bricio.llamas@uan.edu.mx
<https://orcid.org/0000-0002-5335-2734>
Universidad Autónoma de Nayarit
Ahuacatlán – México

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3729>

Artículo recibido: 22 de marzo de 2025.

Aceptado para publicación: 05 de abril de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3729>

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de secundaria

The impact of social media on the mental health of high school students

Carlos Guzmán Frías

carlos.guzmán@uan.edu.mx
<https://orcid.org/0000-0003-2115-7157>
Universidad Autónoma de Nayarit
Ahuacatlán – México

Alma Cecilia Quezada Sánchez

cecilia.quezada@uan.edu.mx
<https://orcid.org/0000-0002-6144-7979>
Universidad Autónoma de Nayarit
Ahuacatlán – México

Edith Guadalupe Alvarado Valera

edith.alvarado@uan.edu.mx
<https://orcid.org/0000-0003-3684-5673>
Universidad Autónoma de Nayarit
Ahuacatlán – México

Bricio Llamas Martínez

bricio.llamas@uan.edu.mx
<https://orcid.org/0000-0002-5335-2734>
Universidad Autónoma de Nayarit
Ahuacatlán – México

José Antonio Alvarado Valera

jose.alvarado@uan.edu.mx
<https://orcid.org/0009-0009-3444-5028>
Universidad Autónoma de Nayarit
Ahuacatlán – México

Artículo recibido: 22 de marzo de 2025. Aceptado para publicación: 05 de abril de 2025.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen


Las redes sociales han transformado la forma en que los adolescentes interactúan, se comunican y construyen su identidad. Este ensayo explora el impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de secundaria, analizando tanto los efectos negativos como los positivos. Se examinan temas como la ansiedad, la depresión, el ciberacoso y la alteración del sueño, así como el papel de las redes sociales en el apoyo social y la construcción de la identidad. A través de un enfoque documental, se revisan teorías psicológicas y estudios previos que sustentan la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar emocional de los adolescentes. Se concluye que, aunque las redes sociales pueden ser una fuente de estrés y comparación social negativa, también ofrecen oportunidades para el apoyo emocional y la conexión social. Se enfatiza la necesidad de un uso equilibrado y crítico de estas plataformas para mitigar sus efectos negativos y potenciar sus beneficios.

Palabras clave: redes sociales, salud mental, estudiantes de secundaria, ansiedad, depresión, ciberacoso, identidad adolescente

Abstract

Social media has transformed how adolescents interact, communicate, and build their identity. This essay explores the impact of social media on the mental health of high school students, analyzing both negative and positive effects. Topics such as anxiety, depression, cyberbullying, and sleep disruption are examined, as well as the role of social media in social support and identity construction. Through a documentary approach, psychological theories and previous studies supporting the relationship between social media use and adolescents' emotional well-being are reviewed. It is concluded that, although social media can be a source of stress and negative social comparison, they also offer opportunities for emotional support and social connection. The need for a balanced and critical use of these platforms is emphasized to mitigate their negative effects and enhance their benefits.

Keywords: social media, mental health, high school students, anxiety, depression, cyberbullying, adolescent identity

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar:

LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades 6 (2), 1777 – 1783.
<https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3729>

INTRODUCCIÓN

En la última década, las redes sociales han transformado radicalmente la forma en que las personas se comunican, interactúa y acceden a la información. Plataformas como Facebook, Instagram, Twitter y TikTok han pasado de ser meras herramientas de entretenimiento a convertirse en elementos centrales de la vida cotidiana, especialmente entre los jóvenes. Este fenómeno ha suscitado un creciente interés académico y social por entender cómo estas plataformas digitales influyen en diversos aspectos de la vida de los usuarios, en particular, en la salud mental de los estudiantes de secundaria. Este grupo demográfico, que se encuentra en una etapa crucial de desarrollo emocional y social, es especialmente vulnerable a las influencias externas, lo que hace que el impacto de las redes sociales en su bienestar psicológico sea un tema de gran relevancia (Vannucci et al., 2017).

La preocupación por el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes ha ganado atención debido a varios factores. En primer lugar, el uso excesivo de estas plataformas ha sido asociado con problemas como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima (Twenge, 2019). En segundo lugar, los adolescentes están en un periodo de formación de identidad, y las redes sociales pueden influir significativamente en su percepción de sí mismos y de los demás (Erikson, 1968). Finalmente, el fenómeno del ciberacoso y la presión por mantener una vida "perfecta" en línea han sido identificados como factores de riesgo para la salud mental de este grupo (Kowalski et al., 2014). Por lo tanto, comprender cómo las redes sociales afectan a los estudiantes de secundaria es crucial para desarrollar estrategias de intervención efectivas que promuevan su bienestar psicológico.

Este ensayo propone explorar la complejidad de esta relación mediante un enfoque documental que integra teorías psicológicas y estudios previos. Se analizarán tanto los efectos negativos, como la ansiedad, la depresión y el ciberacoso, como los efectos positivos, como el apoyo social y la construcción de la identidad. A través de este análisis, se busca ofrecer una comprensión más completa y matizada del impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de secundaria, con el fin de informar políticas educativas y de salud pública.

DESARROLLO

Efectos Negativos de las Redes Sociales en la Salud Mental

Ansiedad y Depresión

El uso excesivo de redes sociales ha sido asociado con un aumento en los niveles de ansiedad y depresión entre los adolescentes. Estudios longitudinales han demostrado que el tiempo excesivo en redes sociales está correlacionado con un mayor riesgo de desarrollar síntomas de ansiedad y depresión (Twenge & Campbell, 2018). La naturaleza de las redes sociales, que promueve la comparación constante con los demás, puede exacerbar sentimientos de insuficiencia y baja autoestima, especialmente en una etapa de desarrollo donde la validación social es crucial (Valkenburg et al., 2021).

Ciberacoso

El ciberacoso es otro problema significativo asociado con el uso de las redes sociales. Los adolescentes que son víctimas de ciberacoso tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y, en casos extremos, pensamientos suicidas (Hinduja & Patchin, 2020). El anonimato que ofrecen algunas plataformas facilita el comportamiento agresivo y hostil, lo que dificulta la identificación y el manejo de los acosadores.

Alteración del Sueño

El uso de dispositivos electrónicos y redes sociales antes de dormir puede interferir con los patrones de sueño, lo que a su vez afecta la salud mental. La falta de sueño está vinculada a un mayor riesgo de desarrollar problemas emocionales y de comportamiento, lo que agrava los efectos negativos de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes (Twenge et al., 2018).

Efectos Positivos de las Redes Sociales en la Salud Mental

Apoyo Social

A pesar de los efectos negativos, las redes sociales también pueden tener un impacto positivo en la salud mental de los adolescentes. Estas plataformas pueden servir como una herramienta para el apoyo social, permitiendo a los adolescentes conectarse con amigos y familiares, compartir experiencias y buscar ayuda en momentos de necesidad (Best et al., 2014). El apoyo social en línea puede ser particularmente beneficioso para aquellos que tienen dificultades para establecer conexiones en el mundo físico.

Construcción de la Identidad

Las redes sociales también pueden influir positivamente en la construcción de la identidad de los adolescentes. Según la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson (1968), la adolescencia es una etapa crítica en la que los individuos buscan desarrollar un sentido de identidad propio. Las redes sociales proporcionan un espacio donde los adolescentes pueden explorar diferentes aspectos de su identidad y recibir retroalimentación inmediata de sus pares, lo que puede ser beneficioso para su desarrollo emocional y social.

Teorías Psicológicas que Explican el Impacto de las Redes Sociales

Teoría de la Comparación Social

La teoría de la comparación social de Festinger (1954) sugiere que las personas evalúan sus propias opiniones y habilidades comparándose con los demás. En el contexto de las redes sociales, esta comparación se magnifica debido a la exposición constante a las vidas idealizadas de los demás. Los adolescentes, que son particularmente susceptibles a las comparaciones sociales, pueden experimentar sentimientos de inferioridad y baja autoestima al compararse con las imágenes cuidadosamente curadas de sus pares (Perloff, 2014).

Teoría del Estrés y Afrontamiento

Según la teoría del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), el estrés se produce cuando una persona percibe que las demandas de una situación superan sus recursos para afrontarla. Las redes sociales pueden ser una fuente de estrés para los estudiantes de secundaria debido a la presión de mantener una presencia en línea atractiva, el temor a perderse eventos (FOMO, por sus siglas en inglés), y el ciberacoso. Estos factores pueden exacerbar los niveles de estrés y afectar negativamente la salud mental de los adolescentes.

Teoría de la Autodeterminación

La teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan postula que la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relación es esencial para el bienestar psicológico. Las redes sociales pueden impactar negativamente estas necesidades al fomentar la dependencia de la validación externa (me gusta, comentarios) en lugar de la autoaceptación y la autonomía personal. Además, las

interacciones superficiales en línea pueden no satisfacer adecuadamente la necesidad de relaciones profundas y significativas, lo que podría contribuir a sentimientos de soledad y aislamiento.


CONCLUSIÓN

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de secundaria es un fenómeno complejo y multifacético. Por un lado, el uso excesivo de estas plataformas puede llevar a problemas como la ansiedad, la depresión, el ciberacoso y la alteración del sueño. Por otro lado, las redes sociales también pueden ofrecer oportunidades para el apoyo social y la construcción de la identidad. Las teorías psicológicas, como la teoría de la comparación social, la teoría del estrés y afrontamiento, y la teoría de la autodeterminación, proporcionan un marco útil para entender cómo las interacciones en estas plataformas pueden influir en el bienestar emocional de los adolescentes.

Es esencial que los educadores, padres y los propios estudiantes desarrollen una comprensión crítica del uso de las redes sociales para mitigar sus efectos negativos y potenciar sus beneficios. La investigación futura debe continuar explorando estas dinámicas para informar estrategias de intervención efectivas que promuevan el bienestar de los estudiantes en un mundo cada vez más digitalizado.

REFERENCIAS

- Best, P., Manktelow, R., y Taylor, B. (2014). Comunicación en línea, redes sociales y bienestar adolescente: una revisión narrativa sistemática. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Motivación intrínseca y autodeterminación en el comportamiento humano*. Plenum Press.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., y Lampe, C. (2007). Los beneficios de los "amigos" de Facebook: capital social y uso de sitios de redes sociales en línea por parte de estudiantes universitarios. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Erikson, E. H. (1968). *Identidad: Juventud y crisis*. W. W. Norton & Company.
- Festinger, L. (1954). Una teoría de los procesos de comparación social. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Hinduja, S., y Patchin, J. W. (2020). Conectando el suicidio adolescente con la gravedad del acoso y el ciberacoso. *Journal of School Violence*, 19(4), 1-14. <https://doi.org/10.1080/15388220.2020.1758267>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., y Lattanner, M. R. (2014). Acoso en la era digital: una revisión crítica y meta-análisis de la investigación sobre ciberacoso entre jóvenes. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. Springer Publishing Company.
- Perloff, R. M. (2014). Efectos de las redes sociales en las preocupaciones sobre la imagen corporal de las mujeres jóvenes: perspectivas teóricas y una agenda de investigación. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: El colapso y resurgimiento de la comunidad estadounidense*. Simon and Schuster.
- Twenge, J. M. (2019). *iGen: Por qué los niños superconectados de hoy están creciendo menos rebeldes, más tolerantes, menos felices y completamente desprevénidos para la adultez*. Atria Books.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., y Campbell, W. K. (2018). Disminuciones en el bienestar psicológico entre adolescentes estadounidenses después de 2012 y vínculos con el tiempo de pantalla durante el auge de la tecnología de los teléfonos inteligentes. *Emotion*, 18(6), 765-780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Twenge, J. M., y Campbell, W. K. (2018). Asociaciones entre el tiempo de pantalla y un menor bienestar psicológico en niños y adolescentes: evidencia de un estudio basado en la población. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., y Beyens, I. (2021). Uso de redes sociales y su impacto en la salud mental adolescente: una revisión general de la evidencia. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., y Ohannessian, C. M. (2017). Uso de redes sociales y ansiedad en adultos emergentes. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .