

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES LATINOS, UNA REVISIÓN NARRATIVA DE LA LITERATURA

KATHERINE CABALLERO, Universidad Santiago de Cali, Cali, Colombia.

VALENTINA CARDONA, Universidad Santiago de Cali, Cali, Colombia.

ALEJANDRO BOTERO, Universidad Santiago de Cali, Cali, Colombia.

alejandro.botero00@usc.edu.co <https://orcid.org/0000-0003-1670-518X>

RESUMEN

Las redes sociales son herramientas tecnológicas que permiten la comunicación entre los usuarios de la red, que han generado distintas controversias debido al tipo de contenido que se encuentra en las mismas; como la falta de privacidad por parte de los usuarios al verse expuestos a otorgar información personal para participar en ellas. Hoy en día la población adolescente se considera importante el hecho de tener restricciones para un tipo de contenido que podría generar problemáticas a nivel social, emocional como lo pueden ser el cyberbullying, baja autoestima, y el aislamiento social.

OBJETIVO: Identificar el impacto de las redes sociales en la salud mental en adolescentes de latinoamérica.

MÉTODO: Es una revisión exploratoria de la literatura; bajo el sistema SALSA, que permite la clasificación y organización de la información de manera clara teniendo en cuenta tanto los criterios de inclusión como criterios de exclusión que fueron llevados a cabo para obtener la información científica más relevante y precisa para esta investigación.

RESULTADOS: El impacto psicológico de las redes sociales en los adolescentes, es la baja autoestima, el aislamiento social, procrastinación, percepción negativa de sí y del entorno.

DISCUSIÓN

Abordar la salud mental de los adolescentes requiere una aproximación en los escenarios dónde acontecen las interacciones sociales con mayor frecuencia. La función social de control existente en los intercambios en los que el cuerpo se hace necesario, la virtualidad de la red social pone la discusión sobre cómo el adolescente puede utilizar la red social sin alterar su salud mental.

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales son un medio de comunicación e interacción social útil para desenvolverse en el mundo digital actual (Torres, 2021). Cabe resaltar que dichas redes sociales han fortalecido las relaciones interpersonales, sociales e incluso culturales de los seres humanos; permitiendo acceso a información, noticias, y aspectos cotidianos importantes; por otra parte, funcionan como tiempo de ocio, y de acceso libre para establecer contenidos interesantes a la vista del espectador (Castillo,2023).

Dichas redes se generaron precisamente con el fin de que cada sujeto con accesibilidad a un dispositivo tecnológico pudiera incorporar de manera asertiva la comunicación actual; así como tener una percepción globalizada de lo que sucede en el mundo y tener la capacidad de interacción virtual, con sujetos dónde la corporeidad, poner el cuerpo en la interacción deja de ser requerido, además con sujetos con sistemas de creencias, ideologías y contextos socioculturales completamente distintos.

Esta amplia posibilidad de interacción pone de manifiesto la creación de plataformas multimedia para favorecer la retención del usuario, sin importar el contenido generado. No obstante, dentro de los parámetros legales muchas de las compañías dedicadas a la realización de contenido han evidenciado problemáticas debido a la falta de regulación de contenido, el cual en ocasiones es inapropiado para menores de edad u ofensivo, lo que puede vulnerar los derechos de otras personas y que en contextos globalizados, supone el

desconocimiento del destinatario final, ya que un contenido generado en latinoamérica puede ser visto e incluso comentado en cualquier parte del mundo (Colonio Caro, 2023).

En este contexto, dado que los adolescentes, presentan cambios durante esta etapa del desarrollo evolutivo del individuo, a nivel fisiológico y en la personalidad, es importante considerar el papel que tienen las redes sociales sobre la salud mental, debido a que en la adolescencia se construyen las conductas del sujeto en un futuro cercano e inmediato (Colonio Caro, 2023).

En efecto, el uso excesivo de las redes sociales produce falta de sueño, bajo estado de ánimo y autoestima debido a los estándares generados en las redes sociales (Leiva Castillo, 2023). Debido a que el cerebro interpreta toda la información como real; el usuario se sumerge en la necesidad constante de aprobación por parte de los demás usuarios y de la plataforma; así como una constante activación de la atención selectiva y atención sensorial; generando así falta de concentración en otras actividades cotidianas (Rodríguez, 2020).

Este acto realizado por mucho tiempo genera un hábito, en que se puede calcular que una persona podría incluso utilizar hasta un 10% de su día exclusivamente en las redes sociales. Este tipo de conductas genera deterioro en el rendimiento profesional, académico e incluso dificultades dentro de las relaciones interpersonales (Moreira, 2021).

Dado que la situación de los adolescentes de latinoamérica es poco clara, respecto al estado de salud mental relacionada al uso de redes sociales, la presente investigación tiene como objetivo identificar el impacto psicológico de las redes sociales en los adolescentes de latinoamérica. Para ello, se busca caracterizar las consecuencias para la salud mental debido al uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes de latinoamérica; describir las razones dadas en los artículos sobre la relación entre salud mental y red social.

METODOLOGÍA

Se siguió el método **SALSA**; el cual permite la clasificación de la información de la siguiente manera: “*Search*”, como la búsqueda con base en las palabras clave preseleccionadas, “*Appraisal*”, como la identificación de los artículos relevantes teniendo en cuenta criterios tanto de inclusión como de exclusión, “*Synthesis*”, como el resumen del artículo tomando como referencia la información más relevante para la presente investigación; y finalmente “*Analysis*”; como el contraste y comparación de la información recolectada anteriormente (Codina 2017).

Bases de datos

La presente investigación se realizó en las bases de datos de accesibilidad libre y latinoamericana: Scielo, Redalyc, Dialnet. Las cuales indexan la producción científica latina.

Criterios de elegibilidad para los artículos.

Se incluyeron artículos de accesibilidad libre y de acceso completo, artículos de la disciplina de la psicología, artículos de investigación, artículos en idioma español, artículos realizados con población adolescente en América Latina.

Se excluyeron artículos que no mencionaron el tiempo de uso de la red social, o no mencionaron las consecuencias para la salud mental en los adolescentes, o estudiaban adolescentes con otras problemáticas de salud concomitantes previas al estudio del uso de redes sociales (si bien es un criterio de exclusión difícil de evidenciar, se excluyeron aquellos artículos que no discutían, esta posible condición de salud de base como una variable moduladora en la relación entre salud mental y redes sociales).

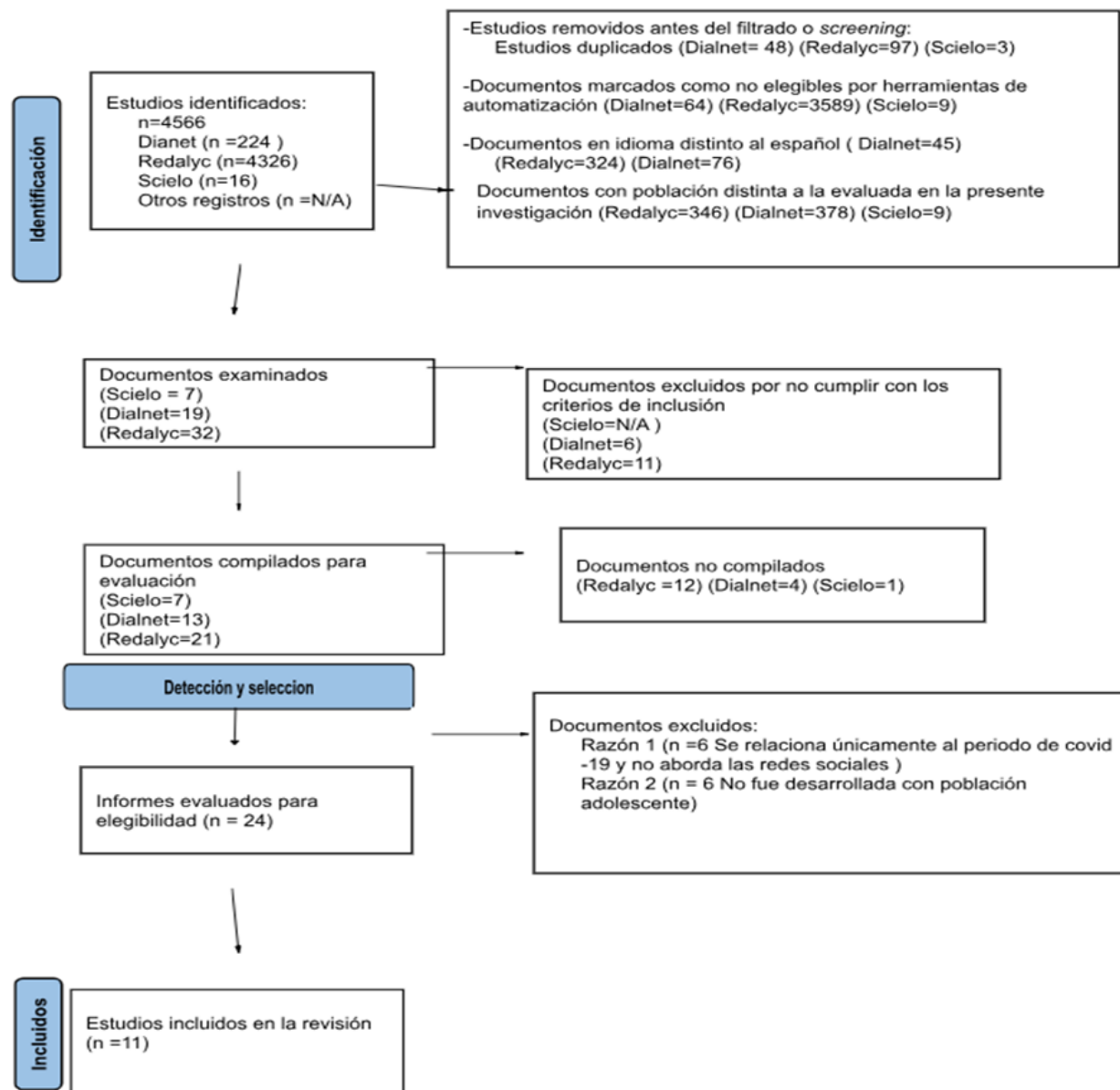
Palabras Clave

Las palabras clave utilizadas en los motores de búsqueda de las distintas bases de datos fueron: impacto psicológico de las redes sociales, adolescentes, latinoamérica, salud mental, redes sociales. Se combinaron con operadores booleanos AND (para conceptos clave), OR (para sinónimos).

Procedimiento

El siguiente flujograma representa el proceso de identificación, selección e inclusión de los artículos abordados en la presente revisión.

Tabla 1.



Se puede evidenciar en los resultados que una de las principales consecuencias a nivel de salud mental es el aislamiento social y la baja autoestima. La cual varía en relación con la procrastinación que genera el uso excesivo de las redes sociales en el diario vivir, dado que se utiliza un promedio de uso excesivo (Montes Freira, 2022) siendo las más predominantes las de Facebook e Instagram. Esto genera poca interacción a nivel general, pues únicamente se interactúa de manera virtual. En cuanto a la baja autoestima radica principalmente, en la constante comparación que se realiza entre los internautas con relación al estilo de vida, aspecto físico, aspectos económicos que generan una idea irreal de la realidad ya que; los sujetos interpretan que la vida de otras personas es “perfecta”; mientras que la vida del adolescente promedio se evidencian algunas problemáticas (Leiva Castillo, 2023). No obstante, este tipo de problemáticas generan percepciones negativas sobre sí mismo; con el agravante de la modalidad de acoso como el cyberbullying, problema que genera ansiedad o depresión en sus víctimas.

Otro aspecto importante para tener en cuenta es a nivel físico las consecuencias que genera en la salud en general. Los estudios reportan insomnio y estrés; un círculo vicioso en el que el sujeto disminuye su calidad de vida de manera drástica debido a que eleva sus niveles de procrastinación disminuyendo la productividad diaria.

A nivel social, se identifica que en algunos aspectos genera aislamiento social, debido a la falta de interacción que disminuye de cierta manera las habilidades sociales; lo cual contrasta con que las redes sociales son medios de interacción y de comunicación; no obstante en este caso se evidencia que, las habilidades sociales en ámbitos escolares y sociales como reuniones familiares o entre amigos se ven disminuidas; cabe resaltar que el uso de las redes sociales no sería el único factor determinante para que dichas interacciones hayan disminuido.

Apellido primer autor, año	Muestra	Red social más frecuentada	Consecuencias en salud mental	Explicación teórica del autor	Impacto psicológico en las redes sociales y en la salud en general
Armada Deza, 2022	Artículos seleccionados desde Colombia, Brasil, México, Chile, Perú	-Facebook -WhatsApp -Instagram	-Obsesión a las redes sociales -Depresión -Ansiedad -Baja autoestima -Insomnio -Estrés	Según el autor, el uso excesivo de las redes sociales puede generar problemáticas relacionadas con el aislamiento social; de la misma manera que la presión social puede influir en el desarrollo psicosocial del adolescente.	-Dolor de cabeza -Insomnio -Estrés

<p>Colonio Caro, 2022</p>	<p>10 artículos relacionados sobre la adicción de las redes sociales en adolescentes de Latinoamérica entre el 2020 y 2022; 2.791 participantes, en su mayoría mujeres, entre 12 a 20 años, fueron incluidos para el desarrollo de la revisión, siendo catalogados como de alta calidad.</p>	<p>-Facebook -Instagram.</p>	<p>-Baja autoestima -Procrastinación</p>	<p>El autor expone que el constante uso de las redes sociales provoca bajo rendimiento académico pues aumenta los niveles de procrastinación del sujeto; disminuyendo así la productividad del sujeto para el aprendizaje.</p>	<p>-Bajo rendimiento académico.</p>
<p>Moreira de Freitas, 2021</p>	<p>Adolescentes Brasileños entre los 10 y 19 años para un total de 71 participantes; encuesta online</p>	<p>-Facebook -Instagram -TikTok.</p>	<p>Consecuencias como el suicidio a raíz del cyberbullying, problemas de autoestima, distorsión de fotos, divulgación de datos personales.</p>	<p>El autor interpreta que el uso excesivo de redes sociales y comunicación con desconocidos puede generar consecuencias debido al engaño y en algunos casos la falta de</p>	<p>-Falta de privacidad</p>

				privacidad en algunas redes sociales	
Valerio Ureña, 2018	200 estudiantes de universidad privada de México	-Facebook	El artículo demuestra una leve correlación entre la frecuencia del uso de la red social Facebook con el bienestar psicológico de los estudiantes.	El artículo identifica que, a un mayor uso de las redes sociales podría significar una mayor procrastinación por parte del estudiante que a su vez genera una percepción negativa con respecto a su rendimiento académico; debido a que las redes sociales generan disminución en el tiempo efectivo de aprendizaje del sujeto.	-Procrastinación excesiva que genera un malestar a nivel académico y de interacciones sociales.

<p>Rodado Zaira, 2021</p>	<p>21 adolescentes de 10 a 14 años del municipio de Cajicá, Cundinamarca cuestionario por Beck y Steer.</p>	<p>Se tomó como referencia tanto las redes sociales como el uso y acceso a dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes</p>	<p>El principal problema que se encuentra con relación a la población es la procrastinación, así como problemas relacionados al cybullying, como acoso cibernético y problemas relacionados con la baja autoestima</p>	<p>El autor en el presente artículo evidencia que el uso de dispositivos electrónicos con acceso a redes sociales a una muy temprana edad puede tener consecuencias negativas hacia la salud mental y psicológica de los adolescentes debido a la falta de madurez que se encuentra presente en la adolescencia temprana.</p>	<p>-Falta de productividad -Falta de actividad física</p>
<p>Urra Albornoz, 2021</p>	<p>148 adolescentes desde los 14 hasta los 19 años de la ciudad de Talca, Chile; inventario de 21 preguntas de Beck y Steer</p>	<p>-Instagram -Facebook</p>	<p>Se encuentran como principales consecuencias a nivel de salud mental tantos síntomas relacionados con la depresión debido a la baja autoestima y ansiedad.</p>	<p>El autor evidencia que factores como la comparación constante en redes sociales; así como la distorsión en fotos genera sentimientos de minusvalía.</p>	<p>Se identifica que uno de los principales impactos es el sentimiento de minusvalía con respecto a los demás que está presente en las redes sociales.</p>

					-Aislamiento Social
Herrera López, 2019	234 artículos de las bases de datos Scencedirect, Scopus, Scielo	Se realizó un procedimiento en el cual se indago sobre las consecuencias tanto de la variable bullying como cyberbullying presentes en Latinoamérica bajo la premisa del ciberbullying en redes sociales.	El artículo denota variables tales como bajo rendimiento académico, consumo de alcohol y otras sustancias, problemas relacionados con la identidad y el afecto.	La sustentación teórica se basó en los distintos factores que conllevan hacia la conducta tanto de bullying como cyberbullying en lo que destaca los factores externos asociados a la crianza y a los factores asociados al contexto sociocultural donde se desarrolla el sujeto es decir las pautas de crianza con las cuales los padres educan el aprendizaje desde casa de los adolescentes.	El impacto se basa en principalmente problemas relacionados a la identidad, así como una baja autoestima proporcionada por el inadecuado uso de las redes sociales; así como aislamiento social.
Del Prete, 2020 años	32 entrevistas etnográficas semiestructuradas, de dos grupos focales a	-Facebook -Instagram.	Se identificaron aspectos contrastables positivos y negativos como autoconocimiento, identificación con el otro y comunicación	Se contrasta mediante la explicación que, las redes sociales pueden ser una herramienta útil para la comunicación asertiva entre los sujetos; no	El autor identifica que podría encontrar impacto positivo como lo puede ser comunicación

	estudiantes entre 12 y 18 años.		efectiva, en contraste con problemáticas de autoestima y de adicción hacia las mismas.	obstante, podría generar daño hacia la autoestima si se maximiza la percepción irreal dentro de la misma red social	asertiva, autoconocimiento. Por otra parte, se pueden encontrar aspectos negativos como baja autoestima y problemas de identidad.
Hernández Mite, 2019	Artículo de tipo cualitativo, basado en entrevista de grupos realizado en una escuela de Guayaquil, adolescentes de 8vo a 10mo	-Facebook -Twitter	El autor argumenta que, las principales problemáticas a las que se enfrentan problemas relacionados a la baja autoestima.	Se identifica que a pesar de que se tiene conocimiento sobre la adicción hacia las redes sociales y las posibles complicaciones que se pueden presentar; en muchos casos el uso de dichas redes es usado en tiempo de ocio o tiempo libre como mecanismo de distracción.	Influye en medida que genera síntomas de baja autoestima debido a la comparación con el otro, así como procrastinación en muchos casos.

Astroga Aguilar, 2019	Revisión bibliográfica en Latinoamérica contando con artículos que tuvieran de población adolescentes entre 12 y 18 años	-Facebook -WhatsApp -Instagram -Snapchat	Se identifica que; si no se tiene precaución sobre el uso de redes sociales en adolescentes puede generar problemáticas relacionadas a la autoestima, así como problemáticas relacionadas al cyberbullying; como lo son el aislamiento social y la baja autoestima.	El autor expresa que, los padres que hacen acompañamiento sobre lo que los adolescentes observan en las redes sociales genera una disminución en el impacto psicológico en la salud mental debido a redes sociales.	Se identifica como principal problemática la baja autoestima, así como el cyberbullying y la procrastinación.
Rodríguez Garcés, 2022	Estudio cuantitativo transversal, realizado en 70 comunas a nivel nacional con el instrumento <i>Radiografía nacional de jóvenes frente a crisis sanitarias covid-19 Chile</i> 601 sujetos entre 14 y 24 años.	Se identifica que durante la pandemia y post a la misma se ha incrementado el uso de redes sociales y de comunicación como Facebook, WhatsApp, Instagram entre otros y la	El artículo indica que; una de las principales consecuencias negativas que se pueden evidenciar son la procrastinación, y el uso excesivo generando adicción a las mismas.	El autor identifica que una de las posibles causas es la implementación de herramientas tecnológicas tanto para estudio como para laborar, ya que estas parten de una base de brindar ayudas que faciliten la calidad de vida y comunicación de los sujetos; pues es bien sabido que hoy en día es	El autor identifica que; ha existido un incremento hacia el uso de las redes sociales cada vez a más temprana edad; lo que implica que principalmente en adolescentes podría generar problemáticas

		virtualidad como mecanismo del diario vivir.		fundamental el uso de las herramientas tecnológicas para las actividades cotidianas.	relacionadas a la autoestima y a la procrastinación.
--	--	--	--	--	--

DISCUSIÓN

Hay impacto psicológico de las redes sociales en la población adolescente de latinoamérica. Se encuentra una percepción negativa con relación a sí mismo o hacia los demás, debido a la percepción alterada y a la imagen perfecta que se puede evidenciar en las redes sociales (Castillo, 2023).

Es persistente la baja autoestima, la depresión, la percepción negativa sobre sí mismo lo que a su vez podría generar problemáticas relacionadas a trastornos del estado de ánimo como lo puede ser el trastorno depresivo mayor; o la distimia cuyas bases se originan en la percepción negativa tanto sobre sí mismo como sobre el entorno, por tanto; se debe tener en cuenta que el inadecuado uso de las redes sociales puede generar factores originarios en la depresión (Moreira de Freitas, 2021).

Por otra parte se puede tener en cuenta aspectos positivos con relación al impacto psicológico como es la facilidad para socializar con sujetos de origen desconocido; lo que además genera que cada sujeto tenga la capacidad de desenvolverse socialmente; no obstante aspectos como el aislamiento social causado por la obsesión hacia las redes sociales y el uso excesivo de las mismas generan que; la interacción social y física

obtenga otros rumbos y que genere un cambio en el modelo de generar habilidades sociales en los seres humanos; como lo es dentro de una red social.

Otro aspecto importante que se genera dentro de la salud mental es el uso constante de las redes sociales lo que conduce a la procrastinación, mencionada frecuentemente en los estudios incluidos; pues si bien es sabido que la procrastinación genera que exista un deterioro significativo dentro de la productividad del individuo; lo cual a su vez, genera que en mayor o menor medida el sujeto se vea expuesto a una serie de pérdida de motivación por realizar actividades que anteriormente eran de su gusto como lo pueden ser el realizar actividad física, alimentación saludable o un descanso oportuno. Para finalizar, se podría tener en cuenta que en futuras investigaciones se realice con población distinta a la latina; con el fin de contrastar aspectos culturales y psicosociales y evidenciar si los aspectos culturales y psicosociales influyen dentro del impacto psicológico que generan las redes sociales dentro de los adolescentes.

Además de esto; la investigación identifica que, los autores presentan como otra de las principales problemáticas el hecho de que los adolescentes están constantemente expuestos hacia las redes sociales y por tanto aspectos como su privacidad, lo que sí genera una preocupación en cuanto a los factores de riesgo que puede generar el hecho de que un adolescente publique por error o equivocación información personal, u aspectos de su vida privada. En seguimiento de esto; surge el cyberbullying, como una forma de “matoneo escolar”; con la única diferencia que este se realiza por medio de una determinada red social y con ayudas de herramientas tecnológicas; sin embargo, se vulnera al sujeto con comentarios despectivos hacia un sujeto, una condición o un aspecto de su vida que podría llegar a perjudicar la salud mental del adolescente.

En contraste con las investigaciones presentadas dentro de la presente investigación; se evidencio que existen posturas distintas a las mencionadas anteriormente; pues, para algunas investigaciones no existe evidencia completa que certifique que las redes sociales son evidentemente un factor directo en problemáticas relacionadas a la salud mental como lo pueden ser los trastornos del estado de ánimo como ansiedad y depresión (Deidre Phillips, 2024); y que debido a esto no se puede generalizar hacia toda la población joven o adolescente los aspectos relacionados a las redes sociales y a la salud mental.

Por lo cual; se evidencia que, existen diferentes posiciones y puntos de vista argumentativos los cuales en unos casos admiten que las redes sociales pueden ser un factor condicionante para el desarrollo de trastornos psicoafectivos; mientras que en otras investigaciones sucede lo opuesto, es decir que no existe suficiente evidencia que demuestre que las redes sociales son un factor condicionante, sino únicamente una posible causa.

Otro aspecto que se detalla dentro de la presente investigación es que permite la indagación únicamente en la población adolescente; pues es considerada o denominada “expuesta” a ciertos riesgos al momento del uso de las redes sociales; por tanto, es imprescindible el hecho de indagar y contrastar la presente investigación con otras poblaciones en otros grupos etarios; con el fin de identificar similitudes y diferencias. No obstante; una de las desventajas que presenta la investigación es el hecho de que si bien se encuentra mucha información al respecto del uso de las redes sociales; se abunda más bien la temática en torno hacia las herramientas tecnológicas y si estas son un beneficio o no para la población adolescente.

Finalmente; el fenómeno las redes sociales continúan siendo una temática interesante para investigaciones; pues debido a que cada vez son más usuarios los que se conectan y generan una interacción social, por lo tanto, es un tema que permite un seguimiento constante por parte de aspectos de salud mental y hacia poblaciones específicas como lo son adolescentes, niños o incluso adultos mayores.

CONCLUSIÓN

Se puede evidenciar que las redes sociales se han consolidado como un medio clave de comunicación, y de interacción para los adolescentes; no obstante, se debe tener en cuenta que debido a la falta de regulación de las redes sociales para la población adolescente; estos comienzan a presentar adicción a las mismas; debido

a la gran cantidad de contenido que existe en ellas, muchos de estos podrían no ser apropiados, teniendo en cuenta su edad cronológica y etapa de madurez cognitiva.

Sin embargo, es fundamental considerar los impactos que estas plataformas pueden tener en el desarrollo emocional, social y cognitivo de los adolescentes. La falta de regulación a estas y la vulnerabilidad de esta etapa del ciclo vital, es una etapa en donde los jóvenes están en proceso de autodefinición y esto ha dado lugar a efectos negativos en la salud mental por el uso excesivo de las redes sociales.

Por lo tanto; existen otras variables a tener en cuenta que conllevan a que los adolescentes tengan un tiempo excesivo hacia las redes sociales como lo puede ser el sistema familiar disfuncional, falta de actividades extracurriculares y deportivas, deserción escolar, pérdida de motivación para las actividades escolares; así como excesivo de tiempo libre, buscando satisfacer necesidades de pertenencia, reconocimiento y afecto. Es esencial que futuras investigaciones se adentren en el análisis de las variables psicológicas que inciden en el uso de las redes sociales, las dinámicas familiares, las características emocionales y la madurez cognitiva en este grupo etario.

Conflicto de Interés

Los autores no presentan conflicto de interés al momento de realizar la presente investigación.

REFERENCIAS

TORRES-TOUKOUMIDIS, Á., DE-SANTIS, A., and VINTIMILLALEÓN, D., eds. TikTok en la comunicación. In: TikTok: más allá de la hipermedialidad [online]. Quito: Editorial Abya-Yala, 2021, pp. 14-115. ISBN: 978-9978-10-600-6. <https://doi.org/10.7476/9789978106815>.

Leiva Castillo, Jacqueline, Rabanal Carrasco, Mariela, Cabrera Palma, Daira, Canales Abarca, Javiera, Gormaz Aguirre, Marielle, Meza Espinoza, Javiera, & Morandé Morales, Valeria. (2023). Conductas sociales y de salud de la adolescencia representadas en TikTok. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 12(1), e3078. Epub 01 de junio de 2023. <https://doi.org/10.22235/ech.v12i1.3078>

Colonio Caro, Julio Daniel. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), e1759. Epub 31 de agosto de 2023. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>

Abjaude, Samir Antonio Rodrigues, Pereira, Lucas Borges, Zanetti, Maria Olívia Barboza, & Pereira, Leonardo Régis Leira. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 16(1), 1-3. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>

Moreira de Freitas, Rodrigo Jacob, Carvalho Oliveira, Thaisa Natália, Lopes de Melo, Juce Ally, do Vale e Silva, Jennifer, de Oliveira e Melo, Kísia Cristina, & Fontes Fernandes, Samara. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 324-364. Epub 25 de octubre de 2021. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.4626311>

Armaza, Franco. (2023). EL RIESGO DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE LATINOAMÉRICA. 10.1590/SciELOPreprints.5241.

Colonio Caro JD. Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. Propós. represent. [Internet]. 31 de agosto de 2023 [citado 9 de octubre de 2024];11(2):e1759. Disponible en: <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/1759>

Moreira de Freitas Rodrigo Jacob, Carvalho Oliveira Thaisa Natália, Lopes de Melo Juce Ally, do Vale e Silva Jennifer, de Oliveira e Melo Kísia Cristina, Fontes Fernandes Samara. Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. Enferm. glob. [Internet]. 2021 [citado 2024 Oct 09] ; 20(64): 324-364. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000400324&lng=es. Epub 25-Oct-2021. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.462631>.

Valerio Ureña G , Serna Valdivi R. Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa [Internet]. 2018;20(3):19-28. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15557366003>

Jurado, L, Rodado Santana, Z, Giraldo Méndez, S Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años del municipio de Cajicá, Cundinamarca. [Internet]. 2021

Rossana Gomez-Campos¹, Camilo Urrea Albornoz², Ruben Vidal Espinoza³, Rossana Gómez Campos⁴, Jaime Riveros⁵, Osvaldo Opazo⁶, Margot Rivera Portugal⁷, Luis Urzua Alul⁸, Marco Cossio Bolaños⁹ y Jorge Méndez Cornejo¹⁰, USO DE REDES SOCIALES, ANSIEDAD, DEPRESIÓN E INDICADORES DE ADIPOSIDAD CORPORAL EN ADOLESCENTES , Talca, Chile (SIIC), 2019.