

## Redes sociales y salud mental: análisis documental de su impacto en el bienestar psicológico

Social media and mental health: a documentary analysis of its impact on psychological well-being

Karla Galván Rivera, Brian González Tapia, Raúl Hernández Olvera, Carlos Pérez Balderas,  
MTI. Daniel Arturo Maupomé Rosales, Ing. Sara Isela Sifuentes Moreno\*

### Resumen

Los avances tecnológicos han transformado de manera significativa las formas de comunicación e interacción social, posicionando a las redes sociales como elementos centrales en la vida cotidiana. No obstante, su uso intensivo ha generado crecientes preocupaciones respecto a su impacto en la salud mental, especialmente en poblaciones jóvenes. El objetivo de este estudio fue analizar el efecto del uso de las redes sociales sobre la salud mental y el bienestar psicológico, a partir de la evidencia científica disponible. Se realizó una investigación documental, no experimental y de enfoque cualitativo, basada en la revisión y análisis crítico de literatura académica publicada entre 2018 y 2025 en fuentes científicas arbitradas e indexadas. Los resultados evidenciaron una dualidad en los efectos del uso de las redes sociales. Entre los efectos positivos se identificaron el fortalecimiento del apoyo social, la autoexpresión, la construcción de identidad y la sensación de pertenencia, particularmente en contextos de aislamiento. Sin embargo, el uso excesivo y no regulado se asoció con ansiedad, depresión, disminución de la autoestima, insomnio, fatiga digital y dependencia tecnológica, principalmente relacionados con la comparación social constante y la exposición prolongada a contenidos idealizados. En conjunto, los hallazgos sugieren que el impacto de las redes sociales en la salud mental no es intrínsecamente positivo ni negativo, sino que depende del tiempo de uso, el tipo de interacción, la finalidad del consumo de contenidos y las habilidades de autorregulación emocional del usuario. Estos resultados subrayan la importancia de promover la alfabetización digital, el uso consciente de las plataformas digitales y estrategias preventivas orientadas a proteger la salud mental y fomentar un equilibrio saludable entre la vida digital y el bienestar psicológico.

**Palabras clave:** redes sociales; salud mental; bienestar psicológico; comparación social; alfabetización digital

**Correspondencia:** [daniel.maupome@itspanuco.edu.mx](mailto:daniel.maupome@itspanuco.edu.mx)

**Fecha de recepción:** 08/julio/2025 | **Fecha de aceptación:** 02/octubre/2025 | **Fecha de publicación:** 26/marzo/2026

\*Instituto Tecnológico Superior de Pánuco Extensión Pueblo Viejo, México

### Abstract

Technological advancements have significantly transformed communication and social interaction, positioning social media as central elements in everyday life. However, their intensive use has raised growing concerns about their impact on mental health, especially in younger populations. The aim of this study was to analyze the effect of social media use on mental health and psychological well-being, based on the available scientific evidence. A documentary, non-experimental, qualitative research approach was conducted, based on the review and critical analysis of academic literature published between 2018 and 2025 in peer-reviewed and indexed scientific sources. The results revealed a duality in the effects of social media use. Positive effects included the strengthening of social support, self-expression, identity building, and a sense of belonging, particularly in contexts of isolation. However, excessive and unregulated use was associated with anxiety, depression, decreased self-esteem, insomnia, digital fatigue, and technological dependence, primarily related to constant social comparison and prolonged exposure to idealized content. Overall, the findings suggest that the impact of social media on mental health is neither inherently positive nor negative, but depends on usage time, type of interaction, purpose of content consumption, and emotional self-regulation skills. These results emphasize the importance of promoting digital literacy, mindful use of digital platforms, and preventive strategies aimed at protecting mental health and fostering a healthy balance between digital life and psychological well-being.

**Keywords:** social media; mental health; psychological well-being; social comparison; digital literacy



**Redes sociales y salud mental: análisis documental de su impacto en el bienestar psicológico**  
**Social Media and Mental Health: A Documentary Analysis of Its Impact on Psychological Well-Being**

Maupomé Rosales, Daniel<sup>1</sup>; Galván Rivera, Karla<sup>2</sup>; González Tapia, Brian<sup>3</sup>; Hernández Olivera, Raúl<sup>4</sup>; Pérez Balderas, Carlos<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Instituto Tecnológico Superior de Pánuco, Ext. Pueblo Viejo

**INTRODUCCIÓN**

Los avances tecnológicos han transformado la comunicación y la forma en que las personas se relacionan. Redes sociales como Facebook, Instagram, TikTok o X han acercado a millones de usuarios en todo el mundo, pero también han generado preocupaciones sobre su impacto en la salud mental.

En especial, los jóvenes, al ser los más activos en estas plataformas, pueden experimentar efectos como ansiedad, depresión o baja autoestima.

Por ello, este estudio analiza cómo el uso intensivo de las redes sociales influye en el bienestar emocional y busca fomentar un uso más consciente y equilibrado de la tecnología.

**OBJETIVO**

**Objetivo General**

Analizar, a través de una investigación documental, el impacto del uso de las redes sociales en la salud mental y el bienestar psicológico, con base en la revisión crítica de fuentes académicas recientes.

**Objetivos específicos**

- Identificar los principales factores asociados al uso de redes sociales que influyen en la salud mental.
- Examinar los efectos positivos y negativos reportados en la literatura científica sobre el uso de redes sociales.
- Describir los grupos poblacionales más vulnerables a los efectos adversos del uso excesivo de redes sociales.
- Evaluar las estrategias propuestas en investigaciones previas para promover un uso saludable y responsable de estas plataformas digitales.

**METODOLOGÍA**

La presente investigación adopta un diseño de tipo documental y enfoque cualitativo, centrado en la revisión, análisis y síntesis de información procedente de fuentes académicas y científicas arbitradas e indexadas, relacionadas con el impacto de las redes sociales en la salud mental publicadas entre los años 2018 y 2023. El objetivo principal es reunir, contrastar e interpretar los hallazgos teóricos y empíricos publicados en estudios previos, con el fin de identificar los principales factores de riesgo y de protección asociados al uso de redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico.

El estudio es no experimental, ya que no se manipulan variables ni se interviene directamente sobre una población. En cambio, se analizan los resultados de investigaciones ya realizadas, lo que permite generar conclusiones a partir del conocimiento existente y aportar una visión integradora sobre el fenómeno.

**RESULTADOS**

Los resultados obtenidos del análisis documental arrojan una serie de elementos tanto positivos como negativos respecto del uso de las redes sociales:

Referente a los efectos positivos y negativos del uso de redes sociales, el análisis de la literatura permitió identificar una dualidad en los efectos de las redes sociales sobre la salud mental.

**Efectos positivos:**

- Las redes sociales pueden servir como espacios de apoyo emocional, especialmente en contextos de aislamiento o crisis, como se observó durante la pandemia de COVID-19 (Solo & Muñoz, 2022).
- Favorecen la autoexpresión y la identidad personal, permitiendo compartir experiencias, intereses y opiniones (Gómez & Cárdenas, 2023).
- Promueven la interacción social y la pertenencia, reduciendo la sensación de soledad cuando se utilizan de forma consciente (UNSA, 2021).

**Efectos negativos:**

- El uso excesivo puede generar fatiga digital, insomnio, ansiedad y depresión (Martínez Soler, 2021; López & Paredes, 2022).
- La comparación social constante y la exposición a ideales inalcanzables de éxito o belleza pueden disminuir la autoestima y aumentar la insatisfacción corporal (Valenzuela et al., 2021).
- Se ha observado un aumento en la dependencia tecnológica y la sensación de aislamiento emocional, aun estando "conectado" con otras personas (Gómez & Cárdenas, 2023).

Estos hallazgos demuestran que el impacto de las redes sociales no es intrínsecamente negativo o positivo, sino que depende del equilibrio entre el tiempo de uso, la finalidad de la conexión y la capacidad del usuario para manejar sus emociones frente al contenido digital.

**CONCLUSIONES**

En conclusión, las redes sociales pueden ser una herramienta muy poderosa para conectar con otras personas, aprender cosas nuevas y expresar nuestras ideas y emociones. Sin embargo, también representan un riesgo si se utilizan sin control o sin conciencia del impacto que pueden tener en nuestra vida diaria. El equilibrio es fundamental: es necesario aprovechar las ventajas de estas plataformas sin permitir que afecten nuestra salud mental, nuestras emociones ni nuestras relaciones sociales en la vida real.

Por ello, resulta crucial fomentar la conciencia sobre el uso de las redes sociales y aprender a establecer hábitos digitales saludables. Esto incluye reconocer los límites personales, priorizar las relaciones cara a cara, reflexionar sobre el contenido que consumimos y compartimos, y prestar atención a los signos de alerta en nosotros mismos y en las personas que nos rodean. Asimismo, es necesario promover la educación digital desde edades tempranas, para que las nuevas generaciones sepan cómo manejar estas herramientas sin comprometer su bienestar emocional.

**BIBLIOGRAFÍA**

1. Gómez, R., & Cárdenas, L. (2023). Redes sociales y salud mental: un estudio sobre su impacto. *NeuroClass*. Recuperado de <https://neuro-class.com/redes-sociales-y-salud-mental/>
2. López, J., & Paredes, M. (2022). Relación entre el apoyo social percibido y la depresión en adultos. *Gerokomos*, 33(4), 152-159. [https://scielo.bclm.es/scielo.php?pid=S1134-920X2022000400005&script=sci\\_arttext](https://scielo.bclm.es/scielo.php?pid=S1134-920X2022000400005&script=sci_arttext)
3. Martínez Soler, M. (2021). Uso de redes sociales y su relación con la ansiedad, depresión y/o estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19 [Trabajo de fin de grado, Universidad Miguel Hernández]. DSpace UMH. <https://dspace.umh.es/handle/11000/37050>
4. Solo, C., & Muñoz, P. (2022). Uso de redes sociales virtuales y la salud mental en tiempos de pandemia. *Revista Científica Arbitrada de Ciencias Sociales*, 15(2), 45-58. <https://ojsinet.unirca.es/en/ver/articulo?codigo=8054189>
5. Universidad Nacional de San Agustín del Perú. (2021). Efecto de las redes sociales en la salud mental. *Revista de Psicología y Ciencias Sociales*, 7(2), 32-47. <https://revistas.unsa.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/23>
6. Valenzuela, R., Araya, P., & Zúñiga, L. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes chilenos. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 119(2), 123-131. [https://www.scielo.org/arscielo/php?script=sci\\_arttext&pid=S1667-89802021000200327](https://www.scielo.org/arscielo/php?script=sci_arttext&pid=S1667-89802021000200327)