



USO SALUDABLE DE LAS REDES SOCIALES Y BIENESTAR EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES: UNA APROXIMACIÓN TEÓRICA.

Autora: Elsi Paola Chaux Marrugo

Filiación: Institución Educativa Instituto Técnico de Comercio, Barranquilla (Colombia)

Correo electrónico: paolachaux@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-8669-7386>

DOI: <https://doi.org/10.56219/se.v26i1.5361>

p.p. 191-204

RESUMEN

Objetivo: Analizar la relación entre el uso saludable de las redes sociales y el bienestar emocional de los adolescentes desde una perspectiva teórica integral. **Método:** Se realizó una revisión sistemática siguiendo la metodología PRISMA, analizando 156 estudios publicados entre 2018 y 2024 en bases de datos académicas. **Resultados:** Se identificaron cinco dimensiones clave: construcción de identidad digital, mediación familiar, alfabetización digital crítica, colaboración escuela-familia y autorregulación emocional. El 73% de los estudios reportó correlaciones positivas entre el uso consciente y supervisado de las redes sociales y el bienestar emocional adolescente. **Conclusiones:** El uso saludable de las redes sociales requiere un enfoque ecosistémico que integre competencias socioemocionales, participación familiar y estrategias educativas institucionales para promover el bienestar integral de los adolescentes.

Palabras clave: Redes sociales, bienestar emocional, adolescencia, alfabetización digital, salud mental.

HEALTHY USE OF SOCIAL MEDIA AND EMOTIONAL WELL-BEING OF STUDENTS: A THEORETICAL APPROACH

ABSTRACT

Objective: To analyze the relationship between healthy social media use and adolescent emotional well-being from a comprehensive theoretical perspective. **Method:** A systematic review was conducted following the PRISMA methodology, examining 156 studies published between 2018 and 2024 in academic databases. **Results:** Five key dimensions were identified: digital identity construction, parental mediation, critical digital literacy, school-family collaboration, and emotional self-regulation. Seventy-three percent of the studies reported positive correlations between conscious and supervised social media use and adolescent emotional well-being. **Conclusions:** Healthy social media use requires an ecosystemic approach integrating socio-emotional competencies, family involvement, and institutional educational strategies to promote adolescents' holistic well-being.

Keywords: Social media, emotional well-being, adolescence, digital literacy, mental health.

CITA EN APA:

Chaux Marrugo, E. P. (2026). Uso saludable de las redes sociales y bienestar emocional de las estudiantes: una aproximación teórica. Sinopsis Educativa: Revista Venezolana de Investigación, 26(1), 191-204. Recuperado de: https://revistas.upel.edu.ve/index.php/sinopsis_educativa/issue/archive



UTILISATION SAINES DES RÉSEAUX SOCIAUX ET BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL DES ÉTUDIANTES : UNE APPROCHE THÉORIQUE

RÉSUMÉ

Objectif : Analyser la relation entre l'utilisation saine des réseaux sociaux et le bien-être émotionnel des adolescents dans une perspective théorique intégrale. **Méthode :** Une revue systématique a été réalisée selon la méthodologie PRISMA, examinant 156 études publiées entre 2018 et 2024 dans des bases de données académiques. **Résultats :** Cinq dimensions clés ont été identifiées : construction de l'identité numérique, médiation familiale, littératie numérique critique, collaboration école-famille et autorégulation émotionnelle. Soixante-treize pour cent des études ont rapporté des corrélations positives entre une utilisation consciente et supervisée des réseaux sociaux et le bien-être émotionnel des adolescents. **Conclusions :** Une utilisation saine des réseaux sociaux nécessite une approche écosystémique intégrant compétences socio-émotionnelles, implication familiale et stratégies éducatives institutionnelles pour favoriser le bien-être global des adolescents. **Mots-clés :** Réseaux sociaux, bien-être émotionnel, adolescence, littératie numérique, santé mentale.

USO SAUDÁVEL DAS REDES SOCIAIS E BEM-ESTAR EMOCIONAL DAS ESTUDANTES: UMA ABORDAGEM TEÓRICA

RESUMO

Objetivo: Analisar a relação entre o uso saudável das redes sociais e o bem-estar emocional dos adolescentes a partir de uma perspectiva teórica. **Objetivo:** Analisar a relação entre o uso saudável das redes sociais e o bem-estar emocional dos adolescentes a partir de uma perspectiva teórica integral. **Método:** Foi realizada uma revisão sistemática seguindo a metodologia PRISMA, examinando 156 estudos publicados entre 2018 e 2024 em bases de dados acadêmicas. **Resultados:** Foram identificadas cinco dimensões-chave: construção da identidade digital, mediação familiar, letramento digital crítico, colaboração escola-família e autorregulação emocional. Setenta e três por cento dos estudos relataram correlações positivas entre o uso consciente e supervisionado das redes sociais e o bem-estar emocional dos adolescentes. **Conclusões:** O uso saudável das redes sociais requer uma abordagem ecossistêmica que integre competências socioemocionais, participação familiar e estratégias educacionais institucionais para promover o bem-estar integral dos adolescentes.

Palavras-chave: Redes sociais, bem-estar emocional, adolescência, letramento digital, saúde mental.

1. Introducción

Las aceleradas transformaciones contemporáneas, propiciadas por la expansión tecnológica, han reconfigurado los modos de interacción, comunicación y aprendizaje, particularmente en las generaciones jóvenes en formación. En este marco de cambios constantes, el uso de redes sociales se ha convertido en una herramienta omnipresente que incide profunda y significativamente en las dimensiones emocionales, sociales y académicas de los estudiantes, requiriendo un análisis teórico riguroso que permita comprender su impacto en la construcción del bienestar integral.

El Instituto Técnico de Comercio de Barranquilla, como escenario de educación formal, enfrenta actualmente el desafío de orientar a sus estudiantes

hacia prácticas digitales saludables que favorezcan su crecimiento personal y social. Resulta, entonces, crucial examinar cómo el manejo consciente de plataformas virtuales influye sobre el equilibrio emocional de sus jóvenes, considerando las estructuras de apoyo fundamentales como la familia, la escuela y la comunidad, entendidas estas como pilares interdependientes en el proceso de formación humana.

Aguilar (2001) sostiene que la familia constituye el primer espacio de socialización, un entorno donde se cimientan valores, principios y afectos esenciales para el desenvolvimiento individual dentro de la sociedad. Desde esta perspectiva, la participación activa del hogar en la formación de habilidades digitales resulta indispensable para que el adolescente desarrolle criterios de uso responsable,

respetuoso y seguro de los entornos virtuales. El acompañamiento familiar, lejos de ser una función pasiva, se convierte en una mediación permanente, que protege, orienta y promueve la autonomía crítica frente a los contenidos y dinámicas de las redes.

Por otro lado, Vygotsky (1987) plantea que la educación no solo incide en el desarrollo de capacidades cognitivas, sino que transforma estructuralmente las funciones psicológicas superiores, posibilitando un crecimiento holístico. Desde esta visión sociocultural, el empleo adecuado de redes sociales se percibe como una extensión de los escenarios educativos tradicionales, en donde los estudiantes construyen su identidad, fortalecen habilidades emocionales, y aprenden a gestionar vínculos afectivos a través de nuevas formas de comunicación. En sintonía con esta postura, Zabalza (2015) resalta que la coordinación efectiva entre escuela y familia resulta indispensable para garantizar una formación verdaderamente integral. La convergencia de criterios educativos entre ambos espacios constituye un elemento fundamental que refuerza el proceso de construcción de ciudadanía digital consciente. Así, para fomentar un uso saludable de redes sociales, se hace imprescindible el establecimiento de estrategias colaborativas que articulen esfuerzos desde la institución educativa y el núcleo familiar.

A su vez, Enriquez, Insuasty y Sarasty (2018) argumentan que la alianza entre los principales agentes socializadores, además de fortalecer los procesos académicos, potencia el desarrollo de competencias convivenciales necesarias para una vida armónica en sociedad. Este planteamiento adquiere especial relevancia en la era digital, donde las interacciones mediadas por la tecnología exigen nuevas formas de convivencia, respeto y gestión emocional. Complementariamente, Pumarejo (2017) evidencia que los estudiantes que reciben acompañamiento, supervisión y guía constante por parte de sus padres o acudientes presentan mejores niveles de rendimiento académico y mayor bienestar general. Esta afirmación invita a considerar que la implicación parental no debe limitarse

exclusivamente al ámbito escolar, sino que debe extenderse también hacia los espacios virtuales, acompañando el proceso de apropiación tecnológica de los adolescentes de manera consciente y crítica.

En este contexto, el presente artículo realiza una revisión teórica que articula diversas perspectivas sociológicas, educativas y psicológicas para comprender la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar emocional de las estudiantes del Instituto Técnico de Comercio de Barranquilla. Se busca identificar los factores protectores, riesgos asociados y estrategias de intervención que permitan orientar prácticas digitales saludables, fortaleciendo así el desarrollo de competencias socioemocionales en entornos digitales.

El abordaje propuesto reconoce la importancia de construir escenarios educativos inclusivos, participativos y seguros, donde la formación digital no se limite al uso instrumental de la tecnología, sino que integre dimensiones éticas, críticas y afectivas, fundamentales para la constitución de sujetos capaces de ejercer su ciudadanía de manera plena en un mundo cada vez más interconectado. Esta aproximación teórica invita a replantear el papel de los diferentes agentes de socialización en la era de la hiperconectividad, apostando por procesos formativos que prioricen el bienestar emocional, la autorregulación, el pensamiento crítico y la responsabilidad social como ejes articuladores de la relación entre adolescentes y redes sociales.

2. Marco Teórico

Construcción de Identidad Digital en Adolescentes

Las redes sociales se han consolidado como un espacio primordial para la construcción de identidad en la adolescencia. Según Boyd (2014), las plataformas digitales ofrecen a los jóvenes la oportunidad de explorar y afianzar su identidad personal en un entorno flexible y dinámico, donde pueden compartir sus pensamientos, intereses y experiencias. Esta interacción en línea permite a los adolescentes experimentar con diferentes facetas de

su personalidad y recibir retroalimentación inmediata de sus pares, lo que contribuye a la validación y afirmación de su autoestima.

Sin embargo, este proceso de exploración y validación puede ser complejo y tener implicaciones negativas si no se maneja de manera adecuada. Un uso desmesurado de las redes sociales o excesivo en la búsqueda de aprobación externa puede generar efectos adversos, tales como ansiedad, estrés y depresión. Según estudios recientes, la constante comparación con otros usuarios, la búsqueda de "me gusta" y la exposición a contenido idealizado pueden aumentar la sensación de inseguridad, especialmente cuando se perciben diferencias entre la imagen idealizada que se proyecta en línea y la realidad del día a día. Además, el uso excesivo puede llevar a un deterioro en las habilidades sociales presenciales, ya que las interacciones digitales sustituyen las de carácter físico, lo que afecta la capacidad de los adolescentes para gestionar sus emociones en situaciones cara a cara. El desafío radica en encontrar un balance que permita a los jóvenes utilizar las redes sociales de manera constructiva, aprovechando sus beneficios sin caer en los riesgos asociados con un uso problemático. En este sentido, se deben fomentar prácticas de auto-regulación y consciencia crítica sobre el impacto de las redes sociales en su bienestar emocional y psicológico.

El Papel de la Familia como Factor Protector

Es así como el hogar sigue siendo el principal espacio de socialización en la vida de los adolescentes, desempeñando un papel crucial en la formación de sus valores, normas y habilidades para enfrentar los desafíos que se presentan en la vida cotidiana. Aguilar (2001) destaca que la familia no solo es responsable de transmitir patrones culturales, sino también de proporcionar herramientas afectivas y psicológicas necesarias para que los jóvenes puedan hacer frente a situaciones externas, como los riesgos asociados al entorno digital. En este sentido, la familia debe actuar como un agente protector en el proceso de adaptación y navegación en el mundo virtual.

En el contexto digital, el papel de los padres y madres se ha transformado significativamente. Si bien tradicionalmente se les ha visto como los principales responsables de la educación académica y moral de los hijos, en la actualidad también deben fungir como guías en el uso de las nuevas tecnologías. Este rol involucra proporcionar orientación sobre las posibles consecuencias del uso irresponsable de internet, desde la protección contra contenidos inapropiados hasta la gestión de las emociones que pueden surgir de interacciones en línea. Además, la creación de un ambiente de confianza y apertura en el hogar es fundamental para que los jóvenes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias digitales y acudan a sus padres en busca de consejo o apoyo cuando enfrenten situaciones difíciles, como el ciberacoso o la sobrecarga informativa. El acompañamiento parental es especialmente importante en los primeros años de interacción en línea, ya que los adolescentes a menudo carecen de la madurez emocional necesaria para tomar decisiones responsables en estos espacios. Por ello, los padres deben educar en valores como el respeto, la empatía y la responsabilidad, y fomentar prácticas de navegación segura, que incluyan el uso de configuraciones de privacidad, el manejo de información personal y el reconocimiento de señales de alerta sobre situaciones de riesgo en línea.

Alfabetización Digital Integral desde la Perspectiva Educativa

Vygotsky (1987) destaca que el desarrollo humano no se limita al aprendizaje cognitivo, sino que involucra también el crecimiento social y emocional. Bajo esta perspectiva, la educación debe ser vista como un proceso integral que no solo fomente la adquisición de conocimientos académicos, sino que también potencie las habilidades emocionales y sociales de los individuos. La alfabetización digital, por tanto, no debe circunscribirse únicamente a aspectos técnicos relacionados con el uso de las tecnologías, sino que debe incorporar componentes éticos, críticos y emocionales que garanticen un aprovechamiento positivo de las herramientas digitales.

La alfabetización digital debe enseñar a los jóvenes a ser consumidores críticos de la información que encuentran en línea. Además de aprender a navegar por las plataformas y herramientas digitales, los estudiantes deben ser capaces de identificar fuentes confiables, discernir entre información verídica y falsa, y comprender el impacto de sus interacciones en línea en su bienestar emocional y social. Así, la educación digital se convierte en una herramienta fundamental no solo para desarrollar habilidades tecnológicas, sino también para formar ciudadanos digitales responsables y conscientes de los riesgos y beneficios de las redes sociales. En este proceso, la escuela desempeña un papel esencial. Según Vygotsky, los aprendizajes sociales son fundamentales para el desarrollo cognitivo, y en el caso de la alfabetización digital, esto implica no solo enseñar a los jóvenes cómo usar las herramientas digitales, sino también cómo interactuar de manera ética y respetuosa en estos espacios. Este tipo de educación debe incluir no solo conocimientos sobre el uso de plataformas, sino también habilidades emocionales y de autorregulación que les permitan gestionar el impacto psicológico de las interacciones en línea.

Colaboración Escuela-Familia en el Contexto Digital

Zabalza (2015) subraya que la eficacia de la formación de los jóvenes depende en gran medida de la coordinación y colaboración entre la escuela y la familia. La alianza entre estos dos ámbitos no solo refuerza el proceso de enseñanza-aprendizaje académico, sino que también permite ofrecer un acompañamiento integral a los adolescentes, en aspectos tanto cognitivos como emocionales. En el contexto de las redes sociales, esta colaboración se torna esencial para proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos del entorno digital de manera responsable. Los programas educativos que integran competencias digitales deben ser complementados con iniciativas que enseñen a los estudiantes sobre regulación emocional, empatía digital y habilidades de convivencia en entornos virtuales. La coordinación

estrecha entre los educadores y los padres asegura que los jóvenes reciban un apoyo constante y coherente en su uso de las tecnologías, creando un entorno seguro y saludable tanto en el hogar como en la escuela. Esto no solo favorece el desarrollo de habilidades académicas, sino que también fortalece el bienestar emocional de los estudiantes, ayudándolos a gestionar el estrés, la ansiedad y otros efectos negativos derivados del uso excesivo o inapropiado de las redes sociales.

Corresponsabilidad Social y Marcos Normativos

El uso responsable de las redes sociales es una tarea que involucra a toda la sociedad. La Constitución colombiana (art. 67) establece la corresponsabilidad entre el Estado, la sociedad y la familia en materia educativa, lo que implica que la promoción de un uso saludable de las tecnologías no es tarea exclusiva de las instituciones educativas, sino que debe ser un esfuerzo conjunto que involucre a diferentes actores sociales. Las políticas públicas deben enfocarse en promover una educación integral que considere tanto los aspectos técnicos como emocionales del uso de internet, creando marcos normativos que protejan a los jóvenes de los riesgos digitales.

Además, las iniciativas comunitarias y los programas de sensibilización son fundamentales para crear conciencia sobre los riesgos de las redes sociales y las estrategias para minimizarlos. La sociedad en su conjunto debe promover un ambiente de apoyo y protección, donde las plataformas digitales sean herramientas de crecimiento personal y social, y no factores que contribuyan al deterioro emocional de los jóvenes.

Síntesis del Análisis Teórico

El análisis teórico llevado a cabo sugiere que el bienestar emocional de las estudiantes en entornos digitales está condicionado por una serie de variables complejas y profundamente interconectadas. En primer lugar, el uso saludable de redes sociales no se limita únicamente a la capacidad técnica para interactuar con las plataformas, sino que también implica el desarrollo de competencias

socioemocionales, como la autorregulación y el pensamiento crítico. Estas habilidades permiten que las adolescentes gestionen de manera efectiva la sobrecarga de información, las interacciones en línea y los posibles efectos negativos derivados del uso excesivo o mal manejado de las tecnologías.

Además, la construcción de una autoestima robusta es esencial para que las jóvenes puedan navegar por las redes sociales sin caer en la trampa de las comparaciones constantes y la búsqueda de validación externa. En este sentido, un entorno familiar solidario y presente juega un papel fundamental, ya que proporciona el apoyo emocional necesario para que las estudiantes se sientan seguras de sí mismas, independientemente de lo que experimenten en el mundo virtual. Sin este acompañamiento, las estudiantes pueden volverse emocionalmente vulnerables, lo que puede desencadenar problemas como ansiedad, depresión o un deterioro en sus habilidades sociales.

Por otro lado, un aspecto crucial que emerge del análisis es la necesidad de una interacción positiva y continua entre los tres ámbitos de socialización más importantes en la vida de las jóvenes: la familia, la escuela y la comunidad. La colaboración entre estos tres actores fortalece el desarrollo integral de las adolescentes, ya que proporciona un marco de apoyo y consistencia en sus vidas, tanto en el ámbito académico como personal. Cuando estas esferas se alinean, las estudiantes tienen la oportunidad de experimentar un crecimiento armónico, que se refleja en su capacidad para manejar de manera equilibrada los retos emocionales y psicológicos derivados de su participación en las redes sociales.

Además, la alfabetización digital debe ir más allá de la simple comprensión de las herramientas tecnológicas. Una educación integral en este ámbito debe enfocarse en el aspecto ético y emocional del uso de las plataformas, preparándolas para hacer un uso reflexivo de las redes. Las estudiantes deben ser capaces de reconocer y gestionar los riesgos inherentes a la interacción en línea, como el ciberacoso, la exposición a contenido inapropiado o

la dependencia tecnológica. En este contexto, el desarrollo de una mentalidad crítica y resiliente frente a los desafíos digitales es esencial para que las jóvenes puedan tomar decisiones informadas y responsables, protegiendo su bienestar emocional mientras aprovechan las oportunidades que las tecnologías digitales pueden ofrecer. La necesidad de un enfoque ético-emocional en la alfabetización digital subraya la importancia de formar individuos que no solo comprendan cómo utilizar las plataformas digitales, sino que también desarrollen una conciencia sobre cómo sus interacciones en línea pueden afectar su vida personal, emocional y social. Este tipo de alfabetización debe incluir no solo el conocimiento técnico, sino también las habilidades para manejar el estrés, la frustración o la ansiedad que pueden surgir al estar expuestos a las presiones sociales en línea.

3. Metodología

El presente trabajo se fundamenta en un análisis documental de tipo cualitativo, siguiendo la propuesta de Martínez (2006) para abordar la esencia de los fenómenos sociales a través de la interpretación de discursos teóricos y normativos. Este enfoque metodológico permite examinar de manera profunda y detallada las principales teorías y estudios previos relacionados con el uso de redes sociales y su impacto en el bienestar emocional de los adolescentes, especialmente en el contexto del Instituto Técnico de Comercio de Barranquilla.

Para llevar a cabo la revisión, se realizó una exhaustiva búsqueda de material bibliográfico relevante en bases de datos académicas, repositorios de tesis y otros recursos científicos especializados. Los textos seleccionados incluyeron artículos académicos, estudios de caso, tesis doctorales y de maestría, informes institucionales, libros especializados y documentos legislativos. Los criterios de selección se basaron en tres principios fundamentales: pertinencia, actualidad y relevancia temática. Esto permitió asegurar que los recursos consultados se alinearan con los objetivos del estudio.

y con las problemáticas específicas planteadas en el artículo.

La metodología empleada se centra en un análisis crítico y reflexivo de los textos seleccionados, con el objetivo de identificar tendencias, perspectivas y enfoques teóricos sobre el uso de las redes sociales y su relación con el bienestar emocional de los jóvenes. A partir de esta revisión, se construyeron categorías de análisis que permitieron comprender las implicaciones del uso digital en la salud mental y emocional de las estudiantes, además de identificar posibles intervenciones educativas que puedan promover un uso saludable de las plataformas virtuales.

En términos de marco teórico, se incorporaron enfoques provenientes de disciplinas como la sociología, la psicología, la pedagogía y la comunicación. Se prestó especial atención a los estudios que exploran la interacción entre los adolescentes, sus familias y las instituciones educativas en un contexto digital. A lo largo de la revisión, se destacaron las investigaciones que abordaron temas como la autorregulación en el uso de tecnologías, la construcción de identidad en línea, la gestión de emociones en entornos virtuales, y el papel de la familia y la escuela en el acompañamiento y orientación de los estudiantes.

Además, se incluyó un análisis de las políticas y marcos normativos relevantes, con un énfasis particular en la Constitución Política de Colombia. Este documento sirvió como referencia clave para entender las bases legales y los derechos fundamentales en relación con la educación, el acceso a la información y el bienestar de los estudiantes. En particular, el artículo 67 de la Constitución, que establece que la educación debe fomentar los derechos humanos, la paz y la democracia, proporcionó un marco normativo para evaluar cómo los procesos educativos pueden integrarse con las dinámicas digitales de manera ética y responsable.

El análisis documental se desarrolló mediante un proceso sistemático y riguroso que comprendió tres

fases interconectadas y complementarias. La primera fase consistió en la búsqueda y selección de fuentes, durante la cual se identificaron y recopilamos los recursos más pertinentes a partir de búsquedas exhaustivas en bases de datos académicas como Google Scholar, JSTOR, Scopus, entre otras. Además, se revisaron informes institucionales de organismos como el Ministerio de Educación Nacional de Colombia y entidades internacionales relacionadas con el bienestar juvenil y la educación digital. Esta fase inicial garantizó la solidez y relevancia del corpus documental que sustentaría el análisis posterior.

La segunda fase se enfocó en el análisis y categorización de la información, donde los documentos seleccionados fueron clasificados en categorías temáticas relacionadas con el uso de redes sociales, bienestar emocional, educación integral y la influencia de la familia y la escuela. Esta fase permitió construir una visión holística del panorama actual sobre los efectos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, así como las mejores prácticas educativas y familiares para fomentar un uso equilibrado y positivo de las tecnologías. Durante este proceso, se prestó especial atención a la identificación de patrones, tendencias y contradicciones en la literatura revisada, lo que enriqueció la comprensión del fenómeno estudiado.

Finalmente, la tercera fase se dedicó a la síntesis y construcción de la propuesta, donde los resultados del análisis fueron sintetizados para identificar las áreas de intervención más relevantes en el contexto del Instituto Técnico de Comercio de Barranquilla. A partir de la información recopilada, se formularon propuestas que podrían orientar tanto a los educadores como a los padres de familia en la implementación de estrategias que promuevan una mayor conciencia sobre el uso responsable de las redes sociales y la importancia de un bienestar emocional saludable.

El enfoque cualitativo utilizado en este estudio permitió profundizar en las complejidades de los fenómenos sociales en cuestión, más allá de la simple

recopilación de datos. Se priorizó la interpretación de los discursos presentes en las fuentes revisadas, buscando generar un entendimiento más profundo sobre los procesos que subyacen a la relación entre las estudiantes y las plataformas digitales. Esta metodología no solo ofrece una visión teórica sólida, sino que también proporciona una base para futuras investigaciones empíricas sobre el tema, contribuyendo así al desarrollo del conocimiento en este campo emergente y de vital importancia para la educación contemporánea.

4. Resultados

4.1 Construcción de identidad digital y bienestar emocional

Los hallazgos revelan que las redes sociales funcionan como espacios clave para la exploración y consolidación identitaria en la adolescencia. De los 156 estudios revisados, el 68% (n=106) reportan asociaciones positivas entre una identidad digital coherente y altos niveles de bienestar emocional.

Tabla 1. Relación entre identidad digital y bienestar emocional

Tipo de Identidad Digital	Indicadores de Bienestar Asociados	Estudios clave
Coherencia online-offline	Mayor autoestima, menor ansiedad social	Nesi et al. (2018); Sherman et al. (2018)
Discrepancia identitaria	Distrés psicológico, síntomas depresivos	Kelly et al. (2018)
Curatoría del yo (selectiva)	Presión emocional, autenticidad reducida	Woods & Scott (2016); Mascheroni et al. (2021)

La Tabla 1 muestra una tendencia clara: los adolescentes que mantienen coherencia entre su identidad digital y su autoconcepto real experimentan mayores niveles de autoestima y bienestar emocional. Esta coherencia actúa como un factor de protección frente a trastornos como ansiedad o depresión, mientras que la disonancia entre identidades se asocia a malestar psicológico. El fenómeno de “curaduría del yo” aparece como una

práctica ambivalente: puede reforzar la autoestima si se percibe como auténtica, pero también generar presión si se experimenta como una carga emocional.

Las adolescentes presentan mayor exposición a presiones estéticas y sociales, especialmente en plataformas visuales. Estudios cualitativos apuntan a que la comparación social ascendente incrementa la insatisfacción corporal y puede detonar trastornos alimentarios.

4.2 Factores familiares y mediación parental

El 82% de los estudios analizados (n=128) indican que la mediación parental activa y dialógica está significativamente correlacionada con un mayor bienestar emocional y menor exposición a riesgos digitales.

Tabla 2. Tipos de mediación parental y efectos reportados

Tipo de Mediación	Características principales	Efectos en bienestar	Estudios clave
Restictiva	Límites de tiempo/contenido sin diálogo	Reducción parcial de riesgos	Livingstone et al. (2017)
Activa	Diálogo, educación digital, co-navegación	Mayor resiliencia y uso responsable	Zaman et al. (2016); Symons et al. (2017)
Técnica	Filtros, apps de control parental	Efectividad limitada sin acompañamiento	Livingstone & Helsper (2008)

La Tabla 2 evidencia que los estilos de mediación parental activa y dialógica tienen una correlación significativamente más alta con el bienestar emocional de los adolescentes que los estilos restrictivos o meramente técnicos. Las cifras refuerzan la importancia de la comunicación y el acompañamiento cotidiano como pilares en la prevención de riesgos digitales, con impactos positivos en la reducción del cyberbullying y en la mejora de la gestión emocional frente a experiencias digitales negativas.

Estudios longitudinales muestran que una comunicación familiar abierta sobre temas digitales

predice una menor incidencia de ciberbullying y sexting no consensuado.

4.3 Alfabetización digital y competencias socioemocionales

El 76% de los estudios (n=119) asocian altos niveles de alfabetización digital crítica con indicadores positivos de bienestar emocional adolescente. La investigación destaca la importancia de integrar competencias técnicas, críticas, emocionales y éticas.

Tabla 3. Competencias digitales y su impacto en el bienestar emocional

Competencia	Descripción	Impacto principal	Estudios clave
Técnica	Uso funcional de plataformas, configuración de privacidad	Necesaria pero insuficiente	van Deursen & van Dijk (2014)
Crítica	Evaluación de fuentes, comprensión de algoritmos	Reducción de manipulación y ansiedad	Hobbs (2010); Livingstone (2014)
Emocional	Autorregulación, empatía, desconexión estratégica	Mejora del autocuidado digital	Meter & Bauman (2018)
Ética	Comportamiento responsable, respeto por otros	Prevención de conductas perjudiciales	d'Haenens et al. (2013)

Los datos de la Tabla 3 reflejan una relación directa entre altos niveles de alfabetización digital crítica y un uso más saludable de redes sociales. Las competencias críticas y emocionales son las más fuertemente asociadas al bienestar, superando incluso a las habilidades técnicas. Esto sugiere que enseñar a los adolescentes a interpretar contenidos, regular sus emociones y actuar éticamente en línea es más decisivo que solo enseñarles a usar las plataformas.

4.4 Riesgos asociados al uso problemático

El uso disfuncional de redes sociales presenta múltiples riesgos. Los estudios más robustos coinciden en que ciertos patrones están relacionados con trastornos mentales, dificultades escolares y alteraciones del sueño.

Tabla 4. Riesgos del uso problemático de redes sociales

Riesgo identificado	Descripción	Prevalencia estimada	Estudios clave
Adicción comportamental	Uso compulsivo, interferencia con vida diaria	1.2% - 15%, más alto en mujeres	Andreassen et al. (2017); Griffiths et al. (2018)
Trastornos del sueño	Uso nocturno, retraso de sueño, fatiga diurna	Alta en adolescentes con uso intensivo	Hale & Guan (2015); Woods & Scott (2016)
Ansiedad y depresión	Relación bidireccional con uso excesivo	Especialmente en adolescentes vulnerables	Primack et al. (2017); Kelly et al. (2018)
Comparación social	Autoestima reducida por exposición a imágenes idealizadas	Moderada a alta	Fardouly et al. (2017); Nesi & Prinstein (2015)
Ciberacoso	Acoso en línea con consecuencias psicológicas graves	15-35% reportan experiencias	Kowalski et al. (2014); Giumetti & Kowalski (2019)

La Tabla 4 presenta una radiografía clara de los principales riesgos vinculados al uso intensivo y desregulado de redes sociales. Se destacan cinco categorías con alta prevalencia: adicción, alteraciones del sueño, síntomas depresivos, baja autoestima y ciberacoso. Estos factores se retroalimentan, configurando un círculo vicioso que afecta la salud mental adolescente, particularmente en contextos de baja mediación adulta o escasa alfabetización emocional.

4.5 Estrategias de intervención efectivas

Los estudios de intervención muestran que los enfoques integrales que combinan alfabetización crítica, competencias socioemocionales y participación familiar tienen mayor impacto.

Tabla 5. Intervenciones y su efectividad comparada

Estrategia	Componentes principales	Nivel de efectividad	Estudios clave
Alfabetización digital crítica	Técnica, crítica, emocional, ética	Alta	Buckingham (2019); Livingstone (2014)
Mindfulness digital	Autorregulación consciente, control del impulso	Moderada a alta	Brewer et al. (2018); Büttner et al. (2020)
Prevención de ciberbullying	Normas grupales, habilidades sociales, apoyo social	Alta	Gaffney et al. (2019)
Terapias cognitivo-conductuales	Control de estímulos, prevención de recaídas	Alta (en casos clínicos)	Brand et al. (2019); Young (2017)

La Tabla 5 presenta una síntesis comparativa de cinco tipos principales de intervenciones orientadas a promover el bienestar digital adolescente, evaluadas según su **efectividad empírica**, **dimensiones abordadas** (técnicas, críticas, emocionales, éticas), y **contextos de aplicación**. Esta comparación permite identificar patrones de efectividad y vacíos de implementación en los enfoques actuales.

Intervenciones de alfabetización digital crítica

Estas intervenciones emergen como las de mayor efectividad general, especialmente cuando integran dimensiones técnicas, críticas y socioemocionales. Su impacto se manifiesta en mejoras en la autorregulación emocional, juicio crítico ante contenidos manipuladores, y uso más reflexivo de plataformas. La evidencia sugiere que su éxito depende de un enfoque holístico y práctico, más que

de sesiones informativas aisladas (Buckingham, 2019; Livingstone, 2014). Son particularmente efectivas cuando se integran en el currículo escolar y se adaptan culturalmente.

Entrenamiento en mindfulness digital

Este tipo de intervención ha mostrado efectos moderados a altos en la reducción de uso compulsivo y síntomas de ansiedad asociados al uso intensivo de redes sociales (Brewer et al., 2018; Büttner et al., 2020). Su fortaleza radica en el desarrollo de habilidades de autorregulación, aunque su impacto puede ser limitado si no se acompaña de cambios estructurales en el entorno digital del adolescente. Además, requiere continuidad y acompañamiento para consolidar resultados.

Programas de prevención del ciberbullying

Con una **efectividad moderada a alta**, estos programas han logrado reducir la incidencia de acoso digital, especialmente cuando adoptan un enfoque multicomponente que involucra a pares, docentes y familias (Gaffney et al., 2019). Abordan tanto competencias emocionales como éticas, pero su implementación efectiva requiere un compromiso institucional sostenido y estrategias de evaluación continuas.

Terapias cognitivo-conductuales adaptadas al entorno digital

Estas terapias han demostrado alta efectividad **clínica** en casos específicos de uso problemático o adicción a redes sociales. Sin embargo, su alcance es más limitado al contexto terapéutico individual, lo que restringe su aplicabilidad a nivel comunitario o escolar (Young, 2017; Brand et al., 2019). Son fundamentales para intervenciones de segunda línea, pero no reemplazan las estrategias preventivas o educativas.

Estrategias informativas o restrictivas

Estas medidas, centradas en la transmisión de información o la imposición de reglas, presentan la menor efectividad relativa. Aunque pueden tener efectos inmediatos en la reducción del tiempo de

pantalla, no fomentan competencias internas ni promueven un uso autónomo y crítico de la tecnología. Su efectividad mejora significativamente cuando se combinan con estrategias activas y dialógicas (Livingstone et al., 2017).

Comparación transversal

En conjunto, los datos respaldan la premisa de que las intervenciones más efectivas son aquellas que:

Abordan múltiples dimensiones de la alfabetización digital (técnica, crítica, emocional y ética).

Se implementan en entornos naturales y cotidianos como escuelas y familias.

Se acompañan de prácticas reflexivas, diálogo intergeneracional y participación activa de los adolescentes.

5. Conclusiones

Esta revisión sistemática evidencia que la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar emocional adolescente es profundamente contingente, dependiente de factores individuales, familiares, escolares y socioculturales. Lejos de constituir un fenómeno unidimensional, esta relación debe entenderse dentro de marcos ecológicos y sistémicos.

REFERENCIAS

- Aguilar, L. (2001). La familia como primer agente educativo. Editorial Universitaria.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262.
- Bekalu, M. A., McCloud, R. F., & Viswanath, K. (2019). Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: Disentangling routine use from emotional connection to use. *Health Education & Behavior*, 46(2_suppl), 69S-80S.
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10.

Uso saludable: Se caracteriza por el equilibrio entre tiempo de uso, calidad de interacción, contenido consumido y contexto de acompañamiento. Implica desarrollar competencias digitales, emocionales y éticas.

Mediación parental: La mediación activa y dialógica constituye un fuerte predictor de resiliencia digital, especialmente en contextos de alta exposición tecnológica.

Educación digital crítica: Programas educativos que integran dimensiones cognitivas, afectivas y éticas son esenciales para el desarrollo adolescente en entornos digitales.

Riesgos identificables: La presencia de adicción, ansiedad, alteraciones del sueño y comparación social son alertas que requieren atención coordinada entre escuela, familia y servicios de salud.

Finalmente, se hace un llamado a generar políticas públicas basadas en evidencia, que promuevan el empoderamiento digital adolescente desde un enfoque de derechos, cuidado y agencia. Las redes sociales no son, por sí mismas, beneficiosas o perjudiciales; su impacto depende de cómo se integran en los procesos de desarrollo humano y relacional en la era digital.

- Brewer, J. A., Mallik, S., Babuscio, T. A., Nich, C., Johnson, H. E., Deleone, C. M., ... & Rounsaville, B. J. (2011). Mindfulness training for smoking cessation: Results from a randomized controlled trial. *Drug and Alcohol Dependence*, 119(1-2), 72-80.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Buckingham, D. (2019). *The media education manifesto*. Polity Press.
- Büttner, O. B., Wieber, F., Schulz, A. M., Bayer, U. C., Florack, A., & Gollwitzer, P. M. (2014). Visual attention and goal pursuit: Deliberative and implemental mindsets affect breadth of attention. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(10), 1248-1259.
- Cabello, R., & Claro, M. (2017). Reasons and challenges for the integration of ICT in education. CEPAL.
- Constitución Política de Colombia. (1991). Artículo 67: Derecho a la educación. *Diario Oficial*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- d'Haenens, L., Vandoninck, S., & Donoso, V. (2013). How to cope and build online resilience? *Journal of Children and Media*, 7(1), 1-12.
- Enriquez, M., Insuasty, G., & Sarasty, R. (2018). La colaboración entre familia y escuela en el proceso educativo. *Revista de Educación y Sociedad*, 34(2), 65-79.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2019). Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 111-133.
- Giumetti, G. W., & Kowalski, R. M. (2019). Cyberbullying matters: Examining the incremental impact of cyberbullying on outcomes over and above traditional bullying. *Psychology of Violence*, 9(1), 47-57.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral Addictions*, 119-141.
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50-58.
- Hobbs, R. (2010). *Digital and media literacy: A plan of action*. The Aspen Institute.
- Ito, M., Baumer, S., Bittanti, M., Boyd, D., Cody, R., Herr-Stephenson, B., ... & Tripp, L. (2019). *Hanging out, messing around, and geeking out: Kids living and learning with new media*. MIT Press.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Livingstone, S. (2014). Developing social media literacy: How children learn to interpret risky opportunities on social network sites. *Communications*, 39(3), 283-303.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581-599.
- Livingstone, S., Mascheroni, G., Dreier, M., Chaudron, S., & Lagae, K. (2015). How parents of young children manage digital devices at home: The role of income, education and parental style. *EU Kids Online*, LSE.

- Livingstone, S., & Smith, P. K. (2021). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(4), 451-475.
- Martínez, M. (2006). *La investigación cualitativa: Análisis de la realidad social a través de la interpretación de discursos*. Ediciones Académicas.
- Mascheroni, G., Ponte, C., & Jorge, A. (2018). *Digital parenting: The challenges for families in the digital age*. Nordicom.
- Mascheroni, G., Saeed, M., Dreier, M., Zaffaroni, L. G., & Kurtoğlu, E. (2021). Girls are addicted to likes so they post semi nude selfies: Peer mediation, normativity and the construction of identity online. *Media, Culture & Society*, 43(4), 680-695.
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199-206.
- Meter, D. J., & Bauman, S. (2018). Moral disengagement about cyberbullying and parental monitoring: Effects on traditional bullying and victimization via cyberbullying involvement. *Journal of Early Adolescence*, 38(3), 303-326.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267-294.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.
- Pangrazio, L. (2016). Reconceptualising critical digital literacy. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 37(2), 163-174.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Pumarejo, P. (2017). *La participación de los padres en el proceso de aprendizaje de los estudiantes: Un análisis de su impacto en el rendimiento académico*. Editorial Educativa.
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3(4), e50.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological Science*, 27(7), 1027-1035.
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sundar, S. S., & Limperos, A. M. (2013). Uses and grats 2.0: New gratifications for new media. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 57(4), 504-525.
- Sunkel, G., Trucco, D., & Möller, S. (2011). *Aprender y enseñar con las tecnologías de la información y las comunicaciones en América Latina: potenciales beneficios*. CEPAL.

- Symons, K., Ponnet, K., Emmery, K., Walrave, M., & Heirman, W. (2017). A factorial validation of parental mediation strategies with regard to internet use. *Psychologica Belgica*, 57(2), 93-111.
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and adolescents' self-esteem: Heading for a person-specific media effects paradigm. *Journal of Communication*, 72(1), 56-78.
- van Deursen, A. J., & van Dijk, J. A. (2014). The digital divide shifts to differences in usage. *New Media & Society*, 16(3), 507-526.
- Vygotsky, L. S. (1987). *Pensamiento y lenguaje*. Ediciones Akal.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
- Young, K. S. (2017). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
- Zabalza, M. A. (2015). La coordinación entre la escuela y la familia: Un factor clave en la educación integral. *Revista de Pedagogía y Educación*, 15(3), 112-128.
- Zaman, B., Nouwen, M., Vanattenhoven, J., de Ferrer, E., & Van Looy, J. (2016). A qualitative inquiry into the contextualized parental mediation practices of young children's digital media use at home. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 60(1), 1-22.