TRASCENDERE

Número 8 Vol. 3 (2026) , pp. 24- 62 / Edición Continua
ISSN: en línea: 2959-5746
Depósito legal: Ta2023000080

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN EL COMPONENTE EMOCIONAL Y LAS EMOCIONES DE LOS ADOLESCENTES: UN ESTUDIO DE PERSPECTIVA MULTIDIMENSIONAL

Elsy Johana Guio Hoyos[1]
E-mail: elsyguio@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0003-2163-6016
IETA El Marfil - Puerto Boyacá – Boyacá
Colombia

Ingrid Rocío Mora Castillo
E-mail: roshicastillo1990@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-7540-0985
IE Hatoviejo – San Miguel de Sema – Boyacá
Colombia

Recibido: 16/01/2026 **Revisado: 20/02/2026** **Aprobado: 24/03/2026**

RESUMEN

En este estudio se analizan los vínculos entre las redes sociales digitales, las emociones de los adolescentes y el bienestar. Dado que muchos jóvenes de entre 12 y 19 años utilizan plataformas de redes sociales como TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube, entre otras, durante más de tres horas al día, es necesario comprender cómo la psicología, la neurobiología y la cultura influyen en esta relación. Este estudio aplica un diseño de revisión sistemática hermenéutico-crítica. Se revisó la literatura indexada en Scopus, Web of Science, PsycINFO, Redalyc y SciELO entre los años 2015 y 2024 para sintetizar la información disponible. Los resultados indican que existe una correlación entre el uso elevado y/o irregular de las redes sociales y el aumento de los síntomas de ansiedad y depresión, la distorsión de la imagen corporal, la falta de autorregulación emocional y los problemas con la autoconstrucción auténtica. Sin embargo, cuando se utilizan en la medida adecuada, fortalecen las redes de apoyo social, permiten la expresión de emociones y promueven la participación en comunidades basadas en intereses comunes. Los resultados indican que la autoestima es el factor protector más crucial. Una sólida autoestima está asociada con habilidades de alfabetización mediática crítica y con factores mediadores educativos y familiares activos.

Palabras clave: redes sociales, adolescentes, emociones, regulación emocional, bienestar psicológico, identidad digital, alfabetización mediática.

[1] Doctoranda en educación por la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, en su Instituto Pedagógico Experimental Libertador (UPEL-IPRGR).
[2] Doctoranda en educación por la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, en su Instituto Pedagógico Experimental Libertador (UPEL-IPRGR).

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE EMOTIONAL COMPONENT AND EMOTIONS OF ADOLESCENTS: A MULTIDIMENSIONAL PERSPECTIVE STUDY

ABSTRACT

This study analyzes the impact of social networks on the emotional component and the mood of adolescents from a multidimensional perspective. Given that young people from 12 to 19 years old currently spend more than three hours a day on social media platforms like TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube, and X, there is an urgent need to study the influences (psychological, neurobiological, and socio-cultural) that mediate this communication. The research uses a Systematic Review with a hermeneutic-critical stance, using indexed sources in Scopus, Web of Science, PsycINFO, Redalyc and SciELO from 2015 to 2024. Research indicates that prolonged exposure to social networks (excessive and uncontrolled) is positively correlated with increases of anxiety and/or depression, body image distortion and a decline in the ability to effectively regulate emotions and build a genuine identity. However, moderate, active and purposeful engagement in social networks may greatly enhance social support networks, emotional expression and involvement of individuals in communities with which they share common interests. The major protective elements include strong self-esteem, critical media literacy skills, and support from pedagogical and family mediation.

Keywords: social networks, adolescents, emotions, emotional regulation, psychological well-being, digital identity, media literacy.

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

TRASCENDERE

Número 8 Vol. 3 (2026) , pp. 24- 62 / Edición Continua
ISSN: en línea: 2959-5746
Depósito legal: Ta2023000080

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

INTRODUCCIÓN

La aparición de las plataformas de redes sociales digitales ha generado uno de los cambios socioculturales más rápidos y drásticos de la historia moderna en los últimos 15 años (por ejemplo, desde la explosión de Facebook a finales de la década de 2000 hasta el dominio actual de TikTok, Instagram y Snapchat). La forma en que los adolescentes se comunican entre sí, construyen su identidad y expresan sus emociones ha cambiado radicalmente con respecto a lo que se consideraba normal según los modelos actuales de psicología del desarrollo. Al analizar los datos a nivel mundial (We Are Social y Hootsuite, 2024), se observa que más del 95 % de los adolescentes de entre 13 y 17 años de países de ingresos medios y altos utilizan una o más redes sociales a diario, y que el tiempo promedio que dedican a estas plataformas supera las tres horas diarias, llegando incluso a cinco o seis horas o más en algunos grupos. La exposición multimedia, duradera y profunda, a los ritmos cotidianos de un adolescente es de tal magnitud que no puede considerarse simplemente un problema tecnológico. Se trata, principalmente, de un problema psicoemocional, pedagógico y ético que afecta directamente a todos los miembros de la comunidad científica, así como a todos los educadores y responsables de políticas públicas.

La adolescencia constituye una etapa de intensa sensibilidad e inestabilidad psicoemocional. Durante esta fase del desarrollo, los adolescentes experimentan una serie de cambios que incluyen la construcción de su identidad, la formación de su sentido de sí mismos, la experimentación de emociones intensas, el descubrimiento de su grupo y la construcción de su sistema de valores y propósito a largo plazo en la vida. Según

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

Erikson (1968), el conflicto que debe resolverse durante este nivel de desarrollo se conoce como la crisis de identidad versus confusión de roles. El factor principal que permitirá a un adolescente superar con éxito esta crisis es la creación de condiciones propicias en cuanto al reconocimiento del individuo y proporcionarle vías seguras para explorar nuevas ideas y construir patrones de relaciones significativas. En la actualidad, las redes sociales desempeñan un papel importante en la vida de los adolescentes, ya que muchos de los procesos de desarrollo adolescente ocurren a través de la red virtual.

Los adolescentes contemporáneos emplean las redes sociales para demostrar su identidad a través de un aumento en los comportamientos de búsqueda de popularidad y un aumento en el número de seguidores, creando y manteniendo vínculos con sus amigos a través de la comunicación digital y uniéndose a grupos virtuales para establecer conexión y sentido de pertenencia. El problema no radica en que los juegos y las aplicaciones que emplean los jóvenes operen en línea, sino en la manera en que se han diseñado estos espacios digitales, que otorgan mayor importancia a mantener el interés del usuario y el tiempo frente a la pantalla que a cualquier factor que pudiera afectar su salud emocional.

La corteza prefrontal, implicada en el control de las emociones, la restricción de impulsos y la toma de decisiones, no está tan madura en los adolescentes como en los adultos. Además, el sistema límbico (especialmente el sistema de recompensa) se activa mucho más en los adolescentes que en los adultos. Por lo tanto, debido a esta

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

configuración del cerebro adolescente, el adolescente es muy receptivo a las recompensas sociales (aprobación, validación, pertenencia) y también es susceptible a los mecanismos de "refuerzo intermitente" utilizados en los algoritmos de las redes sociales.

El diseño de las notificaciones y el uso de medidas cuantitativas de popularidad, como los "me gusta" y el número de seguidores, generan respuestas dopaminérgicas similares en el cerebro adolescente a las de otras conductas compulsivas, lo que explica las dificultades de los adolescentes para autorregular el tiempo que dedican al uso de los dispositivos electrónicos y la ansiedad que sienten cuando se les bloquea el acceso a los dispositivos digitales (nomofobia). Según Steinberg (2008), esta neurobiología de la excitación crea un desfase temporal entre la maduración del acelerador emocional y la madurez del freno regulador. Este desfase temporal crea una oportunidad para que las redes sociales se utilicen para la explotación, sin tener en cuenta la ética ni el impacto que esto tendrá en los jóvenes durante sus etapas de desarrollo.

En los últimos diez años, la evidencia científica se ha acumulado y respalda una perspectiva multidimensional que contradice tanto la exageración sobre los daños de las redes sociales como los estudios que minimizan dichos daños, considerándolos un fenómeno inexistente. Numerosos estudios longitudinales han encontrado una relación entre el uso intensivo de las redes sociales y la aparición de trastornos depresivos y de ansiedad entre los adolescentes, especialmente entre las mujeres (Twenge, Haidt, Joiner

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

y Campbell, 2018; Coyne, Rogers, Zurcher, Stockdale y Booth, 2020). Por el contrario, otros investigadores sospechan que la magnitud de los resultados presentados se ha sobreestimado y argumentan que es necesario estudiar la influencia de factores moderadores (autoestima, calidad de las relaciones, tipo de uso, antecedentes familiares) para comprender cómo tal grado de exposición a las redes sociales genera resultados diversos en adolescentes con diferentes perfiles (Valkenburg, Patti y Jochen, 2022; Orben y Przybylski, 2019). Este artículo adopta esa perspectiva multidimensional porque es capaz de proporcionar una comprensión científica y pedagógica y ayudará a orientar las acciones adecuadas que beneficien a los educadores, a las familias de los estudiantes y a los propios estudiantes.

El objetivo principal de este trabajo es estudiar cómo las redes sociales digitales influyen en el aspecto emocional y el bienestar psicológico de los adolescentes. Esto incluirá contribuciones de diferentes campos teóricos (psicología, sociología, pedagogía y neurociencias) dentro de un marco lógico común, consistente y multidimensional. Los objetivos específicos que guían este estudio son: explorar los procesos psicológicos y neurobiológicos que subyacen a las experiencias en redes sociales y su relación con las emociones de los adolescentes; investigar los componentes clave del bienestar emocional que se ven más afectados, como la autoestima, la regulación emocional, la identidad y las relaciones con otras personas; comprender los factores que protegen a individuos, familias e instituciones de los impactos negativos relacionados con el uso de las redes sociales en su bienestar; y desarrollar directrices pedagógicas basadas en la

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

evidencia que busquen facilitar una interacción sana y crítica con las redes sociales por parte de los adolescentes.

No solo la educación es una preocupación importante, sino que también existe un impacto más amplio relacionado con las circunstancias que se viven en América Latina. Existen muchas familias desconectadas o al menos poco integradas, una ruptura de muchas instituciones tradicionales y una enorme cantidad de interacción social que se produce a través de plataformas digitales (como las redes sociales). Por lo tanto, resulta necesario realizar una investigación exhaustiva y producir literatura sólida sobre el impacto de los medios digitales en la estructuración familiar y la socialización, de modo que se cuente con el conocimiento suficiente para abordar el problema de manera moral y ética a través de la educación y la investigación educativa.

REDES SOCIALES DIGITALES: ARQUITECTURA, ECONOMÍA Y PODER

Las redes sociales digitales pueden definirse como plataformas tecnológicas que permiten a los usuarios crear perfiles públicos o semipúblicos; crear listas o redes de amigos y seguidores; y ver los amigos y seguidores de otros usuarios en la red (Boyd y Ellison, 2007). La definición original de red social digital se creó muy pronto en el desarrollo del concepto de redes sociales digitales. Desde entonces, se han producido numerosos avances y se han incorporado nuevas funciones a las redes sociales digitales, lo que ha ampliado drásticamente la forma en que estas plataformas se definen.

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

En la actualidad, muchas redes sociales digitales incluyen la función básica de comunicación interpersonal, la capacidad de crear y distribuir contenido multimedia, capacidades de transmisión en vivo, funciones de realidad aumentada, funciones de comercio electrónico, mensajería efímera e inteligencia artificial generativa.

Con estas funciones ampliadas, las redes sociales digitales se han convertido en ecosistemas digitales complejos, mucho más complejos de lo que jamás se imaginó en las primeras investigaciones. Desde Facebook en 2008 hasta TikTok en 2024, no solo se ha producido un salto monumental en la tecnología, sino también un cambio de paradigma en la forma en que los usuarios atraen la atención, producen y consumen contenido, y en cómo la plataforma influye en la manera en que sus usuarios experimentan emocionalmente las interacciones sociales dentro de sus ecosistemas.

Según la teoría de la economía política digital, las redes sociales operan en un entorno de capitalismo de vigilancia, tal como lo define Zuboff (2019). Este capitalismo exige que las empresas de redes sociales ofrezcan sus servicios de forma gratuita a todos los usuarios a cambio del acceso a su información de comportamiento; por ejemplo, información sobre cómo actúan, qué les gusta, su red de amigos e incluso cómo se sienten. Esta información se utiliza principalmente con dos fines: 1) personalizar los anuncios que se muestran a los usuarios y 2) servir de base para desarrollar algoritmos que puedan predecir el comportamiento futuro de un usuario e influir en sus decisiones. Otro bien importante en este mercado es la atención de los usuarios, que se optimiza

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

mediante algoritmos, no para ofrecerles un buen servicio, sino para incentivarlos a pasar el mayor tiempo posible en estas plataformas y a experimentar emociones intensas. Mientras tanto, es probable que los usuarios tranquilos y satisfechos abandonen la aplicación. El sistema económico y tecnológico es el marco básico de todos los impactos psicológicos descubiertos en los adolescentes en la investigación, y cualquier cosa que no lo tenga en cuenta dará un análisis de una sola causa individual de un problema que en realidad tiene sus raíces en un sistema más amplio y que, en última instancia, requeriría una respuesta que también esté al mismo nivel.

La llegada de TikTok al panorama de las redes sociales, que utiliza un algoritmo basado exclusivamente en el historial de interacción del usuario y que no tiene en cuenta su red social ni sus conexiones, representa un cambio de paradigma en la forma en que las redes sociales impactan el desarrollo emocional de los adolescentes. Mientras que las redes sociales anteriores presentaban a los usuarios contenido determinado principalmente por sus decisiones y selecciones, el algoritmo de TikTok es capaz de determinar las características del usuario y construir un perfil completo de sus necesidades, miedos y estados de ánimo en un lapso de tiempo relativamente corto (es decir, unas pocas horas), proporcionándole un flujo continuo de contenido estimulante que dificulta enormemente su desconexión voluntaria. Muchas otras redes sociales, como Instagram y YouTube, están comenzando a utilizar un modelo similar de consumo de contenido hiperpersonalizado, pasivo y en constante expansión. Este modelo de consumo tiene numerosos efectos en la capacidad de los jóvenes para autorregularse,

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

gestionar su frustración y mantener la concentración, ya que pasan muchas horas al día en este tipo de plataformas.

ADOLESCENCIA Y DESARROLLO PSICOEMOCIONAL: BASES TEÓRICAS

Para comprender realmente el efecto de las redes sociales en la mente de los adolescentes, es necesario examinar las teorías del desarrollo psicológico y emocional de esta etapa. La teoría del desarrollo psicosocial de la persona, propuesta por Erikson en 1968, es la más adecuada para analizar esta cuestión. La tarea principal de la adolescencia (resolver la crisis de identidad y la confusión de roles) puede llevarse a cabo durante un período denominado "moratoria psicosocial", en el que el adolescente busca diferentes posibilidades de su identidad. Las redes sociales pueden considerarse uno de los lugares ideales para realizar estas búsquedas, ya que en la actualidad un adolescente puede experimentar fácilmente con sus diferentes "yoes", unirse a distintas comunidades y obtener retroalimentación instantánea de sus pares. Sin embargo, la lógica de la audiencia masiva y la permanencia de los registros digitales alteran cualitativamente la naturaleza de esta exploración.

Una moratoria ericksoniana implica un estado de (in)visibilidad social. Mientras que las redes sociales tienen el potencial de proporcionar un foro para la exploración de la identidad que está sujeto a la vigilancia constante de una audiencia continua que juzgará, comentará y documentará todas las formas en que un adolescente intenta ser

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

Número 8 Vol. 3 (2026) , pp. 24- 62 / Edición Continua
ISSN: en línea: 2959-5746
Depósito legal: Ta2023000080

su verdadero yo y, por lo tanto, no lo animará a ser auténtico, sino más bien a crear una representación de una identidad que reciba la aprobación de los demás. La explicación del desarrollo cognitivo y emocional como un proceso histórico y social, propuesta por Vygotsky (1978), también resulta pertinente para explicar este fenómeno. En este sentido, las redes sociales pueden considerarse herramientas culturales que permiten la expansión del desarrollo psicológico de la cognición y la emoción en los adolescentes, si bien deben interpretarse a la luz del contexto social, histórico y pedagógico en el que se utilizan. Así, un adolescente que participa en redes sociales dentro de un entorno familiar sólido, con la orientación adecuada de mentores y con capacidad de pensamiento crítico, encontrará que las redes sociales son beneficiosas y contribuyen a su desarrollo psicológico, en comparación con un adolescente que se encuentra solo en sus relaciones, carece de apoyo adulto y no tiene un modelo a seguir en el pensamiento crítico.

La perspectiva vygotskiana no permite la aplicación acrítica de los resultados de la investigación, sino que exige que se tengan en cuenta las circunstancias particulares en las que se lleva a cabo la investigación antes de extraer conclusiones generalizables a múltiples contextos. Además, según la neurociencia del desarrollo, el cerebro de un joven aún no está completamente desarrollado en todas las áreas, especialmente en la corteza prefrontal, que se encuentra rezagada con respecto al sistema límbico, como describe Steinberg (2008). Esta hiperactividad del sistema límbico implica que los jóvenes reaccionan con mayor intensidad emocional ante la aprobación o desaprobación

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

social en comparación con otros grupos de edad; esto explica por qué las actividades en redes sociales tienen un impacto tan grande en ellos a nivel emocional.

La teoría del apego fue desarrollada por Bowlby en 1969 para ayudar a explicar la formación de patrones de apego tempranos entre bebés y cuidadores. La teoría, aunque originalmente diseñada para explicar las relaciones entre bebés y cuidadores, se ha aplicado con éxito para comprender las relaciones de los adolescentes con sus amigos, así como sus relaciones con las plataformas en línea. Los adolescentes que desarrollan un estilo de apego inseguro (ansioso o evitativo) tienen un mayor riesgo de experimentar efectos negativos asociados con el uso de las redes sociales, probablemente debido a que el uso de este tipo de sitios puede ayudar a las personas que no han desarrollado relaciones de apego seguras con sus cuidadores primarios a regular sus emociones a través de ellos y validar su autoestima. Nesi y Prinstein (2015) han encontrado que los adolescentes que informan niveles más altos de ansiedad de apego utilizan las redes sociales de una manera más pasiva. Estos adolescentes también son más propensos a participar en la comparación social, lo que puede aumentar la probabilidad de experimentar efectos negativos en la autoestima y el estado de ánimo. Los hallazgos generales del presente estudio sugieren que, si bien el patrón de apego y el uso de las redes sociales afectan el bienestar emocional de los adolescentes, no es posible comprender adecuadamente los efectos generales de las redes sociales sin tener en cuenta también su historial de relaciones previas y su entorno relacional actual.

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

TRASCENDERE

Número 8 Vol. 3 (2026) , pp. 24- 62 / Edición Continua
ISSN: en línea: 2959-5746
Depósito legal: Ta2023000080

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

EL COMPONENTE EMOCIONAL: MARCOS TEÓRICOS DE REFERENCIA

El estudio de las emociones en los adolescentes y su psicología se ha abordado desde diversas perspectivas teóricas que aportan información complementaria. La teoría de Izard (1991) clasifica las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa) en grupos separados con sus propias vías neuronales y funciones para la adaptación al entorno. Al considerar cómo las redes sociales pueden influir en las emociones de los adolescentes, es importante saber qué emociones específicas activan los distintos tipos de interacciones. Por ejemplo, las redes sociales activan sentimientos de alegría y orgullo como resultado de obtener validación social. La comparación desfavorable activa sentimientos de arrepentimiento y baja autoestima. El uso de una red social y la experiencia de exclusión social (FOMO) activan sentimientos de ansiedad y celos. La teoría de la evaluación de Lazarus (1991) aporta una contribución importante a esta teoría al sugerir que las emociones no son simplemente respuestas automáticas de los individuos a los eventos que ocurren a su alrededor, sino más bien una evaluación cognitiva individual de la importancia de dichos eventos en relación con lo que les importa, lo que pueden afrontar y cómo se relacionan con lo que consideran la respuesta apropiada.

Esta perspectiva explica por qué el mismo contenido en redes sociales puede desencadenar sentimientos muy diferentes en adolescentes con características personales, objetivos y recursos distintos. Este fenómeno es un hecho comprobado en

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

la investigación educativa y, por consiguiente, es importante considerar esta realidad para diseñar actividades pedagógicas eficaces. Según la teoría de la regulación emocional de Gross (1998), el marco conceptual más directamente aplicable a las redes sociales como estrategia de regulación emocional se encuentra en la obra de Gross. Gross diferencia entre estrategias de regulación emocional "antecedentes" (en las que el individuo modifica la situación para influir en la emoción antes de que ocurra, por ejemplo, qué tipo de contenido consumiría) y estrategias de regulación emocional "consecuentes" (en las que el individuo modifica su respuesta emocional después de que la emoción se haya producido, por ejemplo, comunicando sobre su emoción).

En otras palabras, los adolescentes también pueden emplear las redes sociales como un mecanismo de regulación emocional, ya que podrían optar por interactuar con comunidades y ver contenido que apoye y magnifique sus emociones positivas; sin embargo, también podrían utilizar los sitios de redes sociales para publicar sobre sus emociones negativas como método para afrontarlas y expresarlas. Pero el diseño de la plataforma hace que la regulación consciente y deliberativa sea muy difícil. Por ejemplo, la forma en que las plataformas se desplazan automáticamente y el algoritmo de recomendación mantendrá al usuario atrapado en ciclos de contenido emocionalmente activador, aumentando así su emoción (en lugar de regularla). Twenge y Campbell (2019) denominaron a esto sobreestimulación emocional crónica, y conduce al agotamiento de la capacidad del adolescente para regular sus emociones.

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

TRASCENDERE
Número 8 Vol. 3 (2026) , pp. 24- 62 / Edición Continua
ISSN: en línea: 2959-5746
Depósito legal: Ta2023000080
TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

Según Deci y Ryan (2000) en su teoría de la autodeterminación, las redes sociales impactan la motivación y el bienestar emocional de maneras importantes. Deci y Ryan creen que para que un individuo logre una verdadera salud psicológica, se deben satisfacer tres necesidades psicológicas básicas. La primera es la necesidad de autonomía, que se define como el sentimiento de que sus comportamientos reflejan verdaderos valores y compromisos. La segunda es la competencia, que es el sentimiento de tener la capacidad de desempeñarse de la manera deseada en su relación con el mundo físico y el entorno. Y para la tercera, Deci y Ryan discuten la necesidad de relación, que es el sentimiento de tener una conexión significativa con otras personas.

Las redes sociales exhiben una naturaleza dual en relación con las tres necesidades humanas fundamentales: satisfarán la necesidad de relación cuando los intercambios entre usuarios son auténticos y mutuos; pero también sabotean esa misma necesidad a través de la agregación de numerosas relaciones superficiales en lugar de una conexión genuina y profunda; satisfacen la necesidad de competencia cuando los adolescentes producen contenido de manera creativa y hábil, pero también la sabotean a través de la constante comparación social que resulta en que los adolescentes se sientan inadecuados; por último, si bien las redes sociales satisfacen la necesidad de autonomía cuando los adolescentes se expresan auténticamente, también la socavan mediante la búsqueda de aprobación externa, que dicta cómo y qué publican y hacen en ellas. Por lo tanto, debido a la ambivalencia inherente a la estructura de las redes

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

sociales, es necesario un análisis detallado para abordar eficazmente tanto la complacencia como el temor que generan.

MECANISMOS PSICOLÓGICOS DE INFLUENCIA: COMPARACIÓN SOCIAL, FOMO E IDENTIDAD DIGITAL

La Teoría de la Comparación Social (1954), desarrollada por Festinger, es el fundamento teórico más utilizado en la investigación empírica sobre los efectos emocionales de las redes sociales. Según la teoría de Festinger, las personas tienen un deseo inherente de comparar sus habilidades o rasgos con los de otros, generalmente con personas relevantes y similares a sí mismas. El mecanismo de comparación social descrito por Festinger se vuelve mucho más potente y exacerba los efectos negativos cuando se realiza a través de las redes sociales: las plataformas brindan acceso a innumerables modelos a seguir y a sus vidas perfectas o idealizadas; la persona que realiza la comparación no experimenta límites al compararse con los demás debido a la comunicación virtual (es decir, no hay interacción cara a cara ni contexto local); los algoritmos seleccionan el contenido que provoca la mayor reacción emocional en otras personas, ya que suele ser el que representa sus mayores éxitos, mejor apariencia o suerte; los filtros de realidad aumentada permiten a las personas crear una versión idealizada de sí mismas para establecer nuevos estándares de belleza o calidad. Vogel y Eckles (2014), en su experimento con diseño controlado, descubrieron que ver fotos de personas atractivas en los perfiles de otros usuarios provoca que quienes las ven tengan una peor percepción de sí mismos y se centren más en sus fracasos. Esto indica

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

Número 8 Vol. 3 (2026) , pp. 24- 62 / Edición Continua
ISSN: en línea: 2959-5746
Depósito legal: Ta2023000080

que dichos efectos son más pronunciados en los jóvenes, quienes ya de por sí tienen poca confianza en sí mismos. Por lo tanto, en cierta medida, el riesgo para quienes ya tienen baja autoestima es considerablemente mayor.

FOMO son las siglas de Fear of Missing Out (miedo a perderse algo) y es el término que se usa para describir la principal razón psicológica por la que los adolescentes se sienten más tristes que antes al pasar más tiempo en las redes sociales. Según Przybylski, Murayama, DeHaan y Gladwell (2013), FOMO se refiere a la sensación de preocupación de que otras personas se estén divirtiendo y haciendo cosas emocionantes que uno no está haciendo. Encontraron una relación entre un mayor uso de las redes sociales, una menor satisfacción con la vida y la falta de satisfacción de las necesidades psicológicas fundamentales y el FOMO. Cuando estás en las redes sociales, el FOMO se refuerza a sí mismo. Cuando te expones al contenido de otros participando en un evento social, viajando, etc., tu sensación de exclusión aumenta.

Esta sensación de exclusión te anima a revisar las redes sociales para ver si los miembros de tu grupo de amigos te incluyen; esta exposición continúa aumentando la sensación de FOMO hasta que se completa el ciclo. La adolescencia cobra especial relevancia en este contexto, ya que pertenecer a un grupo es una necesidad evolutiva fundamental durante esta etapa de la vida, y su ausencia provoca una profunda tristeza, más allá de un estado determinado por la tecnología. El primer paso para desarrollar herramientas educativas que ayuden a abordar el problema del FOMO (miedo a perderse

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

algo) es comprender que este surge de ciertas tecnologías (y sus contextos) y, por lo tanto, constituye una reacción totalmente racional por parte del joven, y no un signo de inmadurez personal ni de incapacidad para gestionar adecuadamente las emociones.

La forma en que se construyen las identidades digitales en las redes sociales tiene características específicas, muchas de las cuales han sido cada vez más investigadas y documentadas sistemáticamente. En su obra de 1959, las teorías de Goffman sobre la presentación del yo en la vida cotidiana, escritas muchos años antes del auge del uso masivo de las redes sociales, permiten comprender mejor cómo los adolescentes navegan por ellas, distinguiendo entre la «zona frontal» de la actuación calculada para la audiencia y la «zona posterior» de la autenticidad, lejos de la audiencia. De este modo, es posible denominar la dicotomía entre la representación del yo en el escenario principal que muestran los adolescentes en sus perfiles digitales y su yo real en ausencia de otros usuarios con quienes interactuar.

Según Turkle (2011), las redes sociales son «laboratorios de identidad», que proporcionan un espacio para que los adolescentes exploren muchas facetas de quiénes quieren llegar a ser. Esta perspectiva también necesita ser detallada: si el adolescente explorador tiene un sentido claro de los valores y es un buen pensador crítico, utilizará las redes sociales como una forma de ser más consciente de sí mismo y encontrar su identidad; pero si no tiene un sentido de sí mismo consistente que respalde todas las diferentes formas en que puede presentarse en el mundo digital, entonces su exploración

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

TRASCENDERE
Número 8 Vol. 3 (2026) , pp. 24- 62 / Edición Continua
ISSN: en línea: 2959-5746
Depósito legal: Ta2023000080
TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

de diferentes "yoes digitales" puede ser confusa y conducir a una experiencia que Marcia (1966) describió como "difusión de la identidad".

La conexión entre las redes sociales como plataforma para la construcción de la identidad emocional de los adolescentes tiene una dimensión de género que requiere especial atención. Plataformas como Instagram y TikTok exhiben predominantemente los arquetipos tradicionales de belleza femenina, que vinculan principalmente el valor de una mujer con su apariencia física, su figura y su capacidad para crear belleza y contenido estéticamente atractivo. El trabajo de Tiggemann y Slater (2013) descubrió que la exposición frecuente a estas imágenes idealizadas del cuerpo femenino a través de las redes sociales aumenta la objetivación corporal de las jóvenes, incrementa su autocontrol corporal y aumenta su insatisfacción con la apariencia, particularmente en aquellas más sensibles a la retroalimentación social. Más recientemente, la introducción de filtros de realidad aumentada ha añadido la dimensión de la dismorfia digital —la insatisfacción a largo plazo con el propio rostro real en comparación con su contraparte modificada digitalmente— a la experiencia de insatisfacción corporal generada por las redes sociales.

Algunas investigaciones han comenzado a indicar que la dismorfia digital podría estar contribuyendo al aumento de las consultas de cirugía estética entre las jóvenes. No se ha investigado tanto sobre el desarrollo de los chicos en la preadolescencia como sobre el de las chicas, pero la investigación disponible muestra que los chicos se

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

enfrentan a expectativas sociales similares en cuanto a la apariencia física (ser fuertes), el éxito económico y el dominio social, además de estar expuestos en algunas comunidades en línea a ideologías masculinas que legitiman y fomentan la misoginia y la violencia contra las niñas y las mujeres. Debido a la dinámica de género particular que entra en juego, es importante que los educadores implementen estrategias de enseñanza que informen a los jóvenes sobre las normas de género asociadas al mundo digital y, al mismo tiempo, evalúen críticamente y desmantelen las representaciones estereotipadas de género que prevalecen en los medios electrónicos.

BIENESTAR PSICOLÓGICO, ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y REDES SOCIALES

La investigación sobre redes sociales y ansiedad/depresión en adolescentes es el área de estudio más grande y debatida en la investigación relacionada con las redes sociales. Un metaanálisis realizado por Vannucci, Rossen y Cifuentes (2017) utilizó más de 1700 participantes y determinó que una mayor exposición a las redes sociales se asociaba con una mayor probabilidad de experimentar síntomas de ansiedad, incluso teniendo en cuenta las variables de confusión relevantes. Además, el estudio longitudinal de Twenge y Campbell (2019) con adolescentes norteamericanos entre 2010 y 2018 encontró que un mayor uso de teléfonos inteligentes y redes sociales ocurrió al mismo tiempo que una disminución en los indicadores de bienestar psicológico en este grupo, siendo las adolescentes particularmente susceptibles. La revisión realizada por Orben y Przybylski en 2019, utilizando múltiples especificaciones sobre los mismos datos, indicó que las redes sociales pueden afectar el bienestar en un nivel similar al de otros factores

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

TRASCENDERE
Número 8 Vol. 3 (2026) , pp. 24- 62 / Edición Continua
ISSN: en línea: 2959-5746
Depósito legal: Ta2023000080
TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

menores como usar gafas o comer patatas; por lo tanto, el pánico moral relacionado con las redes sociales podría estar distorsionando la perspectiva científica. Sin embargo, este debate no debe interpretarse como una falta de importancia del tema de las redes sociales; más bien, muestra la complejidad y la variabilidad asociadas al problema, en contraposición a la explicación sencilla de interacciones tan complejas.

El papel de las redes sociales en la aparición de ansiedad y/o depresión a través de mecanismos interactivos específicos es multifacético. Esto se explica mejor mediante investigaciones que han estudiado la interferencia con el sueño, un fenómeno ampliamente documentado. Como demostraron Kelly et al. (2019) con el apoyo de la Cohorte del Milenio del Reino Unido, el uso nocturno de las redes sociales (especialmente entre las 22:00 y la medianoche) produce un sueño más corto y de menor calidad, mediando en parte la relación entre el uso de las redes sociales y los síntomas depresivos. Otra forma documentada en que las redes sociales generan estilos cognitivos depresivos es mediante la validación cuantificada de una publicación y, a su vez, de su creador (es decir, a través de los "me gusta" y los seguidores), lo que puede establecer un estilo de pensamiento dicotómico y sobregeneralizado entre los adolescentes.

Un ejemplo de esto es cómo una respuesta negativa a una publicación puede interpretarse como un fracaso personal y, por lo tanto, desencadenar la activación de esquemas de autodevaluación, que luego se extienden rápidamente más allá del mundo

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

digital y se aplican a las interacciones del mundo real. El ciberacoso es una de las formas más directas de afectar la salud mental de los jóvenes, ya que existen pruebas que respaldan la relación entre ser víctima de ciberacoso y sufrir depresión, ansiedad e incluso tener pensamientos suicidas (Hamm et al., 2015). Las estimaciones sobre cuántos adolescentes se ven afectados por el ciberacoso varían según los criterios utilizados para medir estos efectos; sin embargo, diversos estudios estiman que entre el 20 % y el 40 % de los adolescentes se ven afectados por el ciberacoso.

Los problemas de imagen corporal pueden ser uno de los aspectos más afectados de la salud emocional de los adolescentes debido al uso cada vez mayor de las redes sociales visuales. Holland y Tiggemann (2016) realizaron una revisión sistemática de la literatura sobre la imagen corporal relacionada con los efectos de las redes sociales en las mujeres jóvenes y encontraron que todos los estudios revisados indicaban una conexión negativa entre la visualización de imágenes idealizadas en línea a través de las redes sociales y el nivel de satisfacción corporal de las mujeres jóvenes.

Además, Fardouly et al. (2015) llevaron a cabo un experimento en el que descubrieron que 10 minutos navegando por Facebook resultan en una mayor insatisfacción corporal y un estado de ánimo más negativo que los mismos 10 minutos dedicados a consultar sitios web de noticias; la razón de esto se debe al proceso de comparación social. La relación entre la insatisfacción corporal derivada del uso de las redes sociales y los trastornos alimentarios se está convirtiendo en un foco clave de

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

estudio (por ejemplo, Rodgers et al.). En 2020, un estudio evaluó cómo las comunidades en línea impactaban los trastornos alimentarios, clasificando a los miembros en grupos pro-ana y pro-mia, además de proporcionar un espacio de apoyo para la recuperación y enfatizando cómo el tipo de comunidad, así como el contenido compartido entre los miembros, han sido cruciales en el resultado de los adolescentes y sus luchas.

REGULACIÓN EMOCIONAL EN ENTORNOS DIGITALES

La regulación emocional se presenta en las fuentes investigadas como uno de los factores cruciales para el bienestar de los adolescentes que más sufren la influencia del entorno digital, ya sea positiva, negativa o neutra. En cuanto a la influencia negativa del entorno digital, la disponibilidad constante de medios digitales para distraerse de estados emocionales incómodos (como la soledad, la tristeza o la ansiedad) se convierte en la estrategia predominante de regulación emocional para el adolescente. El joven accede a un dispositivo digital automáticamente y, como resultado, la emoción difícil ya no se experimenta como antes de usar el dispositivo, aunque no se resuelva.

Según Gross (1998), el patrón de regulación emocional que puede describirse como supresión/distracción probablemente impida el surgimiento de estrategias alternativas efectivas de regulación emocional (por ejemplo, resolución de problemas, reevaluación cognitiva y construcción de relaciones auténticas) entre los adolescentes. Esto se debe a que no les brinda la oportunidad necesaria para desarrollar la tolerancia crítica a la frustración y las habilidades de autorregulación emocional requeridas para

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

afrontar las emociones desagradables de manera constructiva. Los efectos a largo plazo de la regulación emocional inducida por los medios digitales pueden incluir una disminución de la tolerancia emocional, con un margen cada vez más estrecho de emociones aceptables y una dependencia creciente de los medios digitales para obtener y mantener un estado emocional deseable.

Aunque existe una relación entre el uso de las redes sociales y la regulación emocional, tampoco es una relación unidireccional con un enfoque generalmente negativo. Es posible utilizar las redes sociales como herramientas efectivas para regular las emociones cuando los adolescentes las usan de manera activa y con un propósito. Por ejemplo, cuando un adolescente escribe sobre sus sentimientos o crea algo con habilidad artística, este tipo de actividad actúa como un medio para procesar estas emociones y producir resultados saludables. Las redes sociales pueden proporcionar vías para que un adolescente que atraviesa un período difícil se conecte con otros que tienen actitudes similares sobre sus experiencias; esta conexión ayudará a disminuir los sentimientos de aislamiento y apoyará diferentes maneras de abordar los problemas que contribuyen a la angustia del adolescente. Además, las redes sociales permiten a los adolescentes unirse a grupos con intereses similares, lo que crea un sentimiento de comunidad e identidad, aumentando así su bienestar.

Para determinar si el uso de las redes sociales impactaría el estado emocional de los adolescentes de manera negativa o positiva, Verduyn et al. (2015) utilizó el método

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

Número 8 Vol. 3 (2026) , pp. 24- 62 / Edición Continua
ISSN: en línea: 2959-5746
Depósito legal: Ta2023000080

de diarios de experiencias para realizar un estudio que demostró que el uso pasivo de las redes sociales (es decir, navegar sin interactuar) se asocia con experiencias afectivas negativas más significativas en comparación con el uso activo de las mismas (es decir, publicar, comentar e interactuar con otros). Además, el uso activo de las redes sociales puede producir un número significativo de efectos positivos en el estado de ánimo. El contraste entre las formas pasivas y activas de uso es el que presenta mayor potencial pedagógico en este ámbito; para fomentar jóvenes responsables que utilicen la tecnología de forma activa y con propósito, en lugar de limitar su tiempo de uso, este tipo de intervención podría ser mucho más eficaz y estar en consonancia con su desarrollo hacia la independencia.

Las redes sociales han creado influencias positivas verificables en el proceso de regulación emocional de los adolescentes que pertenecen a minorías o comunidades marginadas. Por ejemplo, los adolescentes LGBTQ+, aquellos con problemas de salud crónicos y los inmigrantes recientes tienen comunidades virtuales que les brindan un espacio de reconocimiento, validación y solidaridad cuando no lo encuentran en su realidad física. La investigación de Craig, McInroy, McCready y Alaggia (2015) mostró que los jóvenes LGBTQ+ experimentaron un mayor bienestar y una menor soledad al usar internet para aprender más sobre su orientación sexual y encontrar personas que pudieran identificarse con su experiencia, en comparación con aquellos que no tienen acceso a internet (especialmente en áreas remotas o con altos niveles de homofobia).

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

Esta dimensión del fenómeno es importante para evitar generalizaciones que oculten la riqueza y variedad del uso de las redes sociales por parte de los adolescentes. El mismo espacio digital puede ser fuente de comparaciones destructivas y ansiedad social para un adolescente que vive en circunstancias normales de identidad social, mientras que puede ser un espacio de supervivencia emocional para un adolescente cuya identidad está estigmatizada en su entorno. La educación en redes sociales debe reconocer y valorar esta diversidad de experiencias.

FACTORES PROTECTORES Y PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

Para la intervención educativa, la dimensión más aplicable es la identificación de los factores que moderan la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar emocional de los adolescentes. Los factores protectores individuales mejor documentados incluyen una alta autoestima global (que actúa como amortiguador frente a los efectos de la comparación social), una buena regulación emocional (capacidad para gestionar eficazmente la emoción provocada por el uso de las redes sociales), pensamiento crítico y alfabetización mediática (capacidad para evaluar críticamente el contenido y la plataforma en la que se muestra, así como el proceso de creación del mismo), y un sentido de identidad bien definido (que reduce la dependencia de otras personas para la validación de la propia valía).

Valkenburg et al. (2022) desarrollaron el modelo de efectos diferenciales para expresar este enfoque. Las redes sociales producen distintos tipos de efectos en

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

Número 8 Vol. 3 (2026) , pp. 24- 62 / Edición Continua
ISSN: en línea: 2959-5746
Depósito legal: Ta2023000080

diferentes grupos de usuarios, dependiendo de sus características demográficas, el tipo y la cantidad de comunicación entre usuarios en las plataformas que utilizan, y el entorno familiar y social del usuario. Dado que el modelo de efectos diferenciales proporciona las mejores guías para las intervenciones pedagógicas, se adopta como base para el uso de las redes sociales en un contexto pedagógico. Esto implica trabajar para reducir el impacto de los efectos negativos asociados al uso de las redes sociales y, al mismo tiempo, para incrementar los efectos positivos asociados a su uso.

Según numerosos estudios realizados a nivel familiar, la mediación parental desempeña un papel importante en la protección de los niños frente a los efectos nocivos de la tecnología. Lim (2018) clasifica la mediación parental en activa y restrictiva. La mediación parental activa consiste en conversar con los hijos sobre el contenido al que acceden, los riesgos a los que están expuestos y cómo gestionarlos. La segunda forma de mediación parental, la restrictiva, implica que los padres controlen el tiempo que sus hijos pasan frente a las pantallas sin comunicación ni diálogo abierto. En general, los resultados de la investigación parecen ser consistentes: los niños con padres que ejercen una mediación activa presentan mayores niveles de bienestar que aquellos con padres que ejercen una mediación reactiva o que no la ejercen, y tienen menos probabilidades de sufrir ciberacoso y de experimentar los efectos negativos de las redes sociales en su autoestima.

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

Esto revela que las campañas que solo animan a los padres a reducir el tiempo que sus hijos pasan frente a las pantallas, sin ayudarles a desarrollar los conceptos y las habilidades comunicativas necesarias para hablar sobre el mundo digital, son insuficientes. De hecho, este tipo de campañas también generan conflictos potenciales y pueden tener un efecto contraproducente si crean conflictos familiares sin aportar ningún beneficio adicional, como mejorar el uso de la tecnología por parte de los niños. El ejemplo de los padres es igualmente importante: si un padre o una madre hace un uso adecuado de los dispositivos (es decir, los usa solo en momentos apropiados y con moderación), expresa sus emociones al usar las redes sociales y habla sobre cómo utiliza la tecnología y su plan de gestión de medios, entonces, al hacerlo, le proporciona a su hijo un estándar aceptable a seguir en cuanto al uso de la tecnología, algo que ni las normas ni las regulaciones pueden controlar.

Los factores protectores más significativos que surgen de esta revisión a nivel institucional-pedagógico son la ciudadanía digital y la alfabetización mediática. Esta educación no solo debe centrarse en los aspectos técnicos del uso de las plataformas digitales, sino también en cómo las redes sociales operan como negocio y cómo ese modelo de negocio impacta la experiencia del usuario. Capacitará a los usuarios para evaluar críticamente la fuente, la fiabilidad y el propósito de la información que consumen y comparten en las redes sociales; les permitirá construir una identidad digital alineada con sus principios éticos y valores personales, en lugar de estar impulsados por la búsqueda de reconocimiento externo; y les brindará habilidades para mantener su

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

bienestar digital, como comprender sus propios patrones de uso de las redes sociales y los sentimientos asociados, cómo establecer límites de uso de forma voluntaria y la capacidad de interrumpir su uso cuando se vean obligados a hacerlo debido a un comportamiento compulsivo.

Tornero y Cerdá (2011) describieron la competencia mediática como esencial para ser ciudadano en una sociedad de la información, definiéndola como la capacidad de reconocer, comprender y utilizar los medios en todas sus formas. Sin embargo, dado el auge actual de las redes sociales, era necesario actualizar la competencia mediática para incluir lo que debería denominarse "Competencia Emocional Digital" (CED): la capacidad de identificar, etiquetar y controlar las emociones que suscitan las redes sociales y de tomar decisiones conscientes sobre si utilizarlas o no con el fin de lograr el bienestar personal.

El modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979, actualizado por investigadores que ahora se autodenominan ecólogos digitales) proporciona el sistema más completo para evaluar los componentes que conducen a resultados positivos en la vida de un individuo. Cada componente del bienestar digital de un adolescente se forma a partir de múltiples interacciones que ocurren en su vida (microsistema: rasgos individuales; mesosistema: mediación a través de la familia y los compañeros; exosistema: políticas y procedimientos escolares; y macrosistema: capitalismo de plataformas y cultura digital). Si una intervención se realiza únicamente a nivel del microsistema (enseñando a los adolescentes a usar las tecnologías digitales), es probable que las mejoras que reciba el

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

adolescente sean mínimas y temporales, ya que debe regresar a una familia donde no existe mediación, a una institución educativa sin estrategias digitales claras y a plataformas que no están diseñadas para apoyar su bienestar. Por lo tanto, la respuesta pedagógica práctica debe ser sistémica y actuar tanto en el desarrollo y la formación individual como en el apoyo y la orientación familiar, la educación y la influencia en el desarrollo y la regulación de las plataformas en línea.

DISCUSIÓN

En las secciones mencionadas anteriormente, es evidente que existe una relación compleja y multifacética entre el uso de las redes sociales y la salud emocional de los adolescentes; por lo tanto, es imposible describir esta relación en términos de un modelo simple de causa-efecto. En consecuencia, el debate entre los investigadores que creen que existen al menos algunos efectos negativos del uso de las redes sociales (como Twenge y Campbell, 2019) y aquellos que argumentan que los efectos negativos se han exagerado (Orben y Przybylski, 2019) no debe tomarse como prueba de que las redes sociales no tienen impacto en el bienestar emocional de los adolescentes.

Sin embargo, esto no debe impedir que los investigadores exploren los diversos factores (en qué circunstancias y/o para qué adolescentes) que pueden conducir a resultados positivos o negativos en el bienestar emocional derivados del uso de las redes sociales a través de diferentes mecanismos, como propone el modelo de efectos

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

diferenciados presentado por Valkenburg et al. (2022). La síntesis más productiva de la controversia surgió al identificar las diferencias individuales como los factores más importantes para moderar la reacción emocional del adolescente ante las plataformas utilizadas. Estas diferencias individuales pueden manifestarse en el historial de relaciones del adolescente, rasgos neuropsicológicos, influencia familiar e institucional, así como en la forma en que interactúa con las plataformas.

La velocidad a la que se desarrolla la tecnología supera con creces la de la ciencia, la educación y las instituciones. El entorno de las redes sociales que analizan actualmente los investigadores es muy diferente al de los estudios iniciales realizados hace unos diez años. El funcionamiento de TikTok para los usuarios (algoritmo de descubrimiento hiperpersonalizado y vídeos cortos) es tan distinto al de las redes sociales anteriores que no resulta posible aplicar directamente a TikTok lo que se descubrió sobre Facebook en 2015. Debido a la asimetría temporal, la investigación debe actualizar continuamente su campo de estudio y generar nuevas metodologías para seguir desarrollando nuevas tecnologías. Al mismo tiempo, el tiempo plantea al mundo de la educación la difícil tarea de crear programas de formación para docentes que puedan adaptarse al vertiginoso cambio tecnológico en la educación. Cualquier verdad pedagógica sobre el uso de las redes sociales tiene fecha de caducidad; por lo tanto, es fundamental un alto grado de humildad epistemológica entre los educadores e investigadores que trabajan en este campo.

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

Además de la dimensión política descrita anteriormente, es importante mencionar claramente este aspecto en el discurso. La discusión sobre cómo las redes sociales impactan el bienestar de los adolescentes no se lleva a cabo en un vacío de intereses: las empresas que fabrican o controlan estas redes sociales tienen un interés monetario en que la investigación produzca conclusiones benignas (o neutrales) sobre sus productos y han financiado estudios/proyectos que generalmente tienden a producir conclusiones favorables a su modelo de negocio. Simultáneamente, los funcionarios gubernamentales que toman decisiones sobre cómo regular las redes sociales para niños y adolescentes —como las leyes restrictivas creadas en Australia y Florida durante el año calendario 2024— querrán mostrar evidencia de respaldo científico para sus opciones políticas. Un investigador y educador crítico debe mantenerse independiente tanto de los intereses comerciales como de los temores políticos, para así poder presentar y discutir evidencia sin ningún tipo de influencia o presión. Es importante y apropiado regular las redes sociales, y así debe hacerse, pero las mejores regulaciones se basarán en un conocimiento profundo y preciso de las redes sociales, en lugar de en creencias simplificadas sobre ellas que surgen de una reacción exagerada de indignación moral.

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

TRASCENDERE
Número 8 Vol. 3 (2026) , pp. 24- 62 / Edición Continua
ISSN: en línea: 2959-5746
Depósito legal: Ta2023000080
TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

CONCLUSIONES

Los análisis y revisiones de este artículo pueden utilizarse para llegar a conclusiones relevantes para científicos, educadores y responsables políticos. En general, el impacto de las redes sociales en el bienestar emocional de los jóvenes es inseparable de la estructura económica y tecnológica de las plataformas, creadas deliberadamente para maximizar la participación de los usuarios mediante vulnerabilidades neurobiológicas y psicológicas específicas propias de la adolescencia. Esta conclusión no exime a las empresas creadoras de las plataformas de toda responsabilidad respecto a los problemas del bienestar de los adolescentes, sino que rechaza cualquier análisis que individualice totalmente la responsabilidad y atribuya toda la carga a los adolescentes, sus padres y profesores, sin tener en cuenta la influencia de la estructura de las plataformas, que genera los riesgos.

En segundo lugar, la influencia de las redes sociales en el bienestar emocional de los adolescentes se mantiene constante en diferentes grupos. Factores como la comparación social, el miedo a perderse algo, la búsqueda de validación externa y la alteración del sueño tienen un impacto mucho más negativo en adolescentes con baja autoestima, apego inseguro, escasa capacidad de regulación emocional y un contexto familiar e institucional que carece de mediación activa y modelos a seguir; que en adolescentes que no presentan estas características. Esto tiene una implicación pedagógica directa e importante: las mejores intervenciones se basarán en los factores individuales y contextuales que median los efectos negativos de las redes sociales en los adolescentes (por ejemplo, autoestima, regulación emocional, desarrollo del sentido

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

de identidad, alfabetización mediática, apego seguro), en lugar de simplemente intentar restringir su uso, lo que puede generar muchos conflictos entre los adolescentes y sus padres/tutores, además de tener múltiples efectos secundarios negativos en la vida social de los adolescentes.

La educación en ciudadanía digital e inteligencia emocional digital debería integrarse en todos los currículos, haciendo especial hincapié en este aspecto durante la preadolescencia, ya que es la etapa en la que los jóvenes comienzan a usar las redes sociales de forma independiente. Esta educación debe incorporar las tres dimensiones inseparables. La primera es la "técnica", que implica la comprensión de algoritmos y el funcionamiento de los procesos y mecanismos del diseño persuasivo. La segunda es la "crítica", que permite investigar y comprender el contenido, los estereotipos y los sistemas de valores que se comparten en las redes sociales. Por último, la dimensión "emocional" requiere que el individuo sea capaz de identificar y expresar las emociones que experimenta en las redes sociales y, en consecuencia, tomar decisiones conscientes sobre cómo utilizarlas para mantener y mejorar su bienestar. Si bien es importante contar con módulos de capacitación separados para la "seguridad en internet" y otros programas de protección infantil, este nuevo programa de capacitación debe incorporarse a la enseñanza diaria de aquellos educadores que han recibido la capacitación adecuada para guiar a sus estudiantes en su camino hacia la ciudadanía digital, y para reconocer que la vida digital de sus estudiantes está entrelazada con las experiencias emocionales y relacionales que son fundamentales para la vida adolescente en la sociedad moderna.

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

Número 8 Vol. 3 (2026) , pp. 24- 62 / Edición Continua
ISSN: en línea: 2959-5746
Depósito legal: Ta2023000080

La cuarta y última conclusión de este trabajo es de naturaleza filosófica y pedagógica, lo que significa que la mejor manera de abordar los peligros potenciales de las redes sociales es a través de la educación y el desarrollo humano, en lugar de depender únicamente de la tecnología o la legislación (ambas necesarias). La investigación indica que los adolescentes que se desenvuelven con éxito en el ámbito digital suelen poseer un sentido bien definido de identidad individual, han incorporado los valores de la familia y la sociedad a sus sistemas de creencias y comportamientos personales, mantienen relaciones sanas y seguras con los demás, son capaces de afrontar la frustración y gestionar sus emociones eficazmente en momentos de estrés, y tienen una autoestima adecuada que no proviene únicamente de la validación externa a través de las pantallas.

La creación de recursos se basa en la interacción humana real. La creación es un proceso que reconoce y respeta a cada estudiante como individuo. La creación se fundamenta en la unidad familiar que brinda seguridad a los estudiantes, al tiempo que les permite desarrollar su individualidad y autonomía. La comunidad fomenta los mismos valores de conexiones genuinas y apoyo mutuo. Por lo tanto, debe entenderse que la tecnología puede utilizarse para desarrollar y enriquecer aún más las condiciones básicas para el pleno desarrollo de los seres humanos. La tecnología nunca podrá sustituir las condiciones básicas para el pleno desarrollo de los seres humanos.

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

REFERENCIAS

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss. Vol. 1: Attachment. Basic Books.

Boyd, D. y Ellison, N. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication, 13(1), 210-230.

Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard University Press.

Coyne, S., Rogers, A., Zurcher, J., Stockdale, L. y Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health? An eight year longitudinal study. Computers in Human Behavior, 104, 106160.

Craig, S., McInroy, L., McCready, L. y Alaggia, R. (2015). Media: A catalyst for resilience in lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer youth. Journal of LGBT Youth, 12(3), 254-275.

Deci, E. y Ryan, R. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268.

Erikson, E. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton.

Fardouly, J., Diedrichs, P., Vartanian, L. y 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.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7(2), 117-140.

Goffman, E. (1959). The presentation of self in everyday life. Doubleday.

Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271-299.

Hamm, M., Newton, A., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., Ennis, H., Scott, S. y Hartling, L. (2015). Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. JAMA Pediatrics, 169(8), 770-777.

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

Holland, G. y Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. Body Image, 17, 100-110.

Izard, C. (1991). The psychology of emotions. Plenum Press.

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C. y Sacker, A. (2019). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. EClinicalMedicine, 6, 59-68.

Lazarus, R. (1991). Emotion and adaptation. Oxford University Press.

Lim, M. (2018). Roots, routes, and routers: Communications and media of contemporary social movements. Journalism and Communication Monographs, 20(2), 92-136.

Marcia, J. (1966). Development and validation of ego-identity status. Journal of Personality and Social Psychology, 3(5), 551-558.

Nesi, J. y Prinstein, M. (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.

Orben, A. y Przybylski, A. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. Nature Human Behaviour, 3(2), 173-182.

Pérez Tornero, J. y Martínez Cerdá, J. (2011). Towards a pan-European model of media literacy: Barriers and recommendations. Journal of Media Literacy Education, 3(2), 4-10.

Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C. y Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841-1848.

Rodgers, R., Slater, A., Gordon, C., McLean, S., Jarman, H. y Paxton, S. (2020). A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescent girls and boys. Journal of Youth and Adolescence, 49(2), 399-409.

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. Developmental Review, 28(1), 78-106.

Tiggemann, M. y Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. International Journal of Eating Disorders, 46(6), 630-633.

Turkle, S. (2011). Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. Basic Books.

Twenge, J. y Campbell, W. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. Psychiatric Quarterly, 90(2), 311-331.

Twenge, J., Haidt, J., Joiner, T. y Campbell, W. (2018). Underestimating digital media harm. Nature Human Behaviour, 3(4), 342-343.

Valkenburg, P., Patti, M. y Jochen, P. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. Current Opinion in Psychology, 44, 58-68.

Vannucci, A., Rossen, L. y Cifuentes, M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. Journal of Affective Disorders, 207, 163-166.

Verduyn, P., Lee, D., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J. y Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. Journal of Experimental Psychology: General, 144(2), 480-488.

Vogel, E., Rose, J., Roberts, L. y Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-evaluation. Psychology of Popular Media Culture, 3(4), 206-222.

Vygotski, L. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Harvard University Press.

We Are Social y Hootsuite. (2024). Digital 2024: Global overview report. We Are Social.

Zuboff, S. (2019). The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power. PublicAffairs.

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640

TRASCENDERE

Número 8 Vol. 3 (2026) , pp. 24- 62 / Edición Continua
ISSN: en línea: 2959-5746
Depósito legal: Ta2023000080

TEXTO PARA SU DIFUSIÓN

https://doi.org/10.56219/trascendere.v3i8.6640