

## **El uso de las redes sociales y las percepciones depresivas, en los jóvenes de un barrio, de la provincia de Puerto Plata**

Brioso Delgado, Yenny ;

Betances, Crusmery ;

Contreras Méndez, Vicnia ;

Morel Taveras, Franchesca;

Sosa Then, Evelin

Asesora: Dra. Manjarres Herrera Andrea.

### **RESUMEN**

El objetivo principal fue analizar las experiencias y significados que atribuyen al uso de estas plataformas en relación con emociones depresivas como tristeza, soledad y desmotivación. Este estudio, de enfoque cualitativo y diseño fenomenológico, se llevó a cabo en un barrio específico de Puerto Plata, República Dominicana. Participaron jóvenes de entre 15 y 19 años, usuarios activos de redes sociales. Se emplearon entrevistas semiestructuradas y observación digital como técnicas de recolección de información. Los hallazgos sugieren que el uso excesivo de redes sociales, en contextos con baja alfabetización digital y escasos espacios de contención emocional, puede contribuir a percepciones negativas sobre sí mismos y su entorno.

**PALABRAS CLAVE:** redes sociales, salud mental, adolescentes, emociones depresivas, Puerto Plata, contexto sociocultural.

### **ABSTRACT**

This qualitative study, based on a phenomenological design, was conducted in a specific neighborhood of Puerto Plata, Dominican Republic. Participants were active social media users between the ages of 15 and 19. The main objective was to analyze the experiences and meanings they attribute to the use of these platforms in relation to depressive emotions such as sadness, loneliness, and lack of motivation. Semi-structured interviews and digital interaction observation were used as data collection techniques. Findings suggest that excessive social media use, within contexts of low digital literacy and limited emotional support, may contribute to negative self-perceptions and a distorted view of their environment.

**KEYWORDS:** social media, mental health, adolescents, depressive emotions, Puerto Plata, sociocultural context.

## Introducción

El presente trabajo de investigación aborda un tema de creciente relevancia social que requiere especial atención: la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental en jóvenes. En la actualidad, estas plataformas digitales se han integrado profundamente en la cotidianidad de los adolescentes, constituyéndose en espacios clave para la interacción, la construcción de identidad y la expresión emocional. Sin embargo, el uso excesivo o poco saludable de estas herramientas ha despertado inquietudes sobre su posible relación con percepciones depresivas, ansiedad y otros trastornos emocionales.

Diversas investigaciones recientes han señalado que el uso intensivo de Internet y redes sociales puede tener efectos negativos sobre la salud mental de los jóvenes. El Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2023) indica que un 11,3% de las personas entre 15 y 24 años están en riesgo elevado de desarrollar un uso compulsivo de servicios digitales, lo cual podría derivar en trastornos mentales, afectar el rendimiento académico y alterar la calidad del descanso. A su vez, la Confederación de Salud Mental Española (2023) advierte que el uso desmedido de dispositivos tecnológicos reduce el tiempo dedicado a actividades físicas, culturales y sociales, aumentando así la probabilidad de experimentar sentimientos de soledad y desconexión social.

Aunque la investigación sobre esta temática ha avanzado considerablemente, aún persisten interrogantes respecto a cómo se manifiesta esta relación en contextos locales. En este sentido, el presente estudio se propone explorar la experiencia subjetiva de jóvenes que residen en un barrio de Puerto Plata, República Dominicana, con el objetivo de comprender los significados que atribuyen al uso de redes sociales y su posible conexión con emociones o pensamientos de tipo depresivo.

El impacto de las redes sociales en la salud mental juvenil es complejo y multifacético. Si bien estas plataformas ofrecen oportunidades para la socialización y el desarrollo emocional, también pueden implicar riesgos considerables. El efecto que tienen sobre cada individuo no es uniforme, sino que está condicionado por diversos factores, como el entorno familiar, el contexto sociocultural y la forma en que cada joven gestiona su vida digital (Boyd, 2023). En el caso del barrio Los Cocos, en Puerto Plata, elementos como las limitaciones económicas, el acceso irregular a internet, la carencia de espacios recreativos y el bajo nivel de alfabetización digital familiar pueden influir significativamente en la manera en que los jóvenes se relacionan con las redes sociales y procesan el contenido que consumen (López & Rodríguez, 2022).

Además, estudios previos han evidenciado que la exposición prolongada a contenidos digitales puede estar asociada con síntomas de ansiedad, depresión, insatisfacción corporal y baja autoestima, frecuentemente relacionados con la comparación social y la búsqueda de validación constante (González & Méndez, 2021). A pesar del incremento en investigaciones internacionales, se necesita una comprensión más contextualizada de cómo estos fenómenos impactan a comunidades específicas en la República Dominicana. En esta

línea, investigaciones realizadas en localidades como Jarabacoa han demostrado que un mayor tiempo dedicado a las redes sociales guarda relación con una disminución del bienestar psicológico entre los adolescentes (Abreu & Ramos, 2023).

Este estudio responde a la necesidad de generar conocimiento situado, analizando las vivencias de jóvenes de un barrio de Puerto Plata frente al uso de redes sociales, desde una perspectiva cualitativa y culturalmente contextualizada. Al conocer sus percepciones y emociones vinculadas al entorno digital, se espera aportar insumos útiles para el diseño de intervenciones psicológicas, educativas y comunitarias orientadas a fomentar un uso más saludable de estas plataformas. Los resultados podrán servir de guía para profesionales de la salud mental, educadores y responsables de políticas públicas que buscan prevenir consecuencias negativas en el desarrollo psicoemocional de los adolescentes.

Por otra parte, la constante exposición a contenidos de redes sociales puede intensificar procesos de comparación social, donde los jóvenes tienden a evaluar su propio valor frente a imágenes idealizadas de éxito, belleza y felicidad. Esto se ha asociado con un aumento del malestar emocional y una disminución de la autoestima (Boer et al., 2021). Asimismo, la búsqueda de reconocimiento a través de “me gusta” y comentarios puede derivar en una dependencia emocional de la validación externa, debilitando el autoconcepto (Cores, 2025). Desde una mirada neurocientífica, investigaciones recientes muestran que el uso frecuente de redes sociales activa circuitos de recompensa en el cerebro, favoreciendo conductas adictivas y afectando la regulación emocional de los jóvenes (Prensa CSS, 2025).

## **Método**

Este estudio es de enfoque cualitativo, con un diseño fenomenológico, siguiendo las directrices de Hernández Sampieri (2021). Su propósito fue comprender en profundidad las experiencias subjetivas de los jóvenes respecto al uso de redes sociales y su impacto en la salud mental. Se trata de una investigación exploratoria y descriptiva, que busca captar significados personales sin establecer relaciones causales (Creswell, 2018).

La elección de un enfoque cualitativo se fundamenta en la necesidad de explorar la complejidad de las experiencias humanas, permitiendo a los participantes expresar sus vivencias en sus propias palabras y otorgando voz a sus perspectivas individuales. El diseño fenomenológico, en particular, se consideró apropiado ya que se centra en la descripción y comprensión de un fenómeno (en este caso, la relación entre redes sociales y salud mental) tal como es experimentado por los individuos, buscando identificar la esencia de esa experiencia compartida.

El paradigma adoptado es el interpretativo, centrado en la comprensión de significados desde la perspectiva de los participantes, permitiendo descubrir cómo construyen y experimentan la realidad relacionada con las redes sociales y la salud mental. Este paradigma reconoce que la realidad social es construida a través de la interacción y el significado que las personas atribuyen a sus experiencias. Al adoptar esta perspectiva, se busca ir más allá de la mera descripción de hechos, para adentrarse en la interpretación y el

significado que los jóvenes otorgan al uso de las redes sociales en sus vidas. Participaron 9 jóvenes de 15 a 19 años residentes en el barrio Los Cocos, Puerto Plata. Los criterios de inclusión fueron: ser usuarios activos de redes sociales y estar dispuestos a participar y compartir sus experiencias mediante consentimiento informado (Guest et al., 2020). La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo intencional, buscando asegurar la diversidad de experiencias dentro del grupo de edad y el contexto geográfico específico.

Se utilizaron entrevistas semi estructuradas diseñadas con preguntas abiertas para explorar emociones, percepciones y experiencias relacionadas con el uso de redes sociales. Las entrevistas fueron grabadas (con consentimiento), transcritas y organizadas para su análisis cualitativo (Kvale et al., 2021). La elección de entrevistas semiestructuradas permitió obtener datos ricos y detallados, al mismo tiempo que proporcionó cierta flexibilidad para explorar temas emergentes durante las conversaciones.

Se aseguró la credibilidad mediante técnicas como triangulación, saturación teórica y validación de los hallazgos con los participantes. Estas estrategias garantizan que los datos reflejen fielmente la experiencia de los jóvenes (Lincoln et al., 2020). La triangulación, en particular, implicó la comparación de datos de diferentes fuentes (e.g., transcripciones de entrevistas, observaciones) y la revisión por parte de múltiples investigadores para asegurar la consistencia y validez de las interpretaciones.

Procedimiento: Fase de planificación: diseño de la guía de entrevistas, selección de participantes y obtención del consentimiento informado (Marshall et al., 2021).

Fase de recolección de datos: entrevistas realizadas en ambientes seguros y privados, grabadas y transcritas.

Fase de análisis: codificación inductiva y análisis temático mediante Atlas.ti, con triangulación y validación de datos. El uso de Atlas.ti facilitó la organización y el manejo de los datos cualitativos, permitiendo la identificación sistemática de patrones y temas relevantes.

Fase de interpretación y presentación: redacción del informe con hallazgos y discusión con base en el marco teórico. Se aplicaron principios éticos conforme a las normas de investigación en psicología. Se garantizó la confidencialidad, anonimato y el derecho a retirarse del estudio. Se gestionó el consentimiento informado y, en el caso de menores, también la autorización de sus tutores. En situaciones sensibles, se ofrecieron recursos de apoyo emocional (Smith et al., 2022; Arnett & Jensen, 2020).

**Tabla 1***Categoría para el análisis cualitativo*

Categoría principal	Subcategorías	Descripción
Uso cotidiano de redes sociales	Frecuencia de uso	Ellos hacen menciones sobre la habitualidad del uso de redes sociales, integradas a la rutina diaria.
	Funciones principales	Los participantes tienen como finalidades atribuidas a las redes sociales: entretenimiento, información u otros.
Impacto en la autoimagen y comparación social	Percepción de sí mismo	Los participantes mostraron cambios en la forma en que los jóvenes se ven a sí mismos tras su exposición a redes sociales.
	Comparación con otros	Los participantes hicieron comparaciones con personas que aparentan tener éxito, cuerpos perfectos o vidas idealizadas.
Impacto emocional negativo	Estados depresivos o de vacío	Los participantes mostraron emociones de tristeza, desmotivación, vacío y cuestionamiento tras el uso de las redes.
Factores de riesgo en redes sociales	Contenido dañino	Noticias tristes, vidas inalcanzables, cuerpos ideales o logros irreales como generadores de emociones negativas y por consiguiente baja autoestima.

---

## Resultados

El análisis cualitativo de las entrevistas semiestructuradas reveló patrones significativos en las percepciones y experiencias de los jóvenes participantes en relación con el uso de redes sociales y su bienestar emocional. Estos patrones se agruparon en cuatro categorías principales, con sus respectivas subcategorías y descripciones, tal como se resumió en la Tabla 1.

*Percepción del uso de redes sociales.* Los relatos analizados evidencian una fuerte necesidad de estar conectados a las redes sociales de manera constante, lo que refleja el fenómeno conocido como FOMO (Fear of Missing Out). La joven de 18 años expresó: *“Cuando me siento vacía, entro a TikTok y paso horas ahí, viendo lo que otros hacen”*, lo cual sugiere una dependencia emocional y cognitiva hacia las plataformas. *Este comentario revela una estrategia de afrontamiento común entre los jóvenes, donde las redes sociales se utilizan para llenar un vacío emocional, aunque a menudo de manera contraproducente.*

De manera similar, El joven de 19 años señaló: *“No sé por qué paso tanto tiempo en Instagram, pero siento que si no entro, me pierdo de todo”*, evidenciando un patrón de uso motivado por la sensación de no pertenecer o de quedarse fuera de eventos sociales relevantes.

Los participantes mostraron una ambivalencia emocional: por un lado, reconocen que las redes pueden funcionar como vía de distracción ante emociones negativas; sin embargo, también perciben que dicho uso puede intensificar sentimientos de vacío o frustración. Esta contradicción es especialmente notoria en la afirmación: *“Me desconecto del mundo, pero no me siento mejor después”*, mencionada en ambos relatos en diferentes formas. *Este tipo de ambivalencia es característico en contextos donde el uso digital se convierte en un recurso evasivo frente al malestar emocional.*

*Comparación social y autoestima.* Los relatos muestran una clara tendencia a compararse con los demás a partir del contenido observado en redes sociales. La joven participante mencionó: *“Veo esas chicas que tienen todo, casas bonitas, ropa linda, y yo no tengo nada”*, lo que refleja un proceso de comparación vertical negativa que afecta su autoconcepto. *Esta práctica, recurrente en los jóvenes, genera una autoevaluación distorsionada que conduce a sentimientos de insuficiencia personal.*

Por otro lado, la búsqueda de validación también se hace presente como un factor de peso en la percepción de valor personal. Un joven expresó: *“Cuando subo algo y nadie le da like, siento que no le importo a nadie”*. *Esta afirmación ilustra la fragilidad de la autoestima en la era digital, donde la validación externa en forma de “likes” se convierte en un indicador de valor personal.*

Es así como este fragmento del relato muestra cómo la autoestima se encuentra condicionada por la aprobación externa, especialmente a través de métricas sociales como “likes” y comentarios, las cuales son interpretadas como indicadores de aceptación o rechazo. Se identifica una autoimagen fluctuante, es decir determinada por los niveles de interacción recibida. Cuando las publicaciones no obtienen respuesta, los participantes experimentan una disminución significativa en su autoestima, llegando incluso a experimentar autocritica y rechazo hacia su propia imagen.

*Efectos en el estado emocional y físico.* Los efectos emocionales y físicos derivados del uso de redes sociales fueron reiterados en ambos relatos. La ansiedad emergió como una emoción predominante: “Reviso cada rato el celular aunque no tenga nada”, comentó un joven, mostrando una compulsión a mantenerse actualizado. *Esta necesidad constante de conexión genera un malestar silencioso y persistente, acompañado por una sensación de angustia ante la falta de notificaciones o contenido nuevo.*

Otro efecto destacado fue el insomnio, relacionado con el uso nocturno prolongado. Una joven de 18 años relató: “Me duermo tarde por estar viendo redes, y al otro día no quiero hacer nada”, estableciendo una relación directa entre el uso de redes sociales y la alteración de los patrones de sueño, lo cual a su vez repercute en la motivación y energía diaria.

*Contenido dañino.* El contenido dañino en redes sociales se identificó como un factor desencadenante de emociones negativas. Los participantes mencionaron que la exposición a noticias tristes, vidas inalcanzables, cuerpos ideales o logros irreales genera sentimientos de baja autoestima e inseguridad.

## **Discusión de resultados**

Los hallazgos de este estudio concuerdan con investigaciones recientes que destacan la compleja relación entre el uso de redes sociales y el bienestar emocional de los jóvenes. Si bien las redes sociales ofrecen conexión y entretenimiento, también se asocian a síntomas de ansiedad, baja autoestima y comparación social negativa (Keles et al., 2020; Boer et al., 2021). Este patrón confirma lo propuesto por investigaciones recientes, que alertan sobre el impacto emocional negativo de las plataformas digitales cuando su uso se torna compulsivo, especialmente durante la adolescencia y la juventud (UCJC, 2025).

Tal como se evidenció en los relatos, los jóvenes no solo utilizan las redes sociales como medio de comunicación o entretenimiento, sino también como un espacio para validar su identidad y construir su autoestima. Esta búsqueda de validación a través de “likes”, comentarios y seguidores puede generar frustración y tristeza cuando las expectativas no se cumplen o cuando las comparaciones sociales se vuelven constantes. En este contexto, la observación de vidas idealizadas y logros ajenos en las redes sociales puede llevar a los jóvenes a cuestionar su propio valor y sentirse inadecuados. Uno de los relatos capturó esta angustia al expresar: “Siento que no valgo nada, no tengo ganas de

*hablar con nadie, ni conmigo misma*”, está expresión coincide con lo reflejado en una de las sintomatologías de estados depresivos leves (American Psychiatric Association, 2013). Este sentimiento de inadecuación se alimenta de la constante exposición a una realidad distorsionada, donde se proyectan imágenes perfectas y se ocultan las dificultades.

Diversos estudios han demostrado que el tiempo excesivo dedicado a las redes sociales se relaciona con mayores niveles de sintomatología depresiva, especialmente cuando el uso está centrado en la observación pasiva de contenidos de otros usuarios (Twenge et al., 2019). En nuestro estudio, esta observación pasiva se manifiesta en la tendencia de los jóvenes a "scrollar" sin interactuar, consumiendo contenido que a menudo refuerza sentimientos de envidia y baja autoestima. Otro aspecto relevante es el aislamiento voluntario reflejado en los testimonios, que parece ser tanto causa como consecuencia del malestar emocional. El relato de la joven de 17 años, por ejemplo, indica: “*No me dan ganas de hablar con nadie, solo estar en el teléfono y dormir*”, esto se confirma con el patrón de evitación emocional, característico de procesos depresivos relacionados con la desconexión social (Fundación MAPFRE, 2025). Este aislamiento puede crear un ciclo vicioso, donde el malestar emocional lleva al uso excesivo de redes sociales como forma de escape, lo que a su vez profundiza el aislamiento y la depresión.

Los jóvenes expresan una dificultad significativa para romper el ciclo de consumo emocionalmente dañino. Aunque algunos intentan establecer límites, como silenciar cuentas o reducir el tiempo de exposición, estas estrategias no siempre resultan sostenibles sin apoyo externo o acompañamiento profesional (Antena 3 Noticias, 2025). La falta de habilidades de autorregulación y la presión social para estar constantemente conectado contribuyen a esta dificultad. Además, en muchos casos, los jóvenes no perciben su uso de redes sociales como problemático hasta que el malestar emocional se vuelve abrumador. La búsqueda de ayuda profesional a menudo se ve obstaculizada por el estigma asociado a los problemas de salud mental y la falta de acceso a recursos adecuados.

Además, la afectación al sueño y el uso excesivo de redes sociales en horario nocturno validan las observaciones de Coyne et al. (2020), quienes encontraron que el uso de redes en la noche puede predecir síntomas depresivos a largo plazo. La exposición a la luz azul emitida por las pantallas interfiere con la producción de melatonina, la hormona del sueño, lo que puede alterar los ritmos circadianos y contribuir a problemas de insomnio, fatiga y dificultades de concentración. Estos problemas de sueño a su vez pueden exacerbar los síntomas depresivos y crear un ciclo negativo.

No obstante, a diferencia de algunos estudios que resaltan los beneficios del uso consciente de redes (Frison & Eggermont, 2020), los participantes de este estudio muestran dificultades para regular su tiempo de uso y una fuerte dependencia emocional de la validación digital. Es importante reconocer, como señalan Odgers y Jensen (2020), que no todos los jóvenes se ven afectados de la misma manera. La vulnerabilidad a los efectos negativos de las redes sociales puede depender de una variedad de factores individuales, sociales y contextuales. Algunos jóvenes pueden tener una mayor resiliencia y habilidades de afrontamiento, mientras que otros pueden ser más susceptibles a los riesgos.

Finalmente, estos resultados refuerzan la importancia de considerar las redes sociales no solo como herramientas de interacción, sino como espacios que configuran nuevas

formas de relacionarse, de construirse a sí mismos y de experimentar el mundo emocional. Desde una perspectiva psicológica y sociocultural, estos relatos son indicativos de cómo los contextos digitales pueden actuar como amplificadores de vulnerabilidades ya existentes (Instituto de la Juventud, 2019). Las redes sociales pueden exacerbar problemas de autoestima, ansiedad y aislamiento, especialmente en jóvenes que ya enfrentan dificultades en su vida offline. Además, las normas culturales y las expectativas sociales en torno al uso de redes sociales pueden influir en cómo los jóvenes perciben y experimentan estas plataformas.

## **Conclusiones**

Esta investigación cualitativa permitió comprender en profundidad cómo el uso de redes sociales se relaciona con la salud mental de los jóvenes del barrio Los Cocos en Puerto Plata. Los hallazgos revelan que, si bien las redes sociales ofrecen espacios de entretenimiento y conexión, también pueden contribuir significativamente al estrés, la insatisfacción personal, la ansiedad y la baja autoestima en este grupo.

Específicamente, los relatos de los jóvenes participantes evidencian que la necesidad constante de conectividad en las redes sociales, la frecuente comparación social con otros usuarios y la exposición a contenido percibido como dañino (como vidas idealizadas o estándares de belleza inalcanzables) se entrelazan para generar emociones negativas. Estas emociones incluyen ansiedad, tristeza, baja autoestima e inseguridad, lo que subraya el impacto significativo de las dinámicas de las redes sociales en el bienestar emocional de los jóvenes de este contexto.

En este sentido, se cumplió el objetivo general de analizar las experiencias y significados que los jóvenes de un barrio de Puerto Plata atribuyen al uso de redes sociales en relación con la presencia de emociones o pensamientos depresivos. Los resultados de este estudio resaltan la urgencia de promover un uso saludable de las redes sociales, fomentar la alfabetización digital crítica y fortalecer los espacios de contención emocional, con el fin de proteger y promover la salud mental de los jóvenes en comunidades con características similares a Los Cocos.

## **Recomendaciones**

Estas son algunas sugerencias para futuras investigaciones:

1. Ampliar la muestra a jóvenes de otros barrios de Puerto Plata y de otras provincias de la República Dominicana, con el objetivo de contrastar cómo las variaciones en factores socioculturales (como el nivel socioeconómico, el acceso a recursos comunitarios y el apoyo familiar) modulan la relación entre el uso de redes sociales

y las percepciones depresivas. Se sugiere incluir barrios con características urbanas y rurales para obtener una perspectiva más amplia.

2. Realizar estudios con diseños metodológicos mixtos que combinen la metodología cualitativa (como entrevistas en profundidad o grupos focales) con la aplicación de evaluaciones psicométricas estandarizadas para medir la severidad de síntomas específicos (por ejemplo, la Escala de Depresión de Beck o el Inventario de Ansiedad de Beck). Esto permitiría integrar la riqueza de las narrativas subjetivas con la objetividad de las medidas cuantitativas, proporcionando una comprensión más completa de la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental de los jóvenes.
3. Diseñar, implementar y evaluar intervenciones psicoeducativas contextualizadas en la realidad de los adolescentes de Puerto Plata, que promuevan el uso saludable de las redes sociales. Estas intervenciones deben incluir componentes de alfabetización digital crítica (para analizar y evaluar la información en línea), estrategias de regulación emocional (para manejar el impacto de la comparación social y la exposición a contenido negativo) y el fomento de habilidades sociales y de comunicación fuera de las redes sociales. Se sugiere utilizar diseños experimentales o cuasi-experimentales para medir la eficacia de estas intervenciones en la reducción de las percepciones depresivas y la mejora del bienestar psicológico.

## Referencias

- Abreu, N., & Ramos, V. (2023). *Efectos del uso excesivo de las redes sociales y su impacto en la salud mental en los estudiantes de 6to de secundaria del Liceo María Auxiliadora del municipio de Jarabacoa, periodo agosto-diciembre 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica del Cibao].
- American Psychiatric Association. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5.<sup>a</sup> ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Antena 3 Noticias. (2025). *Jóvenes y redes sociales: ¿Cómo establecer límites saludables?*
- Arnett, J. J., & Jensen, L. A. (2020). *Adolescent development and the ethical challenges of research on youth*. Oxford University Press.
- ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH. (2023). *ATLAS.ti* (Versión 23.2.1) [Software de análisis cualitativo]. <https://atlasti.com/es>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., & Van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). The triple burden of social media use: Relations with social connectedness, self-esteem and depression. *Current Psychology, 40*, 384–393. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01663-6>
- Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., & Boniel-Nissim, M. (2021). The dark sides of social media use: A systematic review and meta-analysis of problematic social media use and psychosocial outcomes. *Computers in Human Behavior, 114*, 106523.
- Boyd, D. (2023). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Centro de Prensa de la CSS. (2025). *Impacto de las redes sociales en la salud mental* [Artículo informativo en línea].
- Confederación Salud Mental España. (2023). *Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*
- Cores, C. (2025, abril 1). *Redes sociales y salud mental en adolescentes en 2025*. Cecilia Cores Psicóloga [Publicación de blog].
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study.

*Computers in Human Behavior*, 104, 106160.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>

Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (2025). *Redes sociales y salud mental de la juventud*.

Frison, E., & Eggermont, S. (2020). Toward an integrated and differential approach to the relationships between loneliness, different types of Facebook use, and adolescents' depressed mood. *Communication Research*, 47(5), 701–728.

<https://doi.org/10.1177/0093650215617506>

Fundación MAPFRE. (2025). *Aislamiento social y depresión en jóvenes*.

González, M., & Méndez, J. (2021). Redes sociales y autoestima en adolescentes: Un estudio longitudinal. *Psicología y Sociedad*, 29(2), 85-101.

Guest, G., Namey, E. E., & Chen, M. (2020). *Qualitative research: A practical guide for design and implementation* (4th ed.). SAGE Publications.

Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.

Instituto de la Juventud. (2019). *Jóvenes y salud mental en la era digital*.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.

<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Kvale, S., Brinkmann, S., & Halfpenny, E. S. (2021). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (4th ed.). SAGE Publications.

Lincoln, Y. S., Lynham, S. A., & Guba, E. G. (2020). Paradigmatic controversies, contradictory findings, and emerging wisdoms revisited. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research* (5th ed., pp. 97-128). SAGE Publications.

López, R., & González, C. (2023). Ética en la investigación psicológica: Directrices para la protección de participantes y el manejo de datos sensibles. *Revista Latinoamericana de Ética y Psicología*, 15(2), 45-59.

López, R., & Rodríguez, T. (2022). Impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes: Factores socioculturales y efectos psicológicos. *Psicología Contemporánea*, 35(3), 120-135.

- López Flores, C., Gómez Rodríguez, A., & Martínez, R. (2024). Impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes: Un análisis de la ansiedad y la depresión. *Revista Latinoamericana de Psicología Social*, 56(2), 245-263.
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2021). *Designing qualitative research* (7th ed.). SAGE Publications.
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI). (2023). *Informe sobre el uso compulsivo de servicios digitales en jóvenes*
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Smith, R., & Williams, J. (2022). Ethical guidelines in psychological research: Protecting youth and vulnerable groups. *Journal of Ethics in Psychology*, 18(1), 32-48. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2022.01.005>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depression, suicide ideation, and suicide attempts among U.S. adolescents after 2010 and links to increased smartphone use. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17.
- Universidad Camilo José Cela (UCJC). (2025). *El impacto psicológico del uso de redes sociales en adolescentes*.