
USO INTENSIVO DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR: EL PAPEL MEDIADOR DE LA AUTORREGULACIÓN DIGITAL

INTENSIVE USE OF SOCIAL MEDIA AND EMOTIONAL WELL- BEING IN UPPER SECONDARY STUDENTS: THE MEDIATING ROLE OF DIGITAL SELF-REGULATION

Álvarez Machado Ernesto Alonso

Tecnológico Nacional de México/ I.T. Los Mochis

<https://orcid.org/0009-0004-9014-3263>

ernesto.am@mochis.tecnm.mx

Flores Zamorano Jesús Antonio

Tecnológico Nacional de México/ I.T. Los Mochis

<https://orcid.org/0000-0003-1725-7112>

jesus_afz@hotmail.com

Ruiz López Edgar Ramón

Centro de Bachillerato Tecnológico Agropecuario 81

manuelruizvalenzuela@hotmail.com

Arce López Luis Roberto

Tecnológico Nacional de México/ I.T. Los Mochis

<https://orcid.org/0009-0009-0218-2470>

luisarceitlm06@gmail.com

Duarte Inzunza Carmen Teresa

Tecnológico Nacional de México/ I.T. Los Mochis

<https://orcid.org/0009-0006-8623-7501X>

carmen.di@mochis.tecnm.mx

DOI: <https://doi.org/10.61273/neyart.v4i1.172>

Recibido: 17/12/2025 | Aceptado: 28/02/2026 | Publicado: 30/03/2026

Esta obra está bajo
una licencia internacional
Creative Commons Atribución 4.0.



Resumen-- El uso intensivo de redes sociales se ha convertido en un fenómeno estructural en la vida adolescente, generando un debate científico sobre sus implicaciones en la salud mental juvenil. Aunque la literatura reciente reconoce efectos ambivalentes, persiste la necesidad de evidencia empírica contextualizada en educación media superior mexicano. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el tiempo de uso de redes sociales y la percepción del bienestar emocional en estudiantes del nivel medio superior, en Los Mochis, Sinaloa.

Se desarrolló un estudio de enfoque mixto con predominio cuantitativo y diseño transversal, aplicando un cuestionario estructurado a 45 estudiantes. Los resultados evidencian que más del 60% presenta exposición digital prolongada, asociada con experiencias emocionales ambivalentes, particularmente ansiedad y estrés. Asimismo, la mayoría reconoce que el uso de redes sociales influye de manera intermitente en su salud mental.

Los hallazgos confirman que la relación entre redes sociales y bienestar adolescente no es lineal, sino mediada por factores contextuales y procesos de autorregulación digital. Se concluye que el uso intensivo puede constituir un factor de riesgo psicosocial cuando no existen estrategias formativas que promuevan alfabetización digital crítica y fortalecimiento socioemocional. El estudio aporta evidencia contextualizada para el diseño de intervenciones educativas preventivas en el nivel medio superior mexicano.

Palabras clave-- redes sociales, salud mental, adolescentes, autorregulación digital, educación media superior.

Abstract --The intensive use of social media has become a structural phenomenon in adolescent life, generating sustained scientific debate regarding its implications for youth mental health. Although recent literature acknowledges its ambivalent effects, there remains a need for contextualized empirical evidence within Mexican upper secondary education settings. This study aimed to analyze the relationship between daily social media use and perceived emotional well-being among fifth-semester students at middle level in Los Mochis, Sinaloa.

A mixed-method approach with quantitative predominance and a cross-sectional design was employed. A structured questionnaire was administered to 45 students to identify usage patterns, emotional perceptions, and perceived psychosocial risks. Results indicate that more than 60% of participants reported prolonged daily exposure to social media, which was associated with ambivalent emotional experiences, particularly anxiety and stress. Most students acknowledged that social media use influences their mental health intermittently rather than consistently.

Findings suggest that the relationship between social media use and adolescent well-being is not linear but mediated by contextual factors and processes of digital self-regulation. The study concludes that intensive use may constitute a psychosocial risk factor when educational strategies aimed at critical digital literacy and socio-emotional development are absent. This research provides contextualized evidence to inform preventive educational interventions within Mexican upper secondary education.

Keywords--social media, mental health, adolescents, digital self-regulation, upper secondary education.

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales digitales se han consolidado como uno de los principales espacios de socialización adolescente, influyendo en la comunicación, la construcción de identidad y los procesos de regulación emocional. En el contexto contemporáneo, estas plataformas no solo funcionan como herramientas tecnológicas, sino como entornos socioculturales permanentes que estructuran la interacción juvenil y la validación social (INEGI, 2023; ONTSI, 2023).

Diversas investigaciones recientes evidencian que el impacto de las redes sociales en la salud mental adolescente es ambivalente. Mientras que pueden favorecer la conexión social y la expresión personal, también se asocian con mayores niveles de ansiedad, estrés, comparación social y sintomatología depresiva cuando su uso es intensivo o desregulado (Campos et al., 2021; Guzmán Brand & Gélvez García, 2023; Espinoza-Ponce & Hernández Junco, 2024).

En el contexto latinoamericano, estudios recientes han identificado una relación significativa entre el uso problemático de redes sociales y variables como baja autoestima, percepción de soledad y estrés académico (Chávez Arizala et al., 2022; Chingay et al., 2023). Asimismo, revisiones sistemáticas indican que la exposición prolongada a entornos digitales puede actuar como un factor modulador del bienestar

emocional juvenil, especialmente cuando intervienen dinámicas de comparación social constante y búsqueda de validación externa (Colonio Caro, 2023; Lozano-Muñoz et al., 2022).

Asimismo, investigaciones desarrolladas en el ámbito iberoamericano señalan que los propios adolescentes reconocen que el uso de redes sociales influye en su estado emocional, particularmente cuando experimentan presión social, necesidad de aceptación o exposición constante a estándares idealizados de vida. En este sentido, Moreira de Freitas et al. (2021) identifican que las percepciones juveniles sobre redes sociales oscilan entre beneficios relacionales y afectaciones psicológicas, destacando que el impacto depende en gran medida del nivel de madurez emocional y del contexto familiar y escolar en el que se insertan.

En México, datos oficiales del Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA) evidencian que una proporción considerable de adolescentes experimenta situaciones de riesgo en entornos digitales, lo que refuerza la necesidad de abordar el fenómeno desde una perspectiva educativa y preventiva (INEGI, 2024). De igual forma, organismos internacionales han advertido sobre el aumento de problemáticas asociadas al uso intensivo de tecnologías digitales en adolescentes, subrayando la importancia de fortalecer competencias socioemocionales y de autorregulación digital (OPS, 2023).

En este contexto, el presente estudio analiza el impacto del uso de redes sociales en estudiantes de nivel medio superior, en Los Mochis, Sinaloa, con el propósito de generar evidencia empírica contextualizada que contribuya al debate académico y educativo sobre bienestar emocional juvenil.

DESARROLLO

Metodología

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque mixto con predominio cuantitativo, de alcance descriptivo y diseño transversal, orientado a analizar la relación entre el uso de redes sociales y la percepción del bienestar emocional en estudiantes de educación media superior. Este diseño permitió obtener una caracterización contextualizada del fenómeno en un momento específico del ciclo escolar, sin manipulación de variables.

La muestra estuvo conformada por 45 estudiantes de nivel medio superior ubicado en Los Mochis, Sinaloa. La selección fue de tipo no probabilístico por conveniencia, considerando la accesibilidad del grupo y su pertinencia dentro del contexto institucional. Si bien este tipo de muestreo limita la

generalización estadística de los resultados, resulta adecuado para estudios exploratorios y descriptivos en contextos educativos específicos.

Se aplicó un cuestionario estructurado compuesto por preguntas cerradas, de opción múltiple y escala tipo Likert. El instrumento fue diseñado a partir de categorías conceptuales sustentadas en literatura reciente sobre uso problemático de redes sociales, bienestar emocional adolescente y autorregulación digital (Campos et al., 2021; Guzmán Brand & Gélvez García, 2023; Espinoza-Ponce & Hernández Junco, 2024). Las dimensiones evaluadas incluyeron: tiempo diario de uso, emociones asociadas a la interacción digital, percepción del impacto en la salud mental y hábitos vinculados a la exposición en entornos virtuales. La aplicación se realizó de manera presencial durante horario escolar, previa autorización institucional y con consentimiento informado de los participantes. Se garantizó la confidencialidad y anonimato de las respuestas, así como el carácter voluntario de la participación, respetando principios éticos básicos en investigación educativa con adolescentes.

El análisis de los datos se efectuó mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias absolutas, porcentajes y representación gráfica. Posteriormente, los resultados fueron interpretados a la luz de la literatura científica reciente sobre salud mental adolescente y uso de redes sociales, lo que permitió establecer relaciones analíticas entre los hallazgos empíricos y los marcos teóricos actuales (ONTSI, 2023; INEGI, 2024).

Uso de redes sociales

Los resultados evidencian que el uso de redes sociales constituye una práctica ampliamente extendida entre los estudiantes analizados, lo que confirma la centralidad del entorno digital en su vida cotidiana y en sus formas de interacción social. Este hallazgo es consistente con datos nacionales que indican una alta penetración del uso de internet y redes sociales en población adolescente mexicana (INEGI, 2023).

Los datos muestran que el 33% de los estudiantes utiliza redes sociales entre dos y cuatro horas diarias, mientras que el 29% reporta un uso superior a cuatro horas al día. En conjunto, estas cifras indican que más del 60% de la muestra presenta un nivel de exposición digital prolongado. En contraste, únicamente el 11% de los estudiantes utiliza redes sociales menos de una hora diaria, y el 27% entre una y dos horas.

Figura 1. *Tiempo diario de uso de redes sociales.*



Nota. Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la encuesta aplicada a estudiantes de nivel medio superior. Los valores representan la proporción porcentual de horas de uso al día en redes sociales.

La elevada proporción de estudiantes con exposición prolongada resulta relevante desde una perspectiva psicosocial, ya que el tiempo de uso constituye un indicador indirecto del grado de inmersión en ecosistemas digitales caracterizados por estimulación constante, retroalimentación inmediata y evaluación social continua. Diversos estudios han señalado que el uso intensivo puede asociarse con mayores niveles de ansiedad, dificultades en la autorregulación y afectaciones en el bienestar subjetivo, especialmente cuando supera las tres o cuatro horas diarias (Campos et al., 2021; Guzmán Brand & Gélvez García, 2023). Asimismo, revisiones sistemáticas recientes advierten que el impacto del tiempo de exposición no debe analizarse de manera aislada, sino en interacción con variables como tipo de contenido consumido, patrones de comparación social y nivel de supervisión parental (Colonio Caro, 2023; Lozano-Muñoz et al., 2022). En este sentido, la recurrencia en el uso observada en la muestra sugiere que las redes sociales no operan únicamente como herramientas de comunicación ocasional, sino como entornos estructurales de socialización digital que influyen en la organización del tiempo cotidiano y en la dinámica relacional adolescente.

En concordancia con lo anterior, revisiones bibliográficas recientes subrayan que el impacto de las redes sociales en la salud mental adolescente debe analizarse desde un enfoque multidimensional que considere factores individuales, sociales y tecnológicos de manera integrada. Troya-Fernández et al. (2023) sostienen que no existe una relación causal directa y uniforme entre uso de redes sociales y deterioro

psicológico, sino una interacción compleja mediada por variables como frecuencia de uso, tipo de interacción digital y vulnerabilidad emocional previa.

Desde una perspectiva educativa, estos hallazgos refuerzan la necesidad de promover estrategias de alfabetización digital orientadas no solo a la competencia tecnológica, sino también al desarrollo de habilidades de autorregulación y gestión consciente del tiempo en entornos virtuales (ONTSI, 2023; OPS, 2023).

Emociones asociadas al uso

Los resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes reconoce algún grado de influencia del entorno digital en su bienestar psicológico, lo que refuerza la hipótesis planteada en el estudio.

En términos porcentuales, el 64% de los estudiantes considera que el uso de redes sociales afecta su salud mental “a veces”, mientras que el 22% indica que este impacto ocurre “raramente”. En contraste, el 10% señala que “nunca” ha experimentado afectaciones, y únicamente el 4% percibe que el impacto ocurre “siempre”.

Figura 2. Emociones asociadas al uso de redes sociales.



Nota. Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la encuesta aplicada a estudiantes de nivel medio superior. Los valores representan la proporción porcentual de emociones reportadas durante el uso de redes sociales.

El predominio de la categoría “a veces” resulta particularmente significativo, ya que indica que el impacto no es percibido como constante, pero sí como una experiencia recurrente dentro de la vida cotidiana

adolescente. Este hallazgo coincide con estudios recientes que describen la relación entre redes sociales y salud mental como un fenómeno no lineal, mediado por variables contextuales y personales (Guzmán Brand & Gélvez García, 2023).

Desde una perspectiva psicosocial, la percepción intermitente del impacto puede interpretarse como reflejo de la naturaleza ambivalente de las plataformas digitales. Estas funcionan simultáneamente como espacios de socialización, entretenimiento y expresión personal, pero también como entornos que pueden generar presión social, comparación constante y sobreexposición emocional (Espinoza-Ponce & Hernández Junco, 2024; Campos et al., 2021).

Asimismo, el reconocimiento del impacto por parte de los propios adolescentes constituye un indicador relevante de conciencia subjetiva sobre su bienestar emocional. Investigaciones recientes han señalado que cuando los jóvenes identifican efectos emocionales asociados al uso digital, se abre una ventana de oportunidad para intervenciones educativas orientadas al desarrollo de autorregulación y pensamiento crítico frente al entorno virtual (ONTSI, 2023; OPS, 2023).

En este sentido, los resultados del presente estudio permiten inferir que la relación entre redes sociales y salud mental en adolescentes no debe interpretarse exclusivamente en términos clínicos o patológicos, sino como un proceso dinámico que involucra percepciones subjetivas, procesos de identidad y dinámicas de validación social. Esta comprensión amplía el análisis más allá de la mera cuantificación del tiempo de uso, integrando dimensiones cualitativas del bienestar juvenil.

Percepción del impacto en la salud mental

Los resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes reconoce algún grado de influencia del entorno digital en su bienestar psicológico, lo que refuerza la hipótesis planteada en el estudio.

En términos porcentuales, el 64% de los estudiantes considera que el uso de redes sociales afecta su salud mental “a veces”, mientras que el 22% indica que este impacto ocurre “raramente”. En contraste, el 10% señala que “nunca” ha experimentado afectaciones, y únicamente el 4% percibe que el impacto ocurre “siempre”.

Figura 3. *Percepción del impacto del uso de redes sociales en la salud mental.*



Nota. Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la encuesta aplicada a estudiantes de nivel medio superior. Los valores representan la proporción porcentual de afectación del tiempo en redes sociales.

El predominio de la categoría “a veces” resulta particularmente significativo, ya que indica que el impacto no es percibido como constante, pero sí como una experiencia recurrente dentro de la vida cotidiana adolescente. Este hallazgo coincide con estudios recientes que describen la relación entre redes sociales y salud mental como un fenómeno no lineal, mediado por variables contextuales y personales (Guzmán Brand & Gélvez García, 2023).

Desde una perspectiva psicosocial, la percepción intermitente del impacto puede interpretarse como reflejo de la naturaleza ambivalente de las plataformas digitales. Estas funcionan simultáneamente como espacios de socialización, entretenimiento y expresión personal, pero también como entornos que pueden generar presión social, comparación constante y sobreexposición emocional (Espinoza-Ponce & Hernández Junco, 2024; Campos et al., 2021).

Asimismo, el reconocimiento del impacto por parte de los propios adolescentes constituye un indicador relevante de conciencia subjetiva sobre su bienestar emocional. Investigaciones recientes han señalado que cuando los jóvenes identifican efectos emocionales asociados al uso digital, se abre una ventana de oportunidad para intervenciones educativas orientadas al desarrollo de autorregulación y pensamiento crítico frente al entorno virtual (ONTSI, 2023; OPS, 2023).

En este sentido, los resultados del presente estudio permiten inferir que la relación entre redes sociales y salud mental en adolescentes no debe interpretarse exclusivamente en términos clínicos o patológicos, sino como un proceso dinámico que involucra percepciones subjetivas, procesos de identidad y dinámicas de validación social. Esta comprensión amplía el análisis más allá de la mera cuantificación del tiempo de uso, integrando dimensiones cualitativas del bienestar juvenil.

CONCLUSIONES

El presente estudio permite afirmar que el uso de redes sociales en la adolescencia constituye un fenómeno psicosocial complejo, cuya influencia en la salud mental no puede interpretarse de forma lineal ni exclusivamente negativa. Los hallazgos obtenidos evidencian que, si bien las plataformas digitales funcionan como espacios relevantes de socialización y construcción identitaria, su uso intensivo se asocia con experiencias emocionales ambivalentes y, en una proporción significativa de casos, con manifestaciones de ansiedad y estrés.

La elevada exposición digital identificada en más del 60% de la muestra confirma la centralidad que las redes sociales ocupan en la vida cotidiana adolescente, en concordancia con datos nacionales recientes (INEGI, 2023, 2024). Este nivel de inmersión sugiere que las plataformas digitales han dejado de ser herramientas complementarias para convertirse en entornos estructurales de interacción social juvenil.

Asimismo, la predominancia de emociones como ansiedad y estrés coincide con investigaciones que señalan una asociación entre uso problemático de redes sociales y malestar emocional, particularmente cuando intervienen procesos de comparación social y búsqueda de validación externa (Campos et al., 2021; Espinoza-Ponce & Hernández Junco, 2024; Guzmán Brand & Gélvez García, 2023). No obstante, el hecho de que la mayoría de los estudiantes perciba el impacto como “ocasional” indica que la relación entre redes sociales y bienestar emocional está mediada por factores contextuales, personales y educativos, tal como lo sugieren revisiones sistemáticas recientes (Colonio Caro, 2023).

Desde el ámbito educativo, los resultados refuerzan la necesidad de superar enfoques reduccionistas que conciben las redes sociales únicamente como un riesgo o como un problema individual del estudiante. En su lugar, se propone comprenderlas como parte del ecosistema formativo contemporáneo, lo que implica integrar su análisis dentro de estrategias institucionales de bienestar, convivencia y alfabetización digital crítica (ONTSI, 2023; OPS, 2023).

En términos teóricos, el estudio aporta evidencia contextualizada en educación media mexicana, contribuyendo a la comprensión del papel que las redes sociales desempeñan en los procesos de regulación emocional adolescente. Si bien el diseño transversal limita la inferencia causal, los resultados permiten identificar tendencias relevantes que pueden orientar futuras investigaciones con diseños longitudinales y muestras ampliadas.

Finalmente, el abordaje del uso de redes sociales en adolescentes debe orientarse hacia estrategias preventivas y formativas más que restrictivas, priorizando el desarrollo de competencias de autorregulación digital, pensamiento crítico frente al contenido mediático y fortalecimiento de habilidades socioemocionales que permitan una interacción equilibrada con el entorno digital.

TRABAJO A FUTURO

Si bien el presente estudio aporta evidencia contextualizada sobre la relación entre uso de redes sociales y bienestar emocional en estudiantes de educación media superior, su alcance descriptivo y diseño transversal limitan la posibilidad de establecer relaciones causales. En este sentido, futuras investigaciones podrían incorporar diseños longitudinales que permitan analizar la evolución del impacto del entorno digital en la salud mental adolescente a lo largo del tiempo, identificando patrones de cambio y posibles factores de riesgo o protección (Colonio Caro, 2023).

Asimismo, resulta pertinente ampliar el tamaño y diversidad de la muestra, incluyendo distintos contextos escolares, niveles socioeconómicos y modalidades educativas, con el fin de fortalecer la validez externa de los hallazgos y favorecer comparaciones interinstitucionales. La incorporación de muestreos probabilísticos contribuiría a mejorar la representatividad estadística y la generalización de resultados.

Desde el punto de vista metodológico, se recomienda integrar instrumentos psicométricos validados para la medición específica de ansiedad, autoestima digital, uso problemático de redes sociales y bienestar subjetivo adolescente, como el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) validado en población latinoamericana (Rosero et al., 2022; González et al., 2021). Esto permitiría profundizar en el análisis correlacional y multivariado del fenómeno.

De igual forma, futuras investigaciones podrían adoptar un enfoque ecológico integrando variables familiares, escolares y contextuales —como clima socioemocional del aula, estilos de mediación parental digital y rendimiento académico— con el propósito de comprender el uso de redes sociales dentro de un sistema de influencias interrelacionadas (Chingay et al., 2023; ONTSI, 2023).

Se sugiere explorar el diseño e implementación de intervenciones educativas orientadas al desarrollo de competencias de autorregulación digital y alfabetización socioemocional, evaluando su impacto mediante estudios cuasi-experimentales. Este tipo de aproximación permitiría trascender la descripción del fenómeno y avanzar hacia propuestas de acción fundamentadas en evidencia, en concordancia con las recomendaciones de organismos internacionales en materia de salud mental adolescente (OPS, 2023).

REFERENCIAS

- Campos Gómez, R., Albornoz, C. U., Espinoza Vidal, R., Riveros Opazo, J., Portugal, O., Rivera Alul, M., Urzua Bolaños, L., Cossio, M., & Méndez Cornejo, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud(i)Ciencia*, 24(6), 327-332. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1667-89902021000200327
- Chávez Arizala, J. F., Moreno García, M. A., & Azañedo, C. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes: Estudio correlacional. *Apuntes Universitarios*, 12(3). <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>
- Chingay Yaipén, H. Y., Farro Zapata, E., & Dávila Cisneros, J. D. (2023). Clima social familiar y adicción a las redes sociales en educandos de nivel secundario. *Praxis Pedagógica*, 23(35), 52-68. <https://doi.org/10.26620/uniminuto.praxis.23.35.2023.52-68>
- Colonio Caro, J. D. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), Article e1753. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10498953>
- Espinoza Ponce, C. A., & Hernández Junco, V. (2024). Percepción de soledad y adicción a las redes sociales en adolescentes. *Chakiñan, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, (24), 13-32. <https://doi.org/10.37135/chk.002.24.01>
- González Alcántara, K. E. G., Corominas Tortolero, R., & Silva, C. (2021). Valoración psicométrica del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(3), 26-34. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2021.08.3.3>
- Guzmán Brand, V. A., & Gélvez García, L. E. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente: Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17(31), 1-22. <https://doi.org/10.25057/21452776.1511>

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2023). Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA) 2023. <https://www.inegi.org.mx/programas/mociba/2023/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2024). *Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA) 2023: Resultados*. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/MOCIBA/MOCIBA2023.pdf>
- Lozano-Muñoz, N., et al. (2022). Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia nerviosa en adolescentes: Revisión. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1137-66272022000200011&script=sci_arttext
- Moreira de Freitas, R. J., Carvalho Oliveira, T. N., Lopes de Melo, J. A., do Vale e Silva, J., de Oliveira e Melo, K. C., & Fontes Fernandes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 324–343. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412021000400324&script=sci_arttext
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI). (2023). *Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes* (Policy brief). Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). *OPS busca la voz de adolescentes y jóvenes para abordar la crisis de salud mental en las Américas*. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/noticias/17-7-2023-ops-busca-voz-adolescentes-jovenes-para-abordar-crisis-salud-mental-americas>
- Rosero Bolaños, A. D., Eraso Meléndez, J. S., Villalobos Galvis, F. H., & Herrera López, H. M. (2022). *Validación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en una muestra de adolescentes colombianos*. Informes Psicológicos. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/download/7909/6942/15721>
- Troya-Fernández, J. C., Perrián-Sotelo, N., & Sánchez-Movellán-Pérez, P. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental: Revisión bibliográfica. *SANUM*, 7(1), 18–28. https://revistacientificasanum.com/wp-content/uploads/vol7n1/Vol7n1-Articulos-PDF/sanum_v7_n1_ImpactoRedesSociales.pdf

TABLA TRABAJO COLABORATIVO

Rol	Autor (es)
Director de Investigación	Ernesto Alonso Álvarez Machado
Colaborador en la elaboración de Investigación	Jesús Antonio Flores Zamorano
Colaborador en la elaboración de Investigación	Edgar Ramón Ruiz López
Colaborador en la elaboración de Investigación	Luis Roberto Arce López
Colaborador en la elaboración de Investigación	Carmen Teresa Duarte Inzunza
Curación de datos	Jesús Antonio Flores Zamorano, Carmen Teresa Duarte Inzunza
Escritura - Preparación del borrador original	Ernesto Alonso Álvarez Machado
Escritura - Revisión y edición	Edgar Ramón Ruiz López, Jesús Antonio Flores Zamorano
Visualización	Ernesto Alonso Álvarez Machado, Jesús Antonio Flores Zamorano, Edgar Ramón Ruiz López, Luis Roberto Arce López, Carmen Teresa Duarte Inzunza
Supervisión	Ernesto Alonso Álvarez Machado, Luis Roberto Arce López