

IMPACTO DE LA REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

MORICA MARCIA SAYAS CORRAL

RESUMEN

El estudio cualitativo evaluó el impacto del uso intensivo de redes sociales como TikTok, Instagram y WhatsApp en la salud mental de doce estudiantes de telesecundaria en Guazapares, Chihuahua. Mediante una Investigación-Acción Participativa con enfoque fenomenológico, se identificaron tres fenómenos críticos: la normalización del desvelo digital que agota el rendimiento académico, la ansiedad por la inmediatez ante contenidos perturbadores y la vulnerabilidad de la autoimagen vinculada a los *likes* como medida de valor personal. Se concluye la urgencia de implementar una alfabetización digital crítica y humanizadora para mitigar riesgos psicoemocionales y proteger la salud mental en este contexto rural.

PALABRAS CLAVE: Redes Sociales, Adolescencia, Salud Mental, Ansiedad, Autoestima, Desvelo Digital, Alfabetización Digital

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el uso de redes sociales se ha convertido en una práctica habitual entre adolescentes, quienes recurren a plataformas digitales como TikTok, Instagram, WhatsApp y YouTube para socializar, expresarse, entretenerse e informarse. Aunque estas herramientas pueden contribuir al desarrollo identitario, la autoexpresión. La expresión emocional en redes sociales de los adolescentes ha motivado preocupación en torno a los posibles efectos adversos que su uso intensivo puede generar en la salud mental de esta población. Estudios recientes han documentado asociaciones entre el uso excesivo de redes sociales y un incremento en síntomas de ansiedad, depresión, baja autoestima, alteraciones del sueño y conductas compulsivas (Posso, 2025). Rosa (2025) hace alusión a influencia de las plataformas digitales en la salud mental. Las percepciones de adolescentes y jóvenes, señala, además, que La adolescencia, comprendida como una etapa de profundos cambios emocionales, cognitivos y

sociales, se caracteriza por una alta sensibilidad a las influencias del entorno, incluidas las digitales. En este periodo, el cerebro se encuentra en proceso de maduración, particularmente en regiones relacionadas con el control de impulsos y la regulación emocional lo que incrementa la vulnerabilidad ante los estímulos constantes que ofrecen las plataformas digitales.

En comunidades rurales como Guazapares, Chihuahua, donde las condiciones socioeconómicas y la limitada conectividad presentan retos particulares, el análisis del impacto del uso de redes sociales adquiere especial relevancia. A pesar de la infraestructura limitada, el acceso a dispositivos móviles ha facilitado la presencia constante de redes sociales en la vida de los estudiantes de telesecundaria. No obstante, esta adopción tecnológica suele darse sin un acompañamiento institucional o familiar suficiente, lo que incrementa los riesgos de exposición a fenómenos como el ciberacoso, la comparación social y la disminución de horas de sueño, entre otros. El estudio tiene como objetivo evaluar el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes de tercero de telesecundaria en Guazapares, considerando tanto los riesgos como los beneficios que estas plataformas digitales pueden representar en su bienestar emocional y psicológico. Para ello, se propone una aproximación metodológica basada en la investigación-acción participativa con enfoque cualitativo de tipo fenomenológico, lo cual permitirá indagar en profundidad en las experiencias subjetivas de los estudiantes, dentro de este artículo se plantean los siguientes objetivos específicos: investigar y analizar los efectos de la exposición prolongada a las redes sociales en los niveles de ansiedad y depresión en adolescentes; revisar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y los cambios en la autoestima de los adolescentes tanto mujeres y hombres de 14 años de edad y analizar cómo la interacción en redes sociales influye en los hábitos de sueño y el bienestar emocional de los adolescentes de 14 años debido a la falta de dormir sus 8 horas diarias.

Para esclarecer y darle respuesta a los objetivos propuesto se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo influye el uso excesivo de las redes sociales en la salud mental en adolescentes?, en el supuesto que el uso excesivo

de redes sociales en adolescentes de 14 años en comunidades rurales como Guazapares, Chihuahua, está asociado de manera significativa con un aumento en síntomas de ansiedad y depresión, una disminución en la autoestima y alteraciones en los hábitos de sueño, lo que en conjunto afecta negativamente su salud mental y bienestar emocional. Este análisis se desarrollará bajo principios éticos y con base en un marco legal que reconoce el derecho de niñas, niños y adolescentes a la protección integral de su salud mental, tal como lo establece el artículo 4° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, así como los lineamientos propuestos por Tubilla (2021), que subrayan la importancia de abordar esta problemática desde una perspectiva educativa, comunitaria y centrada en los derechos humanos. El aporte científico del artículo es dar a conocer como el uso excesivo de las redes sociales influyen en la salud mental de los adolescentes de zonas rurales del estado de chihuahua, como principales limitaciones del estudio se pueden plantear el poco tiempo del estudio, así como el tamaño de la muestra.

MARCO TEÓRICO

El presente capítulo constituye el sustento conceptual y referencial necesario para comprender la complejidad de la salud mental adolescente en la era digital. Inicialmente, se exploran las bases del enfoque fenomenológico y la Investigación-Acción Participativa como ejes metodológicos de interpretación. Posteriormente, se analizan las dinámicas de las redes sociales y su impacto en la subjetividad, examinando cómo la inmediatez y la búsqueda de validación configuran la autoimagen. Finalmente, se contextualiza la realidad socioeducativa de la telesecundaria en entornos rurales, estableciendo las bases teóricas para proponer una alfabetización digital crítica que responda a las necesidades de los estudiantes en Guazapares, Chihuahua. La adolescencia, comprendida entre los 12 y 18 años, constituye una etapa de transición caracterizada por profundas transformaciones físicas, cognitivas, emocionales y sociales. Es durante este periodo cuando se consolida la identidad personal, se desarrolla la autonomía emocional y se establecen patrones conductuales que pueden prolongarse hasta la vida adulta Macedo, Petersen & Koller (2025). Desde la neurociencia, se

reconoce que el cerebro adolescente aún está en proceso de maduración, especialmente en regiones vinculadas con la regulación emocional, el juicio crítico y el control de impulsos (Betegon, 2022). Lo que incrementa su susceptibilidad a las influencias del entorno, incluidas las digitales. En este contexto, las redes sociales han emergido como uno de los entornos de socialización más influyentes para los adolescentes. Plataformas como Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, Twitch y BeReal se han convertido en espacios cotidianos de interacción, autoexpresión y búsqueda de pertenencia Daza, Campuzano & Londoño (2024). No obstante, el uso excesivo y no regulado de estas plataformas plantea riesgos importantes para la salud mental, particularmente en poblaciones adolescentes que, como las del medio rural, enfrentan limitaciones estructurales y menor acceso a acompañamiento psicoeducativo. El presente análisis se apoya en tres teorías psicológicas fundamentales que explican la relación entre el uso de redes sociales y el estado emocional de los adolescentes.

Desde una perspectiva científica, la teoría del desarrollo psicosocial de Calvo-Cascante (2022) sostiene que, durante la adolescencia, etapa conocida como la quinta fase del desarrollo, el individuo enfrenta una crisis central caracterizada por la búsqueda de identidad. En este proceso, los adolescentes intentan construir un sentido coherente de sí mismos mediante la exploración de sus valores, creencias y roles sociales, en un intento por definir quiénes son y quiénes desean llegar a ser. En la actualidad, las redes sociales emergen como un entorno psicosocial que puede facilitar esta exploración, ofreciendo espacios donde los jóvenes experimentan con diferentes aspectos de su identidad. Sin embargo, este contexto digital también conlleva riesgos sustantivos, como la posibilidad de difuminar la verdadera identidad personal o adoptar un yo digital superficial y no auténtico, efectos que dependen críticamente del modo en que los adolescentes interactúan y utilizan dichas plataformas (Lardies & Potes, 2022).

La teoría de la comparación social, según Neira-Vallejos y Ortiz (2020), describe cómo las personas evalúan su autoestima mediante la comparación con otros, un proceso que se ve exacerbado en los entornos digitales debido a la exposición constante a las imágenes y experiencias de terceros. Estudios

recientes, como el de Nogueira et al. (2024), han evidenciado que esta conducta comparativa es un predictor significativo de insatisfacción corporal y malestar psicológico en adolescentes, particularmente en contextos latinoamericanos, donde las redes sociales y las plataformas digitales juegan un papel central en la construcción de la autoimagen. La teoría de la adicción conductual, propuesta por González et al. (2020), explica cómo los sistemas de retroalimentación inmediata contribuyen a la consolidación de comportamientos repetitivos y con potencial adictivo. Desde una perspectiva científica, esta teoría señala que la presencia de estímulos que proporcionan refuerzo instantáneo fortalece la repetición de dichas conductas, favoreciendo su persistencia y posible desarrollo de patrones adictivos. Este mecanismo refuerza la conexión entre la acción y la recompensa, facilitando la formación de hábitos compulsivos y dificultando su desapego, lo que resulta fundamental para comprender las bases neuroconductuales de las adicciones no sustanciales.

Diversos estudios científicos han demostrado que el uso intensivo de las redes sociales puede tener repercusiones negativas en la salud mental de los adolescentes, incluyendo la comparación social desfavorable, que, al exponerse continuamente a imágenes idealizadas, puede disminuir la autoestima y generar insatisfacción corporal (Díaz, León & Cartuche, 2025). Además, el ciberacoso se asocia con niveles elevados de ansiedad, aislamiento y pensamientos suicidas (Patchin & Hinduja, 2020), mientras que la adicción digital, impulsada por recompensas inmediatas como los likes, fomenta patrones de uso compulsivo (Laguarta, 2025). El uso nocturno de dispositivos contribuye a alteraciones del sueño, afectando la recuperación física y mental (Infante et al., 2022), y el tiempo excesivo frente a pantallas promueve el sedentarismo y la desconexión física, reduciendo la actividad física (Mosquera & Vargas, 2021). Estas problemáticas son particularmente preocupantes en áreas rurales, donde la disponibilidad de apoyo psicológico y programas de alfabetización digital es limitada. Sin embargo, un uso responsable y equilibrado de estas plataformas puede ofrecer beneficios, como facilitar apoyos emocionales, promover la exploración de la identidad y la

autoexpresión, además de brindar acceso a recursos educativos y de salud mental (Romero & Novillo, 2024; Hidalgo et al., 2024; Quintero & Patrón, 2024).

El abordaje de la salud mental en la adolescencia en el entorno digital debe integrarse como un componente fundamental de la formación integral, reconociendo el bienestar emocional como un derecho esencial. En el contexto mexicano, esta postura se sustenta en diversos instrumentos normativos, como la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, que garantiza el derecho a la protección de la salud mental; la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, que obliga a proteger su integridad física y emocional y a prevenir la exposición a contenidos dañinos; así como las normativas de la Secretaría de Educación Pública, que incorporan el desarrollo socioemocional en los aprendizajes clave de la educación básica. Además, organismos internacionales como la OMS y UNICEF enfatizan la necesidad de implementar estrategias preventivas frente a los riesgos asociados al uso intensivo de las redes sociales, promoviendo un enfoque integral que respete los derechos humanos y fomente la salud mental en la juventud.

La articulación de los marcos conceptual, normativo y referencial permite comprender de manera integral la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental en la adolescencia, particularmente en contextos educativos rurales. Desde la perspectiva teórica, se reconoce que esta etapa del desarrollo humano implica procesos de construcción identitaria y regulación emocional que pueden verse influenciados por la interacción digital. El marco normativo, por su parte, establece la responsabilidad del Estado y de las instituciones educativas en la promoción del bienestar psicoemocional y en la garantía del derecho a entornos digitales seguros. En complemento, las investigaciones previas evidencian tanto los riesgos psicosociales asociados al uso excesivo de redes como las posibilidades de fortalecimiento emocional derivadas de un uso reflexivo y acompañado. En su conjunto, estos tres marcos convergen en la necesidad de promover una educación digital crítica, ética y humanizadora, que contribuya al desarrollo integral de los adolescentes y al fortalecimiento de su salud mental.

METODOLOGÍA

Este estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, con un diseño de investigación-acción participativa (IAP), lo que permitió involucrar a los actores escolares en un proceso colaborativo de diagnóstico, intervención, análisis y mejora continua. La elección de este enfoque se justifica por el interés en comprender el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de adolescentes desde su experiencia cotidiana, considerando dimensiones emocionales, sociales y escolares. Las variables independientes en el estudio incluyen la frecuencia y duración del uso de redes sociales, especialmente en casos de uso excesivo, así como el tipo de contenido consumido en dichas plataformas y el nivel de interacción y participación de los adolescentes, que abarca acciones como dar 'likes', comentar y enviar mensajes. Por otro lado, las variables dependientes se centran en los efectos que estas prácticas pueden tener en los adolescentes, tales como los niveles de ansiedad y depresión, la autoestima y la percepción de la imagen personal, la calidad y cantidad de horas de sueño, así como el estado emocional y el bienestar psicológico general.

La investigación se realizó en una telesecundaria rural ubicada en el municipio de Guazapares, Chihuahua, caracterizada por un contexto socioeconómico limitado y acceso intermitente a servicios digitales. Participaron doce estudiantes de tercero de secundaria (hombres y mujeres de entre trece y catorce años), dos docentes tutores y seis madres de familia, integrados en sesiones de seguimiento. El muestreo fue intencional y orientado por criterios de relevancia para el problema de estudio. Se buscó integrar voces diversas que dieran cuenta de la vivencia del entorno digital en los adolescentes, así como de sus efectos en la autoestima, los hábitos de sueño y el estado emocional.

Consideraciones éticas. Se aplicaron principios de ética en investigación con menores, siguiendo los lineamientos de la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes y el artículo 4° constitucional mexicano, que garantiza el derecho a la salud, incluida la mental. Se solicitó consentimiento informado por escrito a los padres de familia y asentimiento voluntario a los adolescentes participantes. Se garantizó la confidencialidad y el resguardo de datos personales,

así como el derecho a abandonar el estudio en cualquier momento. Ante posibles hallazgos sensibles, se estableció coordinación con el área de orientación escolar para brindar acompañamiento.

Se utilizaron técnicas cualitativas orientadas a la construcción de significados desde los propios actores. La observación participante, realizada durante momentos clave de la jornada escolar (recreo, uso de dispositivos, clases), para identificar dinámicas relacionadas con el uso de redes sociales y sus efectos emocionales, entrevistas semiestructuradas a estudiantes, docentes y el orientador escolar, centradas en la percepción del impacto emocional, la autoestima y los hábitos relacionados con el sueño, grupos focales con estudiantes, enfocados en explorar sus vivencias, emociones y hábitos digitales en relación con plataformas como TikTok, Instagram y WhatsApp y análisis documental de reglamentos escolares, reportes de canalización, registros de orientación psicopedagógica y protocolos internos sobre uso de dispositivos móviles. Estas técnicas fueron aplicadas en distintas etapas del proceso, y los datos obtenidos fueron registrados mediante notas de campo, grabaciones de audio (con autorización) y transcripciones parciales para su posterior análisis.

Proceso metodológico

Siguiendo la lógica de la investigación-acción participativa (Miranda; 2021) el proceso de intervención se fundamentó en un diagnóstico participativo que identificó inquietudes de docentes y familias relacionadas con el incremento de ansiedad, alteraciones del sueño y baja autoestima vinculadas al uso excesivo de las redes sociales. Posteriormente, se delinearon objetivos específicos orientados a promover el bienestar emocional, la alfabetización digital y la contención socioemocional en el contexto escolar. Para ello, se diseñaron instrumentos adaptados, como guías de entrevista, protocolos de observación y dinámicas reflexivas grupales, que permitieron recopilar información cualitativa durante la implementación de talleres participativos, actividades expresivas y campañas internas sobre el uso saludable de las redes sociales. Los datos obtenidos mediante entrevistas, observaciones y grupos focales fueron sometidos a un análisis temático riguroso, codificando las respuestas en categorías emergentes:

autoestima, ansiedad, uso compulsivo, alteraciones del sueño y percepción de beneficios. La retroalimentación comunitaria facilitó ajustes en las estrategias y fortaleció el enfoque preventivo, promoviendo una participación activa de la comunidad educativa. Finalmente, la evaluación conjunta de los logros y desafíos permitió generar propuestas para la continuidad y mejora de las intervenciones en un ciclo posterior, asegurando así un proceso dinámico y participativo centrado en la promoción del bienestar psicológico y digital de los estudiantes.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se utilizó el análisis temático como técnica principal de interpretación cualitativa, permitiendo identificar patrones comunes, tensiones y significados construidos en torno al uso de redes sociales y sus efectos emocionales. La información fue organizada en matrices de categorización con apoyo de codificación manual. Los resultados se contrastaron con la literatura teórica y el marco normativo aplicable.

Con el fin de garantizar la rigurosidad metodológica del estudio, se adoptaron los criterios establecidos por García y Cordero (2024), que abarcan cuatro dimensiones fundamentales. En primer lugar, la credibilidad se fortaleció mediante la triangulación de diversas fuentes de información (estudiantes, docentes y padres), empleando técnicas variadas como entrevistas, observaciones y grupos focales, además de considerar diferentes momentos del proceso para validar los hallazgos. La transferibilidad se aseguró mediante una descripción detallada y contextualizada del entorno y las condiciones específicas del estudio, facilitando así la posible aplicación de los resultados en contextos similares. La dependencia se logró mediante el registro sistemático y meticuloso de cada etapa del proceso metodológico, garantizando la trazabilidad y reproducibilidad del trabajo. Finalmente, la conformabilidad se sostuvo apoyándose en interpretaciones fundamentadas en datos empíricos, citas textuales y un proceso de revisión cruzada entre investigadores, lo que refuerza la objetividad y fiabilidad de los resultados obtenidos.

El análisis de los datos cualitativos, provenientes de las entrevistas semiestructuradas aplicadas a estudiantes de tercer grado de la telesecundaria

rural de Guazapares, Chihuahua (13-14 años), se realizó mediante un enfoque fenomenológico. Este método permitió capturar la vivencia (experiencia subjetiva) de los adolescentes respecto al uso de las redes sociales y su impacto en la salud mental. Se empleó la codificación abierta y axial para agrupar las respuestas textuales (códigos) en categorías temáticas que representan los fenómenos emergentes.

Las experiencias narradas por los adolescentes se agruparon en tres categorías principales que describen la fenomenología del impacto de las redes sociales en su bienestar y rendimiento.

1. Cansancio y Merma Académica: La Tensión del Desvelo Digital

Esta categoría describe la experiencia de la **privación del sueño** inducida por el uso nocturno de las redes sociales, y sus consecuencias directas en la funcionalidad diurna y el desempeño escolar. El uso del celular justo antes de dormir es una práctica diaria y normalizada, lo que lleva a horarios de desconexión tardíos.

Tabla 1. La Tensión del Desvelo Digital y su Impacto en el Rendimiento Académico

Código Temático	Respuestas (Citas)	Fenómeno Emergente
Desvelo Habitual	A la 12 ó 1 am ¿usas el celular justo antes de dormir? si todos los días.	Normalización del desvelo por interacción social y juegos.
Fatiga y Agotamiento	Sí, muy agotado. con ganas de irme a dormir a mi casa.	Presencia de fatiga física y deseo de evasión escolar al día siguiente.
Afectación Escolar	Me regañan mis papas y en la escuela me dicen que no debo desvelarme porque me afecta	Percepción de que el uso nocturno impacta negativamente su rendimiento académico.

Código Temático	Respuestas (Citas)	Fenómeno Emergente
	en mi rendimiento escolar y en mi salud.	
Aburrimiento/Cansancio	Sí, me siento cansada o aburrida (en la escuela por no dormir bien).	Sentimiento de apatía y cansancio en el entorno educativo.

Fuente: Elaboración propia

A partir de los resultados de las encuestas aplicadas en la Telesecundaria Melchor Ocampo. Resultados de encuestas aplicadas a adolescentes de la escuela Telesecundaria Melchor Ocampo

Los hallazgos sugieren que el uso de redes sociales se extiende hasta altas horas de la noche, provocando una reducción significativa en el tiempo de descanso. Los estudiantes reconocen explícitamente la correlación entre el desvelo y el agotamiento físico y el bajo rendimiento escolar.

2. La Carga Emocional Inevitable: Estrés, Ansiedad y Contenido Perturbador

Esta categoría se enfoca en las experiencias emocionales negativas que surgen directamente de la interacción con la tecnología y el contenido de las redes sociales, incluyendo sentimientos de dependencia, estrés y tristeza.

Tabla No. 2. La Tensión del Desvelo Digital y su Impacto en el Rendimiento Académico

Código Temático	Respuestas (Citas)	Fenómeno Emergente
Presión/Estrés por Conexión	Si y me estreso (por responder rápido a mensajes).	Necesidad de inmediatez en la comunicación, generando estrés por la obligación de estar siempre conectado.

Código Temático	Respuestas (Citas)	Fenómeno Emergente
Frustración por Desconexión	Aburrido, enojado a veces (cuando no puede conectarse).	Respuestas emocionales negativas (enojo, frustración, aburrimiento) ante la ausencia del servicio o la imposibilidad de uso.
Impacto de Contenido Triste/Violento	Sí, cuando veo videos de caballos que mueren o de jovencitas quinceañeras que bailan con la foto de sus padres fallecidos, me provoca tristeza y lloro.	Susceptibilidad emocional a contenidos que abordan la injusticia, la pérdida o la violencia, llevando al llanto o tristeza profunda.

Fuente: Elaboración propia (2024)

A partir de los resultados de las encuestas aplicadas en la Telesecundaria Melchor Ocampo. Resultados de encuestas aplicadas a adolescentes de la escuela Telesecundaria Melchor Ocampo

El uso de las redes, si bien se busca como entretenimiento, se convierte en una fuente de estrés por la presión a responder rápido y de frustración cuando la conexión se interrumpe. Además, la exposición a noticias y videos de alto contenido emocional o violento tiene un efecto directo y negativo en el estado de ánimo de los adolescentes.

3. El Espejo de la Red: Autoimagen y la Búsqueda de Validación

Esta categoría aborda la experiencia de la Autoestima y la Imagen Personal mediada por la plataforma, destacando la influencia de la validación externa (los *likes*) y la comparación con pares.

Tabla 3. La Tensión del Desvelo Digital y su Impacto Académico

Código Temático	Respuestas (Citas)	Fenómeno Emergente
Desvelo Habitual	A las 12 ó 1 am. todos los días	Normalización del desvelo por interacción social.
Fatiga y Agotamiento	Sí, muy agotado. Con ganas de irme a dormir a mi casa	Fatiga física y deseo de evasión escolar.
Afectación Escolar	Me dicen que no debo desvelarme porque me afecta en mi rendimiento	Percepción de impacto negativo en el aprendizaje.

Fuente: Elaboración propia (2024)

A partir de los resultados de las encuestas aplicadas en la Telesecundaria Melchor Ocampo. Resultados de encuestas aplicadas a adolescentes de la escuela Telesecundaria Melchor Ocampo

El análisis fenomenológico revela una vulnerabilidad de la autoimagen directamente ligada al sistema de recompensa de la red. La felicidad o el sentirse aguitada por los *likes* muestra cómo la validación digital influye directamente en el estado emocional de los estudiantes. Aunque algunos afirman que no se comparan, la evidencia de la comparación a menudo o la inseguridad que lleva a no publicar sugiere que la presión social en línea es un fenómeno prevalente

CONCLUSIONES

El presente estudio, enmarcado en la Investigación-Acción Participativa (IAP) con enfoque fenomenológico en la Telesecundaria de Guazapares, Chihuahua, ofrece una contribución esencial al revelar la compleja dinámica del uso de redes sociales y su efecto en la salud mental de adolescentes en un contexto rural y de conectividad limitada. Más allá de la evaluación estadística, las conclusiones de esta investigación surgen de la vivencia y la voz subjetiva de los estudiantes, iluminando tres fenómenos centrales de su bienestar psicoemocional.

En respuesta al análisis sobre la influencia digital en los hábitos de sueño, se concluye que existe una normalización del desarrollo inducida por la interacción nocturna en redes y juegos. Los adolescentes han integrado el uso del dispositivo a altas horas de la noche como una práctica cotidiana, lo cual deriva en una privación significativa del descanso. Fenomenológicamente, esta falta de sueño se traduce en la experiencia de fatiga, agotamiento y apatía en el entorno escolar, con una clara percepción por parte de los estudiantes de que el desarrollo afecta negativamente su rendimiento académico y su salud. El impacto, por lo tanto, no es solo biológico, sino también en el derecho a la educación y al desarrollo integral. Respecto al objetivo de analizar la influencia de la exposición digital en los estados de ansiedad y depresión, los hallazgos revelan que el uso de redes sociales, a pesar de ser una búsqueda de entretenimiento, opera como una fuente constante de estrés. La presión de responder rápido y la obligación de estar siempre conectado generan una ansiedad latente inmediata. Además, la alta susceptibilidad emocional a los contenidos de pérdida o violencia —que llegan a provocar tristeza profunda y llanto— subraya la fragilidad emocional del cerebro adolescente en maduración ante estímulos constantes. Se confirma, así, que la esfera digital impone una carga emocional inevitable que deteriora el estado de ánimo generalizado de esta población.

El examen de los efectos del uso excesivo en la autoestima mostró una profunda vulnerabilidad de la autoimagen directamente ligada al sistema de recompensa de las plataformas. Se constata que la cantidad de likes funciona como un indicador de valor personal: el recibir muchos genera felicidad, mientras que la escasez provoca un estado de aguitada (abatimiento o decepción), un término regional que captura con precisión la dependencia emocional a la validación digital. La comparación social se percibe como una práctica a menudo, revelando una preocupación por la imagen proyectada y llevando a estrategias de evitación, como la decisión de no publicar casi nada para no sentirse inseguro. Esto demuestra cómo la identidad personal, en plena consolidación, está permeada y vulnerada por las métricas algorítmicas de aceptación.

Proyección y Compromiso con el Bienestar

En su conjunto, la evidencia cualitativa exige que el abordaje de la tecnología en el aula y la familia se realice desde un enfoque crítico, ético y humanizado. Los hallazgos confirman la responsabilidad ética y legal de las instituciones educativas y el Estado, subrayada por el Artículo 4° constitucional, de garantizar la protección integral de la salud mental de niñas, niños y adolescentes. Los hallazgos del estudio indican que el uso excesivo de redes sociales en adolescentes rurales de Guazapares, Chihuahua, se relaciona con un incremento en síntomas de ansiedad y depresión, una disminución en la autoestima y alteraciones en los hábitos de sueño, específicamente en la reducción de horas de descanso. Estas condiciones contribuyen a un deterioro en su salud mental y emocional, confirmando la hipótesis planteada. Por lo tanto, es fundamental implementar estrategias de acompañamiento y educación que promuevan un uso equilibrado de las plataformas digitales, especialmente en contextos rurales donde la infraestructura y el apoyo familiar o institucional son limitados, para proteger y promover el bienestar psicológico de los adolescentes. Este estudio, al ser la primera fase de IAP, no sólo diagnóstica la problemática, sino que sienta las bases para un segundo ciclo de intervención. El reto inmediato es transformar la conciencia de los riesgos en preventivas concretas, promoviendo una alfabetización digital que maximice los beneficios de las redes sociales y minimice su impacto nocivo, en coherencia con los derechos humanos de la niñez rural de Guazapares.

BIBLIOGRAFÍA

- Betegon Blanca, E. (2022). Neuroeducación y Funciones Ejecutivas. Evaluación y estrategias educativas frente a la regulación emocional en el aula.
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/55053>
- Calvo-Cascante, P. (2022). El desarrollo psicosocial y la gestión del talento humano. *Acta Académica*, 70 (mayo), 39-56.
<http://encuestas.uaca.ac.cr/index.php/actas/article/view/1338>
- Daza, I. L. F., Campuzano, I. L. A., & Londoño, s. M. (2024). Incidencia de la interacción de las redes sociales instagram y tik tok en la construcción de

identidad de 4 adolescentes entre los 14 y los 17 años pertenecientes a un grupo. repository.uniminuto.edu

- Díaz, K. M. V., León, C. S. M., & Cartuche, O. A. G. (2025). Estereotipos de belleza y su influencia en la autoestima: Aportes desde el trabajo social. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*. ISSN: 2697-3626, 8(19), 337-352.
- García, G. B., & Cordero, O. L. (2024). Criterios de evaluación de la calidad en la educación superior en México. *Journal of the Academy*, (10), 200-230.
- González-Roz, A., Secades-Villa, R., Martínez-Loredo, V., & Fernández-Hermida, J. R. (2020). Aportaciones de la Economía Conductual a la evaluación, la prevención y el tratamiento psicológico en adicciones. *Papeles del psicólogo*, 41(2), 91-98.
- Hidalgo, S. F. A., García, D. C. M., Villacreses, V. H. C., Medina, S. L. B., & Polo, J. R. L. (2024). El acceso a materiales educativos actualizados sobre tecnología en el ámbito de la educación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 1437-1459.
- Infante, J. A. C., Romero, M. A. B., Amaya, P. M. D. C., Lara, D. C. I., & Saravia, H. E. M. (2022). Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes. *Alerta, Revista científica del Instituto Nacional de Salud*, 5(1), 50-56.
- Laguarda Garcia, U. (2025). Diseño de la adicción: análisis crítico de las técnicas UX/UI en redes sociales y propuesta de un prototipo ético centrado en el bienestar del usuario. <https://hdl.handle.net/2117/446985>
- Lardies, F., & Potes, M. V. (2022). Redes sociales e identidad: ¿desafío adolescente? *Avances en Psicología*, 30(1), e2528-e2528. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2022.v30n1.2528>
- Macedo, d. M., Petersen, c. S., & Koller, s. H. (2025). Desarrollo cognitivo, socioemocional y físico en la adolescencia y las terapias cognitivas contemporáneas. *Terapia cognitivo-conductual para adolescentes: una perspectiva transdiagnóstica y evolutiva*. <https://books.google.com.mx/books?id=>

- Miranda Costa, A. L. (2021). La evaluación formativa y emancipadora en la cultura docente del profesorado universitario. Un proceso de innovación evaluativa a través de la investigación-acción en la Escuela Politécnica de Pernambuco (Brasil). <http://hdl.handle.net/10810/50846>
- Mosquera, J. C. G., & Vargas, L. F. A. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa (Sedentary lifestyle, physical activity and health: a narrative review). *Retos*, 42, 478-499. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.82644>
- Neira-Vallejos, S., & Ortiz, M. S. (2020). Comparación social y su impacto en enfermedades crónicas. Una revisión sistemática. *Terapia psicológica*, 38(2), 243-258. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200243>
- Nogueira Rivera, D., El Assafiri Ojeda, Y., Medina Nogueira, Y. E., Medina León, A., & Medina Nogueira, D. (2024). Control de gestión y gestión del conocimiento para el alineamiento estratégico. Caso de aplicación. *Ingeniería Industrial*, 45(2), 186-202. *versión On-line* ISSN 1815-5936
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: Fortalecimiento de nuestra respuesta* (Nota descriptiva). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2020). *Cyberbullying: What educators need to know*. Routledge. Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2020). *Cyberbullying: What educators need to know*. Routledge.
- Posso, m. S. B., campo, I. P. C., & rengifo, I. A. M. (2025). Voces digitales: la expresión emocional en redes sociales de los adolescentes de 10 grado de una institución educativa.
- Quintero, L. T. P., & Patrón, C. C. M. (2024). El juego como herramienta de exploración y autorreconocimiento. *La Tuerka*, 1(1), 44-51.
- Romero Bucay, K. G., & Novillo Bonifaz, N. G. (2024). *Estrategias para fortalecer el vínculo docente-alumno y mejorar el aprendizaje*

significativo (Bachelor's thesis, Riobamba, Universidad Nacional de Chimborazo).

Rosa Sanz, L. D. L. (2025). La influencia de las plataformas digitales en la salud mental. Las percepciones de adolescentes y jóvenes.

Secretaría de Salud. (2023). *Ley General de Salud* (Última reforma publicada el 17 de noviembre de 2023). Diario Oficial de la Federación.

<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGS.pdf>

Tubilla Espinoza, V. H., & Segura Rodriguez, X. J. (2021). Aplicación de dashboards para mejorar la productividad y la toma de decisiones en los proyectos de construcción. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/23596>