

Artículo original

Uso de redes sociales y salud mental: un estudio cualitativo con adolescentes de Salvador y la Región Metropolitana, Bahía

Uso de redes sociais e saúde mental: um estudo qualitativo com adolescentes de Salvador e Região Metropolitana, Bahia

Social media use and mental health: a qualitative study with adolescents from Salvador and the Metropolitan Region, Bahia

Ramiro Rodrigues Coni Santana¹ 

Bianca Alves Dantas² 

Idylla Katheryn Santos Costa³ 

Luciana Guerra Conceição⁴ 

Thiago Viana de Lucena⁵ 

Isabela da Silva Casales⁶ 

¹Autor correspondiente. Universidade Federal da Bahia (Salvador). Bahia, Brasil. ramiroconisantana@hotmail.com

²⁻⁶Centro Universitário UNINASSAU (Salvador). Bahia, Brasil. bianca.a.dantas1@gmail.com, idyllacosta@gmail.com, luguerra.tts@gmail.com, thiagolucena@hotmail.com, IsabelaCasales@gmail.com

RESUMEN | INTRODUCCIÓN: Este estudio investigó cómo los adolescentes de la Región Metropolitana de Salvador perciben las repercusiones del uso de redes sociales en su salud mental. **MÉTODO:** Utilizando un diseño cualitativo, se entrevistó a 20 adolescentes, de 14 a 17 años, sobre sus experiencias con redes sociales como *Facebook*, *Instagram* y *TikTok*. **RESULTADOS Y DISCUSIÓN:** Los datos indican que el uso excesivo de estas plataformas está asociado a problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y baja autoestima. Los adolescentes informaron que la comparación social, especialmente en relación con los estándares de belleza, impacta negativamente en su autoestima y puede llevar a comportamientos autolesivos. La pandemia de COVID-19 intensificó el uso de las redes, exacerbando problemas emocionales debido al aislamiento social. Sin embargo, se mencionaron actividades físicas y pasatiempos como estrategias para mitigar estos efectos negativos. **CONCLUSIONES:** Se concluye que, aunque las redes sociales ofrecen beneficios, como el acceso a información sobre salud mental, es crucial promover un uso consciente y equilibrado para proteger el bienestar emocional de los adolescentes. Se necesitan programas de concienciación y políticas públicas para educar sobre los impactos del uso prolongado de las redes sociales e incentivar prácticas más saludables.

PALABRAS CLAVE: Redes Sociales. Salud Mental. Adolescentes. Desarrollo Humano.

RESUMO | INTRODUÇÃO: Este estudo investigou como adolescentes da Região Metropolitana Salvador percebem as repercussões do uso de redes sociais em sua saúde mental. **MÉTODO:** Utilizou-se um desenho qualitativo, foram entrevistados 20 adolescentes, de 14 a 17 anos, sobre suas experiências com redes sociais como *Facebook*, *Instagram* e *TikTok*. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os dados indicam que o uso excessivo dessas plataformas está associado a problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e baixa autoestima. Os adolescentes relataram que a comparação social, especialmente em relação a padrões de beleza, impacta negativamente sua autoestima e pode levar a comportamentos autolesivos. A pandemia de COVID-19 intensificou o uso das redes, exacerbando problemas emocionais devido ao isolamento social. No entanto, atividades físicas e *hobbies* foram mencionados como estratégias para mitigar esses efeitos negativos. **CONCLUSÕES:** Conclui-se que, embora as redes sociais ofereçam benefícios, como acesso a informações sobre saúde mental, autocuidado e aprendizagem de temas variados, é crucial promover um uso consciente e equilibrado para proteger o bem-estar emocional dos adolescentes. Programas de conscientização e políticas públicas são necessários para educar sobre os impactos do uso prolongado das redes sociais e incentivar práticas mais saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Redes Sociais. Saúde Mental. Adolescentes. Desenvolvimento Humano.

ABSTRACT | INTRODUCTION: This study investigated how adolescents from the Metropolitan Region of Salvador perceive the repercussions of social media use on their mental health. **METHOD:** Using a qualitative design, 20 adolescents aged 14 to 17 were interviewed about their experiences with social media platforms such as Facebook, Instagram, and TikTok. **RESULTS AND DISCUSSION:** The data indicate that excessive use of these platforms is associated with mental health problems such as anxiety, depression, and low self-esteem. Adolescents reported that social comparison, especially concerning beauty standards, negatively impacts their self-esteem and can lead to self-harming behaviors. The COVID-19 pandemic intensified social media use, exacerbating emotional problems due to social isolation. However, physical activities and hobbies were mentioned as strategies to mitigate these negative effects. **CONCLUSIONS:** It is concluded that while social media offers benefits such as access to information about mental health, it is crucial to promote conscious and balanced use to protect adolescents' emotional well-being. Awareness programs and public policies are necessary to educate about the impacts of prolonged social media use and to encourage healthier practices.

KEYWORDS: Social Media. Mental Health. Adolescents. Human Development.

Introducción

El uso de redes sociales durante la adolescencia se ha relacionado con el desarrollo cognitivo, las interacciones sociales y el capital social (Andreassen et al., 2016). No obstante, también se observa una conexión entre el uso de redes sociales y el deterioro de la salud mental auto-reportada de los adolescentes (Braghieri, Levy & Makarin, 2022), un aumento en la incidencia de autolesiones (Deslandes & Coutinho, 2020), dificultades en la socialización y un estilo de vida más sedentario (Ferreira et al., 2020). Además, pasar más tiempo en las redes sociales está correlacionado con una mayor frecuencia de consumo de alcohol (Brunborg, Skogen & Andreas, 2022).

Por otro lado, O'Reilly et al. (2018) investigaron la opinión de adolescentes de entre 11 y 18 años sobre el uso de las redes sociales para buscar información sobre salud mental y concluyeron que, a pesar de los desafíos y peligros asociados a las redes sociales, estas plataformas ofrecen formas valiosas de educar y promover la salud mental. Lo que se puede concluir en una breve incursión en la producción sobre el tema es que estamos ante un fenómeno multifacético que exige de los investigadores una mirada precisa para comprender sus diversas repercusiones, ya sean positivas o negativas. Además, según O'Reilly (2020), el debate sobre el uso de redes sociales, especialmente en la adolescencia, aún está rodeado de cierto pánico moral, lo que exige que adoptemos una postura verdaderamente evaluativa. Incluir a padres, profesores, profesionales de la salud y la educación, y a los adolescentes usuarios de redes sociales es necesario para revelar los múltiples modos de expresión del fenómeno. Guiados por esta premisa, el presente estudio incluye la perspectiva de adolescentes sobre el uso de redes sociales.

Algunas investigaciones sugieren que la expansión del uso de redes sociales entre adolescentes ha generado preocupaciones en los adultos sobre su impacto en la salud mental (Lorenzon et al., 2021; Rondon et al., 2021; Almeida, 2022; Tostes et al., 2022). Un estudio cualitativo con adolescentes de la ciudad de Salvador, en Bahía, desarrollado por Almeida (2022), buscó analizar cómo el proceso de comparación social de los adolescentes repercute en la construcción de sus autopresentaciones en la red social digital *Instagram*. El término 'autopresentación' se refiere al proceso por el cual los individuos intentan controlar cómo son percibidos por los demás; además, algunas funciones del acto de 'autopresentación' están asociadas a la construcción de la identidad personal, al mantenimiento de la autoestima y a la promoción de emociones positivas en detrimento de las negativas. Como resultado, Almeida (2022) demuestra que existen consecuencias negativas de esta comparación social, especialmente en la autoestima de estos adolescentes.

En un escenario más específico, Rondon et al. (2021) exploraron el impacto de las redes sociales en la salud de los jóvenes durante el aislamiento social, identificando que la pandemia de COVID-19 exacerbó el uso de estas plataformas, incrementando la exposición a posibles daños emocionales. Lorenzon et al. (2021) destacan que el uso excesivo de redes sociales durante la adolescencia puede conducir a diversos problemas, incluyendo trastornos del sueño, ansiedad y depresión. El extenso periodo de la pandemia de COVID-19 puede, por lo tanto, haber generado nuevos hábitos en los adolescentes respecto al uso excesivo de las redes sociales.

[Tostes](#) et al. (2022) encontraron una correlación entre el uso excesivo de las redes sociales y los trastornos de ansiedad y depresión en adolescentes, lo que indica la importancia de un uso más consciente y equilibrado de estas plataformas. A partir de estos estudios, se concluye que existe una relación entre el uso de redes sociales y el deterioro de la salud mental de los adolescentes en algún nivel. Sin embargo, al investigar el estado del arte sobre el tema, se observa una cierta carencia en cuanto a la percepción de los jóvenes sobre este problema, lo que sugiere la necesidad de una mayor inclusión de los propios adolescentes como participantes en la investigación.

Los datos presentados en nuestro estudio se obtuvieron como parte de una investigación más amplia que analiza la prevalencia de problemas socioemocionales, como depresión, ansiedad y estrés, entre adolescentes usuarios de redes sociales. Aunque la investigación más amplia involucró a otros actores, la información sobre las percepciones de los adolescentes en relación con el uso de redes sociales y las posibles implicaciones en su salud mental serán el foco de este artículo.

Objetivo

El objetivo del presente estudio es investigar cómo los adolescentes perciben las repercusiones del uso de redes sociales en su salud mental. Para ello, se explorarán sus experiencias personales, desafíos y estrategias para lidiar con estas cuestiones. La investigación pretende profundizar en la narrativa de los propios adolescentes sobre las complejidades de esta temática, contribuyendo a la comprensión de los efectos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes desde su propia perspectiva.

Método

Diseño

Utilizamos un diseño cualitativo y exploratorio para investigar la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental de adolescentes de la Región Metropolitana de Salvador, Bahía. La investigación cualitativa permite una comprensión más profunda de las experiencias subjetivas de los participantes,

proporcionando así información sobre los procesos psicológicos y sociales involucrados ([Rey, 2005](#)). La fase cualitativa presentada en este artículo constituyó la tercera fase de un estudio sobre el uso de redes sociales y la salud mental de adolescentes, que incluyó a padres, madres y cuidadores, además de los propios adolescentes. Sin embargo, en la fase cualitativa, solo se entrevistó a los adolescentes, por lo que, el presente artículo se centra exclusivamente en la perspectiva de estos y no en la totalidad de los participantes.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 20 adolescentes con edades comprendidas entre 14 y 17 años, residentes en los municipios de Salvador, Lauro de Freitas y Camaçari, en el estado de Bahía. Los participantes asistían regularmente a la escuela y utilizaban redes sociales interactivas (*Facebook, Instagram, X, TikTok, Discord, Reddit*) en el momento de la investigación. No se utilizó como criterio de inclusión el número de horas de uso diario. La selección de los participantes resultó en una muestra con adolescentes de una escuela pública y una escuela privada, ambas ubicadas en la ciudad de Salvador, Bahía. Cabe destacar que, a pesar de haberse realizado un total de 20 entrevistas, en el presente artículo solo se utilizaron 15 de ellas en la sección de resultados y discusión debido a la saturación de datos observada en las entrevistas.

Procedimientos de recolección de datos

Para la selección de los adolescentes que participarían en la investigación, se realizó una presentación de la propuesta de investigación a los alumnos, con la autorización de la dirección de las escuelas. Esta presentación fue llevada a cabo por los autores del artículo, quienes expusieron el tema de la investigación y, al final, invitaron a los alumnos interesados a participar en el estudio.

El guion para las entrevistas semiestructuradas fue elaborado de manera colaborativa por los autores del artículo e incluía preguntas sobre los contenidos accesibles en las redes, las emociones generadas por dichos contenidos, la percepción del tiempo de uso, la opinión sobre los impactos de las redes en la comparación social y la efectividad interpersonal. Las entrevistas fueron grabadas en audio con la debida autorización y tuvieron una duración promedio de 15 minutos.

Procedimientos de análisis de datos

Los datos de las entrevistas semiestructuradas se analizaron utilizando la técnica de análisis de contenido (Bauer, 2015). Las entrevistas grabadas en audio se transcribieron íntegramente y, posteriormente, se analizaron con el objetivo de identificar datos significativos relacionados con la experiencia de los participantes respecto a la problemática en cuestión.

La transcripción fue posteriormente editada para garantizar el anonimato de los participantes en la investigación. Para ello, sus nombres o menciones a nombres de personas e instituciones fueron reemplazados por nombres ficticios. En el proceso de edición de la transcripción original se utilizaron símbolos para señalar matices en el discurso de los participantes, como puntos suspensivos entre corchetes (“[...]”) para la supresión de fragmentos del discurso. La supresión se realizó cuando lo expresado por el participante no se consideró relevante para el análisis e interpretación de los datos.

Para indicar cuando hubo otras expresiones emocionales (risas, llanto, voz entrecortada, entre otras), se utilizó la descripción de la expresión entre corchetes (Ej.: “[voz entrecortada]”). Los fragmentos de discurso largos (a partir de cuatro líneas) se insertaron respetando las normas APA, con sangría y entre comillas. Los fragmentos de discurso transcrito se presentarán en cursiva y entre comillas para diferenciarlos de otras fuentes del cuerpo del texto.

Consideraciones éticas

La investigación se llevó a cabo de conformidad con los principios éticos establecidos por el Consejo Nacional de Salud de Brasil, de acuerdo con las Resoluciones N.º 466/2012 (2012) y 510/2016 (2016). La investigación fue sometida inicialmente a un Comité de Ética en Investigación (CEP) a través de la Plataforma Brasil, habiendo recibido un dictamen favorable emitido por el CEP de la Universidade Católica de Salvador (Número del Dictamen: 6.734.627). La participación de los adolescentes fue garantizada mediante la firma de un Término de Asentimiento Libre e Informado (TALI) por parte de los propios adolescentes y un Término de Consentimiento Libre e Informado (TCLI) por parte de los padres y/o responsables, asegurando el cumplimiento de los principios de beneficencia, no maleficencia, justicia, privacidad, confidencialidad y anonimato.

Resultados y discusión

El análisis de los datos reveló que, a pesar de las particularidades de la experiencia de cada participante, existen algunas tendencias en la forma que utilizan y perciben el uso de las redes sociales. Los resultados de esta investigación corroboran (Vieira et al., 2022; Andrade et al., 2022) los indicadores presentados anteriormente de que existe una correlación entre el uso excesivo de las redes sociales y las repercusiones negativas en términos de salud mental entre los adolescentes.

Ya se ha asociado el aumento del riesgo de ansiedad con el tiempo pasado delante de las pantallas (Khouja et al., 2019). Esto se puede ilustrar con los relatos de Emilia cuando dice que “[...] en las clases online, ya he dejado de ir a clase para quedarme en el móvil” y Marinalva, “[...] en la pandemia pasaba mucho tiempo en TikTok y entonces, cuando lo veía, parpadeaba, ya era de noche. Y entonces pensaba, Dios mío, no he hecho nada”.

El aislamiento social y la dependencia de las redes sociales pueden provocar sentimientos de soledad, depresión y ansiedad (Vieira et al., 2022). Desde la pandemia del COVID-19, ha habido un claro aumento del uso de la electrónica y de las redes sociales (Andrade et al., 2022) no sólo para compensar el distanciamiento físico, sino también para otros fines, como las clases virtuales. Como se puede observar, los dos participantes mencionados afirmaron haber aumentado su frecuencia de uso durante la pandemia, lo que parece indicar que esta relación no es fortuita.

Además, la mayoría de los adolescentes estuvieron de acuerdo en que el tiempo que pasan en las redes sociales podría utilizarse de forma más productiva en actividades como estudiar, hacer deporte o desarrollar aficiones, como dijo el participante Evandro: “[...] porque el tiempo que estoy pasando allí lo podría estar utilizando para aprender otras cosas.” Sin embargo, los participantes dicen sentirse culpables o frustrados tras largos periodos en línea, lo que sugiere una disonancia entre sus intenciones y sus acciones. La relación entre la gestión del tiempo, el control del uso y la percepción de un uso excesivo apareció en las distintas entrevistas, como sugieren los datos que se resumen a seguir:

“El móvil tiene un fuerte arraigo en la generación actual. Y acabamos perdiendo el tiempo en cosas frívolas, en vez de disfrutar del momento y del tiempo que tenemos” (Amanda).

“Me aburría tanto viéndolo que acabé sintiéndome un poco mal. Luego cuando vi que había pasado el tiempo y Dios mío en el cielo no hice nada con mi vida, me limité a verlo” (Bruno).

“Podía haber estado haciendo otras cosas en vez de estar allí, perdiendo el tiempo en algo que no me hubiera aportado nada” (Fernanda).

“Creo que pasó el tiempo y pasé mucho tiempo en las redes sociales, las revisaba al final del día, luego pasaba horas trasteando en el móvil, y cuando lo veía ya era de noche y no había hecho nada importante ese día” (Jorge).

“Creo que es más porque acababa perdiendo el tiempo que tenía para hacer algo y lo perdía viendo vídeos o chateando por WhatsApp” (Jaqueline).

“Cuando iba a trabajar, me tiraba en el móvil y me olvidaba de la hora [...] Estaba en el móvil y me olvidaba de la hora” (João).

La anterior percepción de mala gestión del tiempo cuando se utiliza el móvil no parece fortuita. [Ward, Duke, Gneezy y Bos \(2017\)](#) investigaron los efectos de la presencia de teléfonos inteligentes en la capacidad cognitiva de los individuos. Los participantes se dividieron en tres grupos, con los smartphones colocados sobre la mesa, en el bolsillo o en otra habitación. Los resultados mostraron que la presencia de smartphones sobre la mesa daba lugar a un peor rendimiento en tareas de memoria de trabajo e inteligencia fluida, mientras que la ausencia de los dispositivos (en otra habitación) daba lugar a un mejor rendimiento. Esto sugiere que la mera presencia de teléfonos inteligentes puede agotar los limitados recursos cognitivos, reduciendo la capacidad cognitiva disponible, incluso cuando los individuos no están utilizando activamente sus dispositivos. Por lo tanto, es probable que este mismo impacto en el rendimiento cognitivo se produzca durante el uso. En el mismo estudio se sugieren impactos de otro tipo, como el sueño, el autoconcepto, así como la atención y la memoria.

La exposición a la luz azul de los dispositivos electrónicos puede alterar el sueño de los jóvenes,

provocando fatiga, irritabilidad y dificultad para concentrarse ([Yang et al., 2022](#)). Las consecuencias de este comportamiento son importantes, ya que pueden reducir la calidad del sueño debido al uso de las redes sociales por la noche y repercutir negativamente en el rendimiento académico, como relata Marinalva: *“A veces me quedaba despierta toda la noche, no dormía. Me quedaba despierta toda la noche y luego no me acostaba hasta las tres de la tarde, y así sucesivamente”*. Al preguntarle si alguna vez había tenido la sensación de no darse cuenta de que pasaba el tiempo, Nicole respondió: *“Varias veces. Creo que todos los días”*.

Cabe destacar que los ambientes virtuales también contribuyen a la promoción de estigmas y a la exposición a ataques virtuales ([Freitas et al., 2021](#)). En este sentido, los entrevistados mencionaron temas sensibles como rumores, violencia e injusticia, relatando situaciones en las que se sintieron incómodos y enojados, demostrando la importancia de una relación sana y consciente con lo que se consume online.

Un ejemplo de esto puede verse en la entrevista con la participante Aline, cuando señala su incomodidad con los contenidos homófobos que encuentra en las redes sociales, *“este tipo de comentarios homófobos, sexistas, es... estas cosas así [...] Me enfado, ya sabes, sabiendo que incluso en el siglo XXI todavía hay gente que habla de estas cosas, que entra en las redes sociales para hablar de ello, difundiendo el odio de esta manera”*. En una línea similar, Yago, otro participante, subrayó su malestar con el discurso prejuicioso, especialmente el de base religiosa: *“El contenido religioso muchas veces, especialmente cuando es... no me gusta en general, pero cuando difunde odio, cuando difunde prejuicios y especialmente contenido malo hacia los niños”*.

Para una de las entrevistadas, Adriana, uno de los principales problemas que menciona es la sensación de improductividad que genera el uso excesivo de las redes sociales. Menciona que pasar mucho tiempo en el móvil mirando contenidos ajenos mientras no realiza tareas productivas le hace sentir que no está siendo útil a lo largo del día *“Entonces parece que no eres productivo, porque no has hecho nada a lo largo del día, sólo trastear con el móvil”*. Esta falta de productividad puede afectar al rendimiento académico y al cumplimiento de otras actividades importantes.

Además de los aspectos mencionados anteriormente, se recogió un dato relevante en la entrevista con participante Laura. Ella expresó que el uso de las redes sociales estaba asociado con una búsqueda personal para escapar de sentimientos negativos, que ella etiquetó como *“Me sentía neutra, quizá incluso feliz, a veces vacía, porque a veces miramos mucho internet para llenarlo, ¿no? Vacío, para del aburrimiento”* (el subrayado es nuestro). En una línea similar, Pablo, otro participante, asoció con una sensación de *“extrañeza”* al utilizar las redes sociales durante un periodo de tiempo prolongado. Al utilizar las redes sociales durante un periodo prolongado de tiempo, *“Me sentí extraño porque ni siquiera me di cuenta de que la casa se había quedado a oscuras, que me quedé tanto tiempo que no me di cuenta”* (el subrayado es nuestro).

También hace hincapié en la cuestión de la comparación constante con la vida de otras personas en las redes sociales. la vida de otras personas en las redes sociales. Menciona que la gente a menudo tiende a comparar su propia realidad con las vidas aparentemente influyentes digitales, lo que puede provocar sentimientos de tristeza e insatisfacción. Esta búsqueda incesante de validación y comparación puede provocar problemas de autoestima y problemas de autoimagen. Otro impacto negativo del uso excesivo de Otro impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales señalado por Adriana es la exposición a contenidos perturbadores y dañinos como noticias trágicas, crueldad animal y discursos de odio. A participante Evelize también manifestó su malestar: *“No me gusta es cuando veo maltrato animal [...] Lo vi en TikTok, apareció [un vídeo] de maltrato animal y lo denuncié. No quería que apareciera en mi TikTok, porque es pesado para mí”*.

Las estrategias para controlar el tiempo de uso, los intentos de regular el comportamiento con el móvil y las reflexiones sobre el impacto en la vida académica y social se mencionaron como formas de hacer frente a los efectos potencialmente perjudiciales del uso de las redes sociales, como señala Nicole *“creo que usamos mucho el móvil y acabamos perdiendo la noción de lo que realmente tenemos que hacer en nuestras vidas”*. En este sentido, Evelize, otra de las participantes en la investigación, afirma que también tiene dificultades para gestionar el tiempo que dedica

al uso del móvil, *“porque, por ejemplo, a veces digo: ‘Oh, me voy a tumbar a descansar 5 minutos con el móvil’, me distraigo, y luego, cuando lo veo, han pasado más de 30 minutos, más de una hora. Y creo que sólo han pasado 5 minutos”*.

Por último, se hizo hincapié en la influencia positiva de las actividades físicas, como los deportes y el entrenamiento con pesas, como forma de equilibrar el tiempo dedicado a los medios sociales y mantener el bienestar físico y emocional *“No creo que piense mucho en el kárate en sí, y tampoco pienso en el caballo. No pienso en las redes sociales, ni en el móvil, ni en nada”* (Nicole).

Evelize también destacó que las actividades físicas contribuyen a su desvincularse del uso excesivo de las redes sociales, de la siguiente manera: *“Me distrae más la mente [las actividades físicas]. A veces incluso me olvido de que tengo el móvil. A veces me centro tanto en él que parece que me olvido por completo de la tecnología. Estoy más centrado en el deporte”*.

El auge de las redes sociales ha traído consigo una cultura de selfies, en la que los adolescentes buscan constantemente validar su imagen y estilo de vida. Según [McLean, Jarman y Rodgers \(2019\)](#), el comportamiento de tomarse selfies puede estar relacionado con una preocupación excesiva por la apariencia y una mayor propensión a los trastornos alimentarios y la baja autoestima entre los adolescentes. Esto plantea la cuestión de cómo la búsqueda incesante de validación en línea puede tener un impacto en los problemas socioemocionales y la autoimagen de los jóvenes.

La insatisfacción corporal también emerge como un factor predictivo de problemas socioemocionales entre los adolescentes. Como señalan [Holland & Tiggemann \(2016\)](#), la exposición constante a imágenes de cuerpos *“perfectos”* en las redes sociales puede alimentar sentimientos de inadecuación e insatisfacción corporal entre los jóvenes, contribuyendo con el tiempo al desarrollo de síntomas depresivos y baja autoestima. Hay que tener en cuenta cómo la cultura de la sobrevaloración de las imágenes en las redes sociales afecta a la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos.

Emília y Aline, dos adolescentes de 14 años que participaron en este estudio, ofrecen relatos que convergen con el debate sobre los efectos de las redes sociales en la autoimagen y la autoestima de los adolescentes, especialmente de las chicas. Emília relata sus dificultades con la crisis de ansiedad desencadenada por los comentarios negativos y las comparaciones con estándares de belleza distintos de los suyos. Según ella,

“Lo veo, sobre todo cuando estoy en las redes sociales, lo veo em TikTok las chicas que bailan ahí con un cuerpazo. Me miro a mí misma. Miro sus cuerpos y miro el mío. Entonces me paro ahí en el espejo comparándome... Tuve una crisis al respecto. He intentado cortarme, he intentado suicidarme varias veces”.

Aline, por su parte, también relató cómo las comparaciones la llevaban a pensamientos y comportamientos de autodesprecio, especialmente con contenidos relacionados con las diferencias fenotípicas que observaba al compararse con otros usuarios de la red. Según ella, *“seguía a mucha gente blanca con el pelo liso y bonito, ¿sabes? Que eran diferentes a mí. Me odiaba mucho a mí misma, por mi aspecto”.*

Relatos como estos revelan cómo la percepción que tienen los adolescentes de la falta de representación en las redes sociales les hace cuestionarse su propia identidad al seguir predominantemente perfiles que muestran un estándar de belleza específico muy alejado de su fenotipo. El informe también destaca la urgente necesidad de una representación más diversa e inclusiva en las plataformas digitales para proteger la autoestima y el bienestar emocional de los adolescentes (Comin, Soares & Mombelli, 2024).

Estos informes reflejan los resultados de investigaciones más amplias, que muestran una correlación entre el uso excesivo de los medios sociales y los síntomas de ansiedad y baja autoestima entre los jóvenes (Comin, Soares & Mombelli, 2024). En última instancia, destacan la urgencia de abordar la cultura de la comparación perpetuada por los medios sociales y promover un entorno en línea más saludable e inclusivo para el bienestar emocional.

Además, el fenómeno del Fear of Missing Out (FoMO) también ha sido identificado como un factor que contribuye al uso excesivo de las redes, ya que la idea de estar conectado y seguir contenidos simultáneamente a su inserción en las redes sociales parece atraer a los adolescentes de forma significativa. Este comportamiento corrobora el aumento de los síntomas de ansiedad y afecta negativamente al bienestar psicológico (Moura et al., 2021).

El análisis del contenido de las entrevistas reveló que el uso excesivo de las redes sociales por parte de los adolescentes suele asociarse a efectos negativos en la salud mental, como ansiedad y sensación de improductividad. Muchos participantes relataron que, durante la pandemia, aumentaron significativamente su tiempo de uso de estas plataformas, lo que les causó frustración y culpa por no utilizar este tiempo de forma más productiva. Ejemplos como el de Emília y Marinalva señalan que el uso de las redes sociales puede aumentar la percepción de consumo indebido de tiempo, lo que provoca sentimientos de arrepentimiento y pérdida de oportunidades de realizar actividades consideradas más constructivas por los participantes.

Además de los impactos en la gestión del tiempo, las entrevistadas también destacaron problemas de autoestima y autoimagen derivados de las comparaciones con los cánones de belleza exhibidos en las redes sociales. Emília y Aline, por ejemplo, informaron de ataques de ansiedad y comportamientos de autodesprecio provocados por estas comparaciones. La presencia de contenidos negativos, como la incitación al odio y la crueldad con los animales, también se mencionó como un factor perturbador. Este conjunto de datos también apunta a la incapacidad de las redes para moderar los contenidos a los que acceden los usuarios, así como al control ineficaz de las familias sobre los contenidos a los que acceden los adolescentes. Sin embargo, algunos participantes identificaron la actividad física como una estrategia eficaz para equilibrar el tiempo en las redes sociales y mejorar el bienestar emocional, como se observó en los informes de Nicole y Evelize.

Consideraciones finales

En definitiva, los datos mostraron que las redes sociales influyen en la salud mental de los adolescentes, en línea con estudios previos que apuntan a una correlación entre el uso excesivo de estas plataformas y el aumento de problemas como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima. Aunque nuestro estudio no es de naturaleza diagnóstica, es importante señalar que en las entrevistas se pudieron observar emociones y pensamientos negativos asociados al uso.

Destacamos los impactos significativos del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, según lo auto-reportado por los participantes. La investigación mostró un aumento de la ansiedad y sentimientos de improductividad, así como frustración y culpa debido a la sensación de pérdida de tiempo. Los participantes señalaron la pandemia COVID-19 y el aislamiento social resultante como un punto de inflexión importante en su comportamiento de uso de las redes sociales. Durante la pandemia, se produjo un aumento sustancial del tiempo dedicado a utilizar los medios sociales, con una percepción generalizada de pérdida de tiempo y de oportunidades productivas.

Las comparaciones con los cánones de belleza mostrados en las redes sociales han contribuido a crear una imagen negativa de uno mismo, lo que ha provocado episodios de ansiedad y comportamientos de autodesprecio. Además, la exposición a contenidos perturbadores, como discursos de odio y crueldad, generó malestar, ira y frustración entre los adolescentes.

Sin embargo, los resultados también indican que las estrategias de mitigación, como la actividad física, pueden ayudar a equilibrar el uso de las redes sociales y mejorar el bienestar emocional. Los participantes señalaron que actividades como el deporte y el entrenamiento con pesas contribuyen a una distracción positiva, promoviendo una reducción del tiempo en línea y, en consecuencia, una mejora de la salud mental. Estos resultados ponen de relieve la importancia de promover un uso más consciente y equilibrado de las redes sociales, así como de fomentar prácticas saludables que puedan contrarrestar los efectos negativos del tiempo excesivo dedicado a las plataformas digitales.

Así pues, las políticas y programas dirigidos a la educación digital y a la promoción de la actividad física deben considerarse esenciales para abordar la salud mental de los adolescentes.

Se necesitan estrategias educativas y prácticas para mitigar los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales. Los programas de concienciación sobre las repercusiones del uso prolongado y las técnicas de gestión del tiempo pueden ser beneficiosos. Establecer límites de tiempo y pausas regulares puede ayudar a equilibrar el uso de las redes sociales con otras actividades productivas y de autocuidado. Es fundamental que los padres y educadores reconozcan la importancia de este equilibrio para el bienestar y el desarrollo saludable de los jóvenes, y que los propios adolescentes reciban formación al respecto.

A pesar de las contribuciones de este estudio a la comprensión del impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, existen algunos límites inherentes al método utilizado. En primer lugar, la muestra utilizada se limitó a un grupo de adolescentes de la ciudad de Salvador, Bahía, lo que puede no reflejar la diversidad de experiencias de los jóvenes en diferentes contextos socioeconómicos y culturales. Por ejemplo, puede haber diferencias en la percepción y el comportamiento de uso entre adolescentes urbanos y rurales. Esta diferencia podría ser explorada en futuros estudios.

En segundo lugar, el carácter transversal y autodeclarado de los datos puede introducir sesgos importantes y es posible que los participantes no hayan revelado plenamente sus experiencias. Además, el estudio se centró principalmente en los aspectos negativos del uso de las redes sociales, sin explorar los posibles beneficios y formas de utilizar estas plataformas de forma saludable. Esto puede deberse a sesgos en la formulación del guión de la entrevista.

Los estudios futuros deberían incluir una muestra más diversa de adolescentes de diferentes regiones y entornos socioeconómicos. Además, las investigaciones futuras podrían centrarse en la evaluación de intervenciones específicas, como programas de educación digital y prácticas de autocuidado, para evaluar su eficacia a la hora de mitigar los efectos negativos de las redes sociales que fueron ampliamente señalados por los participantes en este estudio. También sería importante investigar el papel de los padres, los educadores y las políticas

públicas en la mediación del uso de los medios sociales entre los adolescentes para desarrollar estrategias de apoyo más eficaces.

En resumen, la investigación cualitativa reveló la complejidad de las relaciones de los adolescentes con las redes sociales, señalando la importancia de un abordaje crítico, consciente y equilibrado del uso de estas plataformas. Es esencial promover la reflexión y el diálogo sobre estas cuestiones para garantizar una experiencia saludable y positiva en el entorno virtual.

Por último, la investigación confirma la urgente necesidad de intervenciones educativas y políticas públicas que promuevan el uso consciente de las redes sociales entre los adolescentes. Invertir en programas de alfabetización digital y apoyo psicológico podría ser crucial para mitigar el aumento de los efectos negativos observados y promover la salud mental de los adolescentes en un mundo cada vez más conectado.

Agradecimientos

Centro Universitario Maurício de Nassau por la beca Coordinador de Iniciación Científica concedida al autor Santana, R. R. C., que permitió la realización de la investigación presentada en este artículo.

Contribuciones de los autores

Los autores declararon haber contribuido sustancialmente al trabajo en cuanto a la concepción o el diseño de la investigación; la adquisición, el análisis o la interpretación de los datos para el trabajo; y la redacción o revisión crítica del contenido intelectual pertinente. Todos los autores aprobaron la versión final que se publicará y aceptaron asumir la responsabilidad pública de todos los aspectos del estudio.

Conflictos de intereses

No se ha declarado ningún conflicto financiero, legal o político con terceras partes (gobierno, empresas privadas y fundaciones, etc.) por ningún aspecto del trabajo presentado (incluyendo, entre otros, subvenciones y financiación, participación en consejos asesores, diseño del estudio, preparación del manuscrito, análisis estadístico, etc.).

Indexadores

La Revista *Psicologia, Diversidade e Saúde* es indexada en [DOAJ](#), [EBSCO](#) y [LILACS](#).



Referencias

- Almeida, T. (2022). *Influência da Comparação Social na Apresentação de Si de Adolescentes na Rede Social Digital Instagram* [Influencia de la comparación social en la autopresentación de los adolescentes en la red social digital Instagram] [Tesis de Maestría, Universidade Federal da Bahia]. <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/36064>
- Andrade, B. M., Barreto, A. S. M., Campos, A. M., Carranza, B. L. P., Santana, L. M. C. B. S., Almeida, L. M. G. F. de, Ribeiro, M. C., Mendonça, N. P. V., Mendonça, V. P. V., & Soares, A. C. G. M. (2022). Os fatores associados à relação entre tempo de tela e aumento de ansiedade em crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrative [Factores asociados a la relación entre el tiempo frente a la pantalla y el aumento de la ansiedad en niños y adolescentes durante la pandemia de COVID-19: una revisión integradora]. *Research, Society and Development*, 11(8), e8511830515. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i8.30515>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study [La relación entre el uso adictivo de las redes sociales y los videojuegos y los síntomas de los trastornos psiquiátricos: un estudio transversal a gran escala]. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <http://dx.doi.org/10.1037/adb0000160>
- Bauer, M. (2015). Análise de conteúdo clássica: uma revisão [Análisis de contenido clásico: una revisión]. In M. W. Bauer, & G. Gaskell. *Pesquisa Qualitativa com imagem, texto e som*. Vozes.
- Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). *Social media and Mental Health* [Redes sociales y salud mental]. Social Science Research Network. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3919760>

- Brunborg, G. S., Skogen, J. C., & Andreas, J. B. (2022). Time spent on social media and alcohol use among adolescents: A longitudinal study [Tiempo dedicado a las redes sociales y consumo de alcohol entre adolescentes: un estudio longitudinal]. *Addictive behaviors*, *130*, 107294. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107294>
- Comin, B. C., Soares, N. M., & Mombelli, M. A. (2024). Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes [Mundo virtual y salud mental: influencia de las redes sociales en la autoimagen de los adolescentes]. *Revista De Gestão E Secretariado*, *15*(5), e3727. <https://doi.org/10.7769/gesec.v15i5.3727>
- Deslandes, S. F., & Coutinho, T. (2020). O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinfligidas [El uso intensivo de internet por parte de niños y adolescentes en el contexto de la COVID-19 y los riesgos de la violencia autoinfligida]. *Ciência & Saúde Coletiva*, *25*, 2479–2486. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.11472020>
- Ferreira, E. Z., Oliveira, A. M. N. de, Medeiros, S. P., Gomes, G. C., Cezar-Vaz, M. R., & Ávila, J. A. de. (2020). A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa [La influencia de internet en la salud biopsicossocial de los adolescentes: revisión integradora]. *Revista Brasileira de Enfermagem*, *73*(2), e20180766. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0766>
- Freitas, R. J. M., Oliveira, T. N. C., Melo, J. A. L., Silva, J. V., Melo, K. C. O., & Fernandes, S. F. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, *20*(64), 324–364. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- Holland, G., Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes [Una revisión sistemática del impacto del uso de sitios de redes sociales en la imagen corporal y los resultados de los trastornos alimentarios]. *Body Image*, *17*, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Khouja, J. N., Munafò, M. R., Tilling, K., Wiles, N. J., Joinson, C., Etchells, P. J., Johh, A. Hayes, F. M., Gage, S. H., & Cornish, R. P., A. (2019). Is screen time associated with anxiety or depression in young people? Results from a UK birth cohort [¿El tiempo frente a la pantalla está asociado con la ansiedad o la depresión en los jóvenes? Resultados de una cohorte de nacimientos del Reino Unido]. *BMC Public Health*, *19*, 82. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6321-9>
- Lorenzon, A. J. G., Seixas, L. C., Lange, N. S., Alves, N. O., Jaeger, F. P., & Carlesso, J. P. P. (2021). Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica [Impactos del uso excesivo de las redes sociales en la adolescencia: una investigación bibliográfica]. *Disciplinarum Scientia*, *22*(3), 71–82. <https://doi.org/10.37777/dscs.v22n3-007>
- McLean, S. A., Jarman, H. K., & Rodgers, R. F. (2019). How do “selfies” impact adolescents’ well-being and body confidence? A narrative review [¿Cómo impactan las “selfies” en el bienestar y la confianza corporal de los adolescentes? Una revisión narrativa]. *Psychology Research and Behavior Management*, *12*, 513–521. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S177834>
- Moura, D., Moura, H., Filgueiras, G., Freire, S., Negreiros, F., & Medeiros, E. (2021). Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática [Miedo a perderse algo (FoMO), redes sociales y ansiedad: una revisión sistemática]. *Psicologia, Conocimiento y Sociedad*, *11*(3), 147–168. <https://doi.org/10.26864/pcs.v11.n3.7>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents [¿Las redes sociales son malas para la salud mental y el bienestar? Explorando las perspectivas de los adolescentes]. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *23*(4), 601–613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- O'Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly [Las redes sociales y la salud mental de los adolescentes: lo bueno, lo malo y lo feo]. *Journal of Mental Health*, *29*(2), 200–206. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>
- Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. (2012). Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos [Proporciona directrices y estándares regulatorios para la investigación que involucra a seres humanos]. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html
- Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. (2016). Esta Resolução dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados diretamente obtidos com os participantes ou de informações identificáveis ou que possam acarretar riscos maiores do que os existentes na vida cotidiana, na forma definida nesta Resolução [Esta Resolución establece las normas aplicables a las investigaciones en Ciencias Humanas y Sociales cuyos procedimientos metodológicos impliquen el uso de datos obtenidos directamente de los participantes o información identificable o que puedan entrañar riesgos mayores que los existentes en la vida cotidiana, según se definen en esta Resolución]. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html

- Rey, F. L. G. (2005). *Pesquisa qualitativa e subjetividade: os processos de construção da informação* [Investigación cualitativa y subjetividad: los procesos de construcción de la información]. Pioneira Thomson Learning.
- Rondon, M. C. S., Estrela, A. C. G. S., Sales, S. C., Costa, V. V., Santos, A. B., Costa, B. F., & Lima, N. C. (2021). O impacto das redes sociais na saúde dos jovens durante o período de isolamento: uma revisão integrativa [Impacto de las redes sociales en la salud de los jóvenes durante el período de aislamiento: una revisión integradora]. *Research, Society and Development*, 10(4), e5310413747. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i4.13747>
- Tostes, A. M. G., Lanes, C. C., & Castro, G. F. P. (2022). Correlação entre o Uso Depreciativo das Mídias Sociais e Transtornos de Ansiedade e Depressão em Adolescentes: uma Revisão Bibliográfica [Correlación entre el uso despectivo de las redes sociales y los trastornos de ansiedad y depresión en adolescentes: una revisión bibliográfica]. *Revista Transformar*, 16(1), 188-208. <http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/723>
- Vieira, Y. P., Viero, V. S. F., Saes-Silva, E., Silva, P. A., Silva, L. S., Saes, M. O., Domenech, L. M., Dumith, S. C. (2022). Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do Brasil [Uso excesivo de redes sociales por estudiantes de secundaria en el sur de Brasil]. *Revista Paulista de Pediatria*, 40. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020420in>
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity [Fuga de cerebros: la mera presencia del propio teléfono inteligente reduce la capacidad cognitiva disponible]. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140-154. <https://doi.org/10.1086/691462>
- Yang, F., Qi, L., Liu, S., Hu, W., Cao, Q., Liu, Y., Tang, M., Lv, Z., Zhou, Z., & Yang, Y. (2022). Body dissatisfaction and disordered eating behaviors: The mediation role of smartphone addiction and depression [Insatisfacción corporal y conductas alimentarias desordenadas: el papel mediador de la adicción a los teléfonos inteligentes y la depresión]. *Nutrients*, 14(6), e1281. <https://doi.org/10.3390/nu14061281>