

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL ADOLESCENTE: UNA SISTEMATIZACIÓN  
DE LA EVIDENCIA SOBRE EXPERIENCIAS Y PERCEPCIONES.

Paula A Monroy Garcia

Universidad El Bosque  
Facultad de Medicina  
Especialización en Salud Familiar y Comunitaria

Bogotá D.C, Colombia

2024

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL ADOLESCENTE: UNA SISTEMATIZACIÓN  
DE LA EVIDENCIA SOBRE EXPERIENCIAS Y PERCEPCIONES.

Paula A Monroy García

Universidad El Bosque  
Facultad de Medicina  
Especialización en Salud Familiar y Comunitaria  
Bogotá D.C, Colombia

2024

# REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL ADOLESCENTE: UNA SISTEMATIZACIÓN DE LA EVIDENCIA SOBRE EXPERIENCIAS Y PERCEPCIONES.

## Tabla de contenido

Resumen.....	4
Introducción.....	6
Objetivo.....	7
Adolescentes, Percepciones redes sociales y salud mental.....	8
Juventud en la era digital .....	12
Redes sociales.....	13
Salud mental .....	16
Trastornos mentales .....	17
Percepción según J. Searle .....	19
¿Conectados o desconectados? El dilema de la generación digital .....	22
Aportes a la salud familiar y comunitaria .....	26
Conclusiones.....	28
Bibliografía .....	32

**Resumen:**

El incremento en el tiempo que los adolescentes dedican a las redes sociales se ha vinculado con la aparición de sentimientos de aislamiento, baja autoestima, ansiedad y depresión. Aunque estas plataformas fueron creadas con la intención de promover la interacción, su uso prolongado parece conducir a una desconexión emocional entre los usuarios. Diversas investigaciones indican que, si bien la tecnología brinda oportunidades para forjar nuevas conexiones y acceder a información valiosa, también conlleva riesgos significativos para la salud mental de los jóvenes.

Este estudio tiene como objetivo investigar cómo los adolescentes perciben el impacto de las redes sociales en su salud mental, enfocándose en sus experiencias y en el tipo de contenido que consumen. Se llevará a cabo una revisión documental de los últimos diez años en América Latina y se adoptará un enfoque observacional para comprender mejor las vivencias de los adolescentes en este ámbito. La relevancia de esta investigación radica en su impacto social, dado el tiempo considerable que los jóvenes pasan en línea, lo que puede ocasionar un desequilibrio en sus vidas fuera de la red.

**Palabras clave:**

Adolescentes, redes sociales, salud mental, trastornos mentales, percepción, experiencias.

**Abstract**

The increase in the time that adolescents spend on social networks has been linked to the appearance of feelings of isolation, low self-esteem, anxiety and depression. Although these platforms were created with the intention of promoting interaction, their prolonged use seems to lead to an emotional disconnection between users. Research indicates that while technology provides opportunities to forge new connections and access valuable information, it also carries significant risks for young people's mental health.

This study aims to investigate how adolescents perceive the impact of social networks on their mental health, focusing on their experiences and the type of content they consume. A documentary review of the last ten years in Latin America will be carried out and an observational approach will be adopted to better understand the experiences of adolescents in this area. The relevance of this research lies in its social impact, given the considerable time that young people spend online, which can cause an imbalance in their offline lives.

**Keywords:**

Adolescents, social networks, mental health, mental disorders, perception, experiences.

**Introducción:**

En la era digital actual las redes sociales se han convertido en un elemento fundamental en la vida de los adolescentes, transformado la manera de comunicarse, de interactuar con otros individuos y de percibir el mundo que los rodea. Sin embargo, este avance, no está exento de preocupaciones, particularmente en lo que respecta al impacto en la salud mental de los adolescentes.

En la actualidad, se ha observado un aumento en el tiempo que los adolescentes pasan en las redes sociales, lo que a menudo los lleva a sentirse aislados. Este fenómeno ha sido respaldado por varias investigaciones que destacan las dificultades que enfrentan los adolescentes, como la baja autoestima, la ansiedad y la depresión, atribuidas en parte a la comparación de sus vidas con las que se reflejan en las redes sociales.

Estudios recientes han demostrado que el uso prolongado de las redes sociales está asociado con un mayor sentimiento de aislamiento social en los adolescentes, lo que contradice la idea de que las redes sociales fueron creadas para fomentar la interacción social. Además, se ha observado un aumento en la cantidad de adolescentes que manifiestan ansiedad y depresión, y no todos logran establecer una relación causal clara entre el uso de las redes sociales y estos problemas de salud mental. Generando una paradoja: conectados digitalmente, pero desconectados de sí mismos.

Es importante mencionar que el uso excesivo de las redes sociales en la actualidad genera dudas sobre sus efectos. Aunque la tecnología y las redes sociales son cruciales e incluso necesarias, también tienen consecuencias que necesitan ser atendidas, especialmente en los adolescentes que están constantemente inmersos en el mundo tecnológico.

El Internet y las redes sociales facilitan transformaciones en los vínculos personales y sociales, promoviendo la creación de nuevas amistades y brindando espacios para conectarse con diversas plataformas de comunicación al mismo tiempo. Estas herramientas no solo ofrecen acceso a nueva información, noticias e investigaciones, sino que también otorgan a los usuarios la capacidad de producir contenido, así como de compartir experiencias, ideas, percepciones y sentimientos de manera rápida y sencilla. Por lo tanto, al analizar todos estos aspectos, surge la pregunta: ¿Cómo ven los adolescentes el uso de las redes sociales y su impacto en la salud mental? La importancia de este estudio radica en que aborda un tema de gran preocupación social, dado que permite a los adolescentes dedicar mucho tiempo en línea, a menudo ignorando su vida fuera de la red. Esto puede generar un desequilibrio social y exponerlos a los efectos negativos de esta nueva forma de interactuar y compartir información.

Con base en estas consideraciones, este estudio tiene como objetivo analizar la percepción y las experiencias de los adolescentes frente al tiempo que ellos consumen en las aplicaciones, el tipo de contenido que exploran y finalmente cual es el impacto que esto genera en su salud mental, a partir de una revisión documental en los últimos 10 años, en América Latina.

Además, este ensayo adoptará un enfoque observacional fundamentado en mi percepción y experiencia profesional con adolescentes, lo cual permite explorar de forma más profunda y directa como ciertas dinámicas digitales inciden en el bienestar emocional de dicha población, de esta forma se busca comprender las vivencias de los adolescentes y analizar las tendencias y patrones que estos presenten.

## **Adolescentes, Percepciones, redes sociales y salud mental:**

Al adentrarnos en el objeto de la relación entre las redes sociales y el comportamiento mental en adolescentes en el ensayo, es necesario esclarecer qué es la adolescencia, primeramente. Desde lo semántico, adolescencia viene del vocablo *adolescere*, que significa crecer. Se reconoce como el período de desarrollo, que va según la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 10 a 19 años. Es importante destacar, que esta etapa se divide en dos partes, 10 a 14 años adolescencia temprana y la tardía de 15 a 19 años. (OMS, 2021) En este período como único, se manifiestan los cambios tanto físicos, como emocionales y los sociales, que llevan al adolescente a su desarrollo en pos de un futuro adulto.

Por tanto, es un período de transición, crecimiento y exploración en donde hay mucho dinamismo en su vida, sobre todo por reafirmar su identidad. Establecen numerosas relaciones sociales, y su comportamiento social aumenta, se refuerzan sus valores morales y se integran desde lo psicosocial con más ahínco a su entorno, en la actualidad lo hacen también a través de las redes sociales. Como período trascendental, en el cual se proliferan los hábitos sociales y los emocionales, puede lograrse en ellos un adecuado bienestar mental. No hay duda, de lo bien que ocasiona que adopten esquemas de sueño saludables; que se ejerciten físicamente de forma regular, que mantengan adecuadas relaciones personales con coetáneos.

Además, la adolescencia es periodo que se acompaña de altos niveles de estrés, confusión frente a su proyecto de vida, miedo sobre su lugar en el mundo y la presión que genera la sociedad en cuanto al éxito que se debe tener, todas estos procesos



influyen en la capacidad que tienen de resolver problemas y de la adecuada toma de decisiones.

Todo ello depende de que puedan lograr una protección familiar, de algún adulto, o de una institución educativa que promueva su desarrollo en todos los ámbitos y en ello está el control de la utilización de las redes sociales. Hoy, no cabe dudas, de que la adicción a las redes sociales está trayendo problemas en el comportamiento mental de los adolescentes, desarrollando conductas no adecuadas y muchas veces sentimientos de frustración.

Otro punto importante para destacar es que en la actualidad las redes sociales permean todos los aspectos de la vida cotidiana de los seres humanos al punto de volverse necesarias para que un sujeto pueda formar parte de una comunidad. Las principales herramientas que usan los adolescentes para conectarse a internet son el celular, la computadora personal, la laptop o notebook y la Tablet, esta situación ha generado fuerte preocupación ya que existe muy poco control respecto al uso que los adolescentes le dan a este tipo de tecnologías (Martínez, 2020)

En la literatura consultada, algunos estudios investigativos se relacionan con la adicción a las redes sociales en el adolescente y su comportamiento mental, y declaran una relación evidente entre la sobreutilización de las redes sociales y sus afectaciones en el comportamiento mental.

Además, La frecuencia con que los adolescentes suelen publicar sus logros por medio de las redes sociales, sin verificación de la realidad, suele causar desesperación al pensar que están atrasados o que su vida no es productiva, exitosa o feliz (Mora et.al 2023). (Martín Medina,2021) explica que la adicción a las redes sociales pertenece a una

variedad de condiciones psicológicas que afectan nuestro comportamiento y que plataformas como Facebook, Instagram, Snapchat o TikTok, pueden generar los mismos circuitos neuronales que causan los juegos de azar o las sustancias psicoactivas, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) para el rango de personas adolescentes y jóvenes el promedio del total de suicidios se ubicó en 360, lo que representa una tasa media de 8,74; presentándose en el 2022 la cifra más alta de los últimos cinco años, con respecto a las causas se encontró una relación directa con la depresión la cual a su vez en múltiples ocasiones se deriva del cyberbullying.

Un estudio realizado, donde se involucraron 221 adolescentes con edades entre 13 y 17 años, revela que el uso excesivo de las redes sociales tiene una relación directa con la baja autoestima en los adolescentes investigados. Este estudio arrojó que los adolescentes con mayor adicción a las redes mantenían algunas contrariedades emocionales y bajos los niveles de autoestima. (Acar, Avcilar, Yazici,, Bostanci, 2020). Similares resultados se reflejan al aplicar los Cuestionarios de Adicción a Redes Sociales (ARS), escala de Autoestima de Rosemberg, en una población adolescentes de 406 estudiantes, donde se demostró que hay una correlación positiva entre la sobreutilización de las redes sociales y la baja autoestima (Soria, Villegas, 2023). Un estudio en 96 adolescentes de bachillerato evidencia la afectación a partir del exceso en el uso de las redes sociales, y las manifestaciones presentes en ellos de ansiedad, que, aunque es baja la correlación, si es reveladora de esta relación, y se destaca que es más perceptible su presencia en los hombres. (Andrade, Frutos, 2024).

En relación con la presencia de la ansiedad y otras patologías, un estudio reveló una tendencia elevada hacia síntomas de tipo obsesivo, compulsivo, ansiedad, hostilidad, así como un bajo índice de hipersensibilidad en 129 adolescentes entre 14 a 20 años, que sobreutilizaban las redes sociales (Urango, Kerin Tapiero, Yeison, 2024). La revisión sistemática de la literatura en otra investigación demuestra que estudiantes de Latinoamérica que mantenían adicción a las redes sociales, manifestaban la obsesión, ansiedad, baja autoestima, el insomnio y el estrés. (Armaza, 2023).

Dentro de los aspectos que más preocupa es la dependencia y la adicción que generan las redes sociales y las TIC, Perciben, que no pueden salir de casa sin el móvil, tienen que apagarlo para evitar estar pendientes, no podrían vivir sin estar conectados y no saben qué hacer cuando no tienen el móvil disponible o se sienten aislados del grupo si alguna vez se estropea; en definitiva, es una tentación en la que caen fácilmente y que puede llegar a obsesionarles (Plaza de la Hoz. 2018)

Una consecuencia adversa del uso excesivo de las redes sociales es la depresión, como un efecto adverso, que puede llevarlos al suicidio, por ser su primera causa. Un estudio realizado desde la red Instagram, evidenció que había manifestaciones depresivas en adolescentes que seguían en las redes sociales a personas no conocidas, durante mucho tiempo, con un status social elevado, y en su accionar, realizaban continuamente comparaciones del status de estas personas, con su status social. (Memon, Sharma, Mohite, Jain, 2018).

Se evidencia así, que existe la correlación entre la excesiva utilización de las redes sociales con la presencia de trastornos en el comportamiento mental de los adolescentes, tales como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima. La adolescencia

no es una etapa crítica, como muchos se plantean, se hace crítica, si la educación del adolescente no es la adecuada.

Establecer límites claros y consensuados a través de una comunicación abierta y honesta con los adolescentes es fundamental para lograr un comportamiento adecuado, tanto en la vida real como en el entorno digital. Sin embargo, para mitigar los daños asociados al uso excesivo de las redes sociales, debemos ir más allá.

Es crucial desarrollar estrategias educativas conjuntas que involucren a los propios adolescentes, a sus familias y a los educadores. Estas estrategias deben enfocarse en el desarrollo del pensamiento crítico, capacitando a los jóvenes para discernir información veraz, identificar conductas negativas y gestionar su privacidad en el mundo digital.

### **Juventud en la era digital**

En la edad contemporánea, las redes sociales se han convertido en una parte fundamental de la vida de los adolescentes, sin embargo, su uso desmedido ha causado preocupación sobre el impacto en la salud mental, por consiguiente, esta investigación se centra en explorar las experiencias vividas por los adolescentes en relación con el uso de las redes sociales y su percepción del riesgo de desarrollar trastornos de salud mental, buscando de este modo entender como interpretan y experimentan su interacción con las plataformas digitales, y como estas experiencias crean su percepción sobre los posibles efectos en su bienestar psicológico, físico y social.

Para entender un poco a profundidad esta problemática es importante el desarrollo de los siguientes conceptos.

### **1. Redes Sociales:**

En la actualidad existen numerosas definiciones acerca de lo que significan las redes sociales, se pueden definir como un término que se relaciona con la Psicología Social y tiene que ver con las relaciones que se establecen entre los individuos; relaciones necesarias para la convivencia y la supervivencia de la especie humana, así como por los diversos tipos que motivan la interacción e integración que se establecen entre ellos. (Pérez, 2014).

También para (Vidal et al. 2013) las redes sociales, desde el mismo punto de vista psicológico, son formas de interacción social donde se busca el intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones que se mueven en contextos similares. Es un sistema abierto, en constante construcción, el cual involucra a personas que se identifican con las mismas necesidades y problemáticas y que, sus principales intereses son crear, compartir y colaborar.

Sin embargo, en este ensayo me centrare en definir de forma correcta y adecuada el termino de redes sociales virtuales, para que de esta forma se pueda entender un poco como funcionan y algunas de sus características

### **2. Red social virtual**

Según (Cortés Campos, 2014) Las redes sociales virtuales son entendidas como aquel sistema de relaciones donde las personas hablan con amigos y/o conocidos,

llamados contactos, con los cuales se interrelacionan por medio de alguna plataforma digital (Facebook, Twitter o Instagram, etc.). Se caracterizan por diversas aplicaciones (que varían de red a red) como juegos en línea, mensajería instantánea, correo electrónico, videoconferencias o foros, los cuales permiten y/o fomentan la interacción a distancia entre los usuarios.

También (Know & Wen, 2010) argumenta que las redes sociales virtuales son sitios web que permiten construir relaciones online entre personas a través de la recogida de información útil y compartida con la gente. Además, pueden crear grupos que permiten la interacción entre los usuarios con intereses similares.

Ahora bien, las redes sociales han experimentado una evolución a gran escala, permeando profundamente la vida cotidiana, en especial la de los adolescentes. Dichas plataformas se han consolidado como herramientas de comunicación altamente eficaces con diversas formas de interacción y expresión, sin embargo este avance tecnológico también a desencadenando riesgos significativos, puesto que, en muchos casos conduce a una desconexión con la realidad tangible, difuminando así la línea, entre lo virtual y lo real, exponiendo desafíos para el bienestar psicológico y emocional de los jóvenes.

Una vez desarrollado el termino de red social, es importante saber que nos muestran las estadísticas respecto al uso de las Tics en Colombia; según DataReportal muestra que en enero del 2024 había 36.70 millones de identidades de usuarios de redes sociales activas en Colombia, las tres principales razones para usar las redes sociales en

Colombia son: mantenerse en contacto con amigos y familiares, leer noticias y búsqueda de contenido como artículos y videos.

según Meltwater, el porcentaje de usuarios de internet de entre los 16 y 64 años que utilizan cada plataforma mes a mes en Colombia para el año 2024, sitúa a WhatsApp con un 92.2%, Facebook con un 89.2%, Instagram con un 86.7%, siendo estas tres las redes sociales más utilizadas en el país, sin dejar a un lado Messenger y TikTok, las cuales también destacan.

Un ultimo aspecto importante para resaltar, es el tiempo promedio mensual que pasan los usuarios utilizando dichas aplicaciones según Meltwater para el año 2023, lidera TikTok con 32 horas y 39 minutos mensuales, seguido de cerca por WhatsApp con 24 horas y 27 minutos, Facebook con 21 horas y 41 minutos, e Instagram con 9 horas y 45 minutos.

De lo anterior se puede decir que el tiempo considerable dedicado a estas plataformas puede tener implicaciones en la salud mental especialmente en los jóvenes, ya que estas cifras evidencian el tiempo que estos mismos gestionan entre las actividades en línea y fuera de línea, lo cual nos subraya la necesidad de un uso consiente y por supuesto equilibrado de dichas plataformas.

Conociendo ya el fenómeno de las redes sociales, y para proceder a analizar la experiencia y percepción de los jóvenes, en el caso del uso intensivo de estas plataformas, y cómo repercute directamente en su salud mental y en fenómenos como la ansiedad, depresión y baja autoestima, es de suma importancia poder detallar con la

mayor precisión posible la definición de cada uno de los conceptos previamente mencionados.

### **3. Salud mental:**

“La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida”. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Sin embargo Según (MinSalud, 2014) la define como un estado que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad.

Partiendo de esta definición se puede decir que la salud mental no es solo la ausencia de enfermedades o trastornos, sino que, por el contrario, se relaciona con la capacidad que tiene las personas para desarrollarse satisfactoriamente en diferentes aspectos de su vida. Así mismo todas las relaciones y las interacciones con el entorno permean un óptimo estado de bienestar mental en el individuo y en colectivos.



En este sentido la salud mental tiene que ver con la vida diaria de todos, se refiere a la manera como cada uno se relaciona con las actividades en general en la comunidad; esto incluye la manera en que cada uno armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales y de que manera lo aborda con los requerimientos para hacer frente a las demandas de la vida. La salud mental se determina a partir de: cómo uno se siente frente a sí mismo, cómo uno se siente frente a otras personas, y en qué forma uno responde a las demandas de la vida. (Carranza, V. 2002)

#### **4. Trastornos mentales:**

Según la (Organización Mundial de la Salud, 2022), un trastorno mental se caracteriza por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Por lo general, va asociado a angustia o a discapacidad funcional en otras áreas importantes.

Según el Estudio Nacional de Salud Mental de Colombia, en nuestro país 40,1% (2 de cada 5 personas) de la población colombiana presenta alguna vez en su vida algún trastorno mental. Señala que alrededor de 8 de cada 20 colombianos encuestados presentaron trastornos psiquiátricos alguna vez en la vida. Los más frecuentemente identificados fueron los trastornos de ansiedad (19,3%), seguidos

por los trastornos del estado de ánimo (15%) y los trastornos de uso de sustancias psicoactivas (10,6%). (MinProteccion, 2003)

Además, la (Organización Mundial de la Salud, 2020) afirma que la mitad de las enfermedades mentales comienzan en la adolescencia e incluso en la etapa juvenil (14- 25 años), muchas de ellas no se detectan a tiempo y por consiguiente no son tratadas de una forma adecuada e integral. Dicho esto, es importante recordar que en esta etapa los adolescentes atraviesan muchos cambios, algunos percibidos de forma positiva, sin embargo, estos cambios pueden desarrollar problemas mentales y rápidamente si no hay gestión oportuna progresar a un trastorno como ansiedad, depresión, entre otros.

En este contexto resulta interesante decir que, en los adolescentes los trastornos más frecuentes son la ansiedad, fobia social y depresión, el 6,6 % presentó ideación suicida (7,4 % en mujeres y 5,7 % en hombres). En promedio, a los 13 años se inicia el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas. (MinSalud, 2021)

Esto sugiere que los adolescentes están en una etapa crítica de desarrollo emocional y social, donde son vulnerables al desarrollo de trastornos mentales y que el uso inadecuado de las redes sociales puede estar interrelacionado con la amplificación de estos problemas.

Además en cuanto al consumo de sustancias, (O'Toole,M 2011), señala que el uso excesivo de las redes sociales aumenta el riesgo de que los adolescentes fumen, beban alcohol y consuman drogas. En este sentido, afirma que existen varios estudios que concluyen que los adolescentes en las redes sociales tienen cinco veces más posibilidades de fumar, tres veces a beber alcohol, y dos veces más a consumir marihuana en comparación a las personas que no utilizan estas plataformas.

Por otro lado, (O'Toole,M 2011), destaca que la mitad de los adolescentes utilizan las redes sociales para subir fotos “borrachos, inconscientes o consumiendo drogas en los medios sociales”, lo cual no solo refleja la normalización de estos comportamientos, si no, que además influye en la percepción que tienen otros adolescentes, haciéndolo parecer más aceptable e incluso atraíble.

## **5. Percepción**

Según (Rosales, Juan, 2015) La percepción es tanto un proceso como una actividad que está intrínsecamente relacionada con la estimulación de nuestros sentidos y se manifiesta en la forma en que representamos un objeto. Para que esta percepción sea considerada objetiva, es necesario entenderla dentro de un proceso más amplio que llamamos experiencia. Así, se puede afirmar que en la percepción ocurren etapas de selección, interpretación y ajuste, lo que la convierte en un componente clave del proceso de experiencia.

Dicho lo anterior y dándole respuesta al objetivo de este ensayo me permito enmarcar la investigación en la teoría de la percepción de John Searle.

Searle plantea que la percepción es un acto intencional, es decir, que implica una relación activa entre el sujeto y el objeto percibido. En el contexto del uso de aplicaciones, esto sugiere que los adolescentes no son solo receptores pasivos de información, sino que construyen activamente significados a partir de sus interacciones con las plataformas digitales.

También se puede entender que la forma en que los adolescentes perciben su interacción con el contenido digital no solo se basa en experiencias sensoriales, sino que también está influenciada por sus intenciones y deseos. Esta perspectiva es crucial para analizar el impacto que tiene el uso de redes sociales en su bienestar emocional.

Primero, es fundamental considerar que la percepción es un proceso activo. Según Searle, los individuos construyen su realidad a partir de las experiencias que viven. En el contexto de las redes sociales, esto significa que los adolescentes no solo consumen contenido, sino que también lo interpretan y lo integran en su autoimagen. Por ejemplo, un adolescente que busca validación a través de "likes" y comentarios puede desarrollar una percepción distorsionada de su valor personal, lo que a su vez puede contribuir a la ansiedad y la depresión. Las redes sociales, al presentar una versión idealizada de la vida de los demás, pueden exacerbar sentimientos de insuficiencia y aislamiento.

Además, el tipo de contenido que los adolescentes exploran en estas plataformas juega un papel crucial. La exposición constante a imágenes y mensajes que promueven estándares de belleza poco realistas o estilos de vida inalcanzables puede afectar negativamente su autoestima. Al analizar estas experiencias desde la teoría de Searle, se hace evidente que la construcción de la realidad de un adolescente está mediada por

el contenido que consume. Si este contenido es mayoritariamente negativo o comparativo, es probable que su percepción del mundo y de sí mismos se vea afectada de manera adversa.

Por otro lado, es importante destacar que no todas las experiencias en redes sociales son perjudiciales. Muchos adolescentes utilizan estas plataformas para conectarse con amigos, compartir intereses y encontrar apoyo. Sin embargo, la clave radica en la calidad de estas interacciones. Las conexiones significativas pueden contribuir a una percepción positiva de sí mismos y de su entorno, mientras que la interacción superficial y la exposición a contenido tóxico pueden tener el efecto contrario.

Así, es crucial explorar cómo los adolescentes perciben estos riesgos en función de su uso de redes sociales. Es por esto que, desde mi experiencia profesional quiero darle voz a cómo perciben los adolescentes el riesgo de desarrollar trastornos de salud mental debido al alto uso de las redes sociales.

La importancia de capturar las percepciones de los adolescentes sobre el impacto de las redes sociales en su salud mental es de vital importancia ya que nos muestra una perspectiva que a menudo se pasa por alto en las investigaciones cuantitativas.

Además, dichas percepciones son fundamentales para entender la relación que tienen con estas plataformas, dado que ellos son los usuarios más activos y, en muchos casos, los más vulnerables a sus efectos.

Como se mencionó anteriormente la mayor parte de la literatura se ha centrado en realizar investigaciones cuantitativas y observaciones externas, que, si bien aportan datos valiosos, suelen simplificar una realidad que es mucho más compleja. Los adolescentes no solo son sujetos pasivos que sufren las consecuencias de las redes

sociales; también son actores activos que navegan entre los aspectos positivos y negativos de estas plataformas. Motivo por el cual, entender sus motivaciones, estrategias de uso y sentimientos permite acercarse más a lo que realmente significa para ellos estar inmersos en el mundo digital.

En conclusión, la percepción de los adolescentes sobre su tiempo en redes sociales y el contenido que consumen tiene un impacto significativo en su salud mental. En este sentido, la teoría de la percepción de Searle proporciona un marco útil para entender cómo los adolescentes construyen su realidad digital y cómo esto influye en su bienestar emocional. Es por esto por lo que se vuelve esencial que tanto los padres como los educadores fomenten un uso saludable de las redes sociales, promoviendo la conciencia crítica sobre el contenido y apoyando interacciones positivas. Solo así se podrá mitigar los efectos negativos y potenciar los aspectos positivos de la vida en línea para las generaciones más jóvenes.

### **¿Conectados o desconectados? El dilema de la generación digital**

En la actualidad las redes sociales han cambiado exponencialmente la manera en la que los adolescentes se perciben a sí mismos y se conectan con el mundo exterior, sin embargo, esta evolución digital ha desencadenado efectos inesperados, uno de ellos es, el importante aumento en el desarrollo de trastornos de ansiedad

En mi experiencia profesional como enfermera de hospitalización, he tenido la oportunidad de ver un poco más de cerca esta problemática en los adolescentes y como está constante exposición a las plataformas digitales hacen que se sientan más solos y aislados. Además, mi trabajo me ha permitido ser testigo de luchas internas que

enfrentan dichos jóvenes al intentar mantener un equilibrio saludable entre lo digital y la realidad.

Por esta razón, quiero plasmar las percepciones que tienen los adolescentes sobre su relación con las redes sociales y el riesgo que tiene de desarrollar trastornos mentales. En múltiples conversaciones, con diferentes jóvenes, refieren que se sienten consumidos por la necesidad de mantenerse al día con su actividad en línea, y se preocupan de perderse algo si no lo hacen. Ser incapaz de estar al día, los lleva al desarrollo de FOMO (Temor a perderse algo), lo cual puede ser abrumador y como consecuencia alimentar el trastorno de ansiedad, de hecho, en un entorno donde la aceptación social se mide en el “like” y los comentarios, la persistente necesidad de validar sus propias interacciones en línea puede ser difícil de soportar. Además, he podido evidenciar que la adicción a las redes sociales y en general a los dispositivos electrónicos, se ha convertido en un fenómeno muy común y recurrente entre los adolescentes. En las diversas interacciones con este grupo poblacional, muchos han expresado, que la prohibición del uso del celular en la hospitalización les causa una exacerbación de la ansiedad, ya que sienten que están desconectados del mundo social y que se están perdiendo de cosas valiosas que puedan estar sucediendo; es importante decir, que este ciclo de dependencia, se ve agravado por la naturaleza perse de estas plataformas, las cuales están diseñadas para mantener cautivados a los usuarios, con diferentes colores, sonidos y un envolvente algoritmo, que filtra, clasifica, selecciona y recomienda contenido de interés.

Por otra parte, un aspecto recurrente que he observado es la falta de comunicación cara a cara, puesto que muchos jóvenes prefieren las interacciones a través de mensajes de texto o redes sociales, ya que se sienten más cómodos compartiendo sus pensamientos

en línea que en conversaciones directas; incluso las llamadas, ya no hacen parte de la cotidianidad y al hacerlo lo hacen con frases monosilábicas, lo cual limita el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, traduciéndose en interacciones superficiales y dificultades para expresar sus emociones de manera clara y efectiva.

Muchos de los adolescentes que he tenido la oportunidad de conocer en el ejercicio de mi profesión, sin duda han dejado huella imborrable en mi ser, sin embargo, hay casos particulares que dejaron impactos aún más altos, como es el caso de una chica en particular, la cual tenía aproximadamente 14 años, la primera vez que la vi, pude observar la tristeza en su mirada. Al hablar con sus padres y realizar una anamnesis, con lágrimas en sus ojos expresaron, que no siempre fue una chica con la mirada triste, que por el contrario era radiante, su sonrisa iluminaba cualquier espacio y tenía una confianza contagiosa, pero todo esto se derrumbó cuando el algoritmo le arrojó una famosa “influencer” en Instagram, al inicio trataba de seguir patrones de forma positiva, como comprar la marca de ropa que dicha influencer usaba o visitar los lugares que ella frecuentaba, pero poco a poco eso se empezó a convertir en una obsesión, quería asistir a todas las fiestas lujosas y viajes exóticos los cuales estaban fuera de su alcance, traduciéndose en una frustración que la perseguía constantemente, además, empezó a compararse y noto, que su cabello no era lo suficientemente largo, sus ojos no era tan grandes y su cuerpo no estaba tan delgado y escultural, se miraba en el espejo y ya no se reconocía como la chica alegre y segura de sí misma que había sido.

La obsesión por la imagen perfecta de aquella “influencer”, la llevo a adoptar hábitos poco saludables y restringir su alimentación, saltándose las comidas y contando cada



caloría que ingería, el número que aparecía en la báscula se convirtió en su mayor enemigo, cuanto más delegada estaba, más insatisfecha se sentía.

Sin embargo, después de la lucha de sus padres para ayudar a la joven, una noche, mientras se miraba al espejo, empezó a llorar incontroladamente. Su reflejo le mostraba la imagen de una chica enferma y desnutrida. Se sentía atrapada en un cuerpo que no reconocía, en una vida que no quería. En ese momento, se dio cuenta de que había perdido el control.

Las redes sociales, con vidas e imágenes aparentemente perfectas, pueden convertirse en un tema complicado de manejar para muchos, alimentando inseguridades y afectando la autoestima. Por lo cual es fundamental recordar que lo que se ve en estas plataformas no siempre es un reflejo de la realidad; normalmente, se trata de momentos seleccionados y editados. Se les debe recalcar a los jóvenes que todas las personas son únicas y valiosas a su manera, con sus propias historias y luchas ya que al final del día, lo realmente importante es cómo nos valoramos a nosotros mismos y a los demás, más allá de las apariencias que se muestran en línea.

Además, he logrado percibir que la adicción a las redes sociales es otro problema grave. Muchos de mis pacientes me han comentado lo complicado que se ha vuelto desconectarse por completo de las pantallas. Recuerdo particularmente a un joven que me compartió su dificultad para conciliar el sueño, puesto que la tentación de revisar los mensajes, las notificaciones y los videos divertidos que aparecían en sus redes sociales se había vuelto agobiante.

En las noches, cualquier cosa era suficiente para llevarlo de regreso a la pantalla, sin embargo, horas después, cuando finalmente se rendía y dejaba el celular al lado, se

sentía agotado pero incapaz de conciliar el sueño. La luz azul de la pantalla interfería con su ritmo circadiano, dificultando que su cuerpo naturalmente produjera melatonina, la cual es la hormona encargada de regular los ciclos sueño-vigila, además el contenido que consumía en las redes sociales era estimulante y emocionante, desencadenando una mente hiperactiva y por ende impidiendo la relajación.

Finalmente, las consecuencias de dicha falta de sueño empezaron a hacerse evidentes, durante el día se sentía cansado y somnoliento, no se podía concentrar en sus actividades diarias y su rendimiento académico se vio afectado, pero no fue lo único que se afectó, su estado de ánimo también lo hizo, sintiéndose ansioso e irritable, lo cual lo llevo a buscar ayuda profesional.

Estas percepciones que logre evidenciar son un reflejo de la realidad que enfrentan muchos jóvenes en la actualidad. La presión por encajar, la búsqueda de la aprobación social, el miedo al rechazo y la adicción, son factores que, debido a las redes sociales, pueden tener consecuencias devastadoras para su salud mental.

### **Aporte a la salud familiar y comunitaria**

El aporte de este ensayo para la salud familiar y comunitaria es significativo, puesto que al analizar la percepción y las experiencias de los jóvenes frente al tiempo que dedican a las aplicaciones y al tipo de contenido que consumen, se aborda una problemática que no solo es individual, sino que por el contrario se permea de forma colectiva, afectando a familias y comunidades.

Los resultados de esta investigación contribuirán, en primer lugar, a evidenciar los riesgos generados por el uso elevado de dispositivos electrónicos y redes sociales en la

adolescencia. Al reconocer los factores de riesgo y los efectos perjudiciales sobre la salud mental, es posible sensibilizar a las familias sobre estos peligros, creando espacios en la comunidad en donde puedan compartir historias y experiencias, abordando temas tabú como la adicción, ansiedad y la depresión de forma más abierta y empática, lo cual ayudara a fortalecer los vínculos familiares y fomentar una mayor conciencia sobre la necesidad de establecer límites y promover hábitos saludables en el uso de dispositivos digitales. Al hacerlo, no solo se protege a los jóvenes, sino que también se construye un mejor ambiente en el hogar.

Si bien la investigación no puede influir directamente en sus hallazgos, es probable que ayude a determinar y desarrollar estrategias de prevención y promoción de la salud mental relevantes para los adolescentes y sus familias. Además, los hallazgos, pueden servir como fundamento para el desarrollo de políticas públicas que promuevan un entorno digital más seguro y saludable para los adolescentes, ayudando a identificar las áreas que requieren desarrollo y resolución de problemas.

Dicho lo anterior, en cuanto a las estrategias que se deben implementar, la educación es clave, desarrollando programas en colegios y comunidades para la promoción de buen uso de las redes sociales, incluyendo la identificación oportuna de señales de alerta y manejo del tiempo en línea. Otro punto importante es fomentar la unión de los ministerios de educación, salud y tecnología para abordar este fenómeno de manera más integral. Finalmente se debe seguir fomentando la investigación científica sobre los efectos de las redes sociales en la salud mental y el desarrollo de los jóvenes, con datos que respalden las futuras acciones.

Por otro lado, la perspectiva observacional, basada en mi experiencia profesional, enriquecerá aún más esta investigación al permitir una comprensión más profunda de las vivencias de los adolescentes en su contexto natural.

### **Conclusiones:**

Basada en mi experiencia como enfermera he podido observar de primera mano cómo las redes sociales están influyendo en la salud mental de los adolescentes, la presión por mantenerse al día con las actividades en línea y la búsqueda de validación a través de "me gusta" y comentarios pueden generar sentimientos de soledad y aislamiento, afectando negativamente su bienestar emocional, además logre evidenciar una preferencia por la comunicación digital en lugar de las interacciones frente a frente limitado así el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, lo que puede resultar en dificultades para expresar emociones y establecer relaciones significativas, desencadenando afectaciones en la dinámica familiar y comunitaria.

Además, con base en mi experiencia específica vivida con una adolescente, puedo concluir que la obsesión por la imagen ideal promovida en las redes sociales puede llevar a hábitos poco saludables, como trastornos alimentarios. La historia relatada en donde hay una franca comparación de la joven con una influencer, resalta la necesidad de promover una imagen corporal positiva y la aceptación personal, lo cual es de vital importancia para la salud mental y física de los adolescentes.

Otro punto importante es, la adicción a las redes sociales ya que también afecta en gran medida, la calidad del sueño, lo que a su vez impacta el rendimiento académico y el estado de ánimo de los adolescentes. La falta de sueño puede llevar a ciclos de ansiedad y estrés, afectándolos no solo en su individualidad, sino también a su entorno familiar y social.

Si bien, las redes sociales son una herramienta importante para la conexión y el aprendizaje, es fundamental utilizarlas de forma consciente y responsable, al comprender los riesgos y trabajar de manera articulada, podremos ayudar a los jóvenes a estar inmersos en un mundo digital más seguro y saludable.

También, a lo largo de esta revisión literaria evidencie la importancia de seguir investigando con un enfoque que se centre en las percepciones de los adolescentes respecto a su interacción con las redes sociales y su impacto en la salud mental. Puesto que el fenómeno ha sido ampliamente descrito en la literatura existente, es fundamental escuchar y alzar la voz de los adolescentes para comprender de manera más profunda sus experiencias y sentimientos. Esta perspectiva no solo engrandecerá el conocimiento sobre el tema, sino que también permitirá desarrollar intervenciones que estén más adaptadas a las necesidades reales de los jóvenes.

Finalmente, tras recopilar y analizar detalladamente toda la información, me surge una hipótesis: ¿Cuáles son los factores que influyen en que algunos adolescentes, inmersos en las redes sociales, desarrollan trastornos mentales mientras que otros no? Aunque este es un tema complejo y multifactorial, logre identificar algunos de los

factores que están más relacionados con el desarrollo de enfermedades mentales en este grupo.

El primero y mas importante es el factor individual y predisposición genética, puesto que, este influye en la vulnerabilidad de los adolescentes a desarrollar trastornos mentales. Algunos jóvenes pueden tener una mayor susceptibilidad a la depresión debido a su biología, independientemente de su uso de redes sociales.

Pero no solo la biología es un factor determinante, también lo es el apoyo social y entorno familiar, la calidad de las relaciones familiares son de vital importancia. Los adolescentes que cuentan con un entorno familiar sólido y relaciones positivas con amigos tienden a manejar mejor el estrés asociado con las redes sociales. En contraste, aquellos que enfrentan problemas en sus relaciones interpersonales pueden ser más susceptibles a los efectos negativos de las redes.

Así mismo, con dicho apoyo social y familiar se forjan ciertas habilidades de afrontamiento, las cuales son cruciales para manejar el estrés y la presión social y de esta manera disminuir sustancialmente la aparición de trastornos mentales. Por otro lado, aquellos que no tienen estas habilidades pueden recurrir a comportamientos perjudiciales y a la comparación social negativa.

Un aspecto muy relevante que propicia el desarrollo de trastornos mentales en unos adolescentes y en otros no, es el contenido consumido ya que la exposición a contenido negativo, como ciberacoso, violencia, o imágenes que promueven una imagen corporal poco realista, puede tener un impacto negativo en la autoestima y bienestar emocional de dichos jóvenes.

Finalmente, el contexto social y cultural en el que un adolescente se desenvuelve puede influir en su experiencia con las redes sociales. Las normas culturales sobre la imagen corporal, el éxito y la aceptación social pueden intensificar la presión que sienten los jóvenes al interactuar en estas plataformas.

Es por esto que, desde casa se deben establecer límites claros en el uso de las redes sociales, tanto en cuanto a la cantidad de tiempo como al tipo de contenido que se consume.

Además, es esencial que los padres puedan mantener conversaciones honestas y abiertas con sus hijos sobre las redes sociales, en donde se expongan temas como, los riesgos, el ciberacoso, la exposición a contenido inapropiado y la adicción. Pero no solo se deber hablar del tema sino, ir un poco mas allá y familiarizarse con las redes sociales que utilizan los adolescentes. Esto permitirá comprender mejor cómo funcionan y qué tipo de contenido es el que se comparte.

## Referencias bibliográficas.

- Acar, I, Avcilar, G, Yazici, G. y Bostanci, S. (2020). El papel de los problemas emocionales de los adolescentes y la adicción a las redes sociales en su autoestima. *Curr Psychol*, 1 (41), 6838-6847 doi: 10.1007/s12144-020-01174-5.
- Andrade, Verónica C, Frutos, Naomi Del Carmen (2024) La adicción a las redes sociales y sintomatología ansiosa en adolescentes de 15 y 16 años de una unidad educativa de la ciudad de Quito en el periodo 2023-2024. Tesis. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/26910>
- Ando, K., Giorgianni, F. E., Danthinne, E. S., & Rodgers, R. F. (2021). Beauty ideals, social media, and body positivity: A qualitative investigation of influences on body image among young women in Japan. *Body image*, 38, 358–369. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.001>
- Armaza Deza, J. F. (2023) El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica en los últimos diez años. [el+riesgo+del+uso+excesivo+de+las+redes+sociales+en+los+estudiantes+de+la+tinoamérica%20\(1\).pdf](#)
- Carrazana, V. & Universidad Católica Boliviana. (2002). El concepto de salud mental en psicología humanista–existencial. *Scielo*, Vol 1. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v1n1/v1n1a01.pdf>
- Cortés Campos, R. L. (2014). Interacción en Redes Sociales Virtuales entre estudiantes de Licenciatura. Una aproximación con fines pedagógicos. Obtenido de Universidad Autónoma de Yucatán.: <http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/107/155>
- Gracia Granados B, Quintana Orts C, Rey Peña L. (2020) Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *Health and addictions: salud y drogas*, ISSN-e 1578-5319, Vol 20, No 1,2020, págs 77-86 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7284830&info=resumen&idioma=pdf>
- Inkster, B., Cambridge Neuroscience, University of Cambridge, & Royal Society for Public Health. (2017). Social media and young people’s mental health and wellbeing. *Status of Mind*, 3. <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>



- Kemp,S. (2023).Informe de situación global sobre el mundo digital 2023 [https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report?utm\\_source=DataReportal&utm\\_medium=Country\\_Article\\_Hyperlink&utm\\_campaign=Digital\\_2023&utm\\_term=Colombia&utm\\_content=Global\\_Overview\\_Link](https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report?utm_source=DataReportal&utm_medium=Country_Article_Hyperlink&utm_campaign=Digital_2023&utm_term=Colombia&utm_content=Global_Overview_Link)
- Kemp,S. (2024). Digital 2024: Colombia <https://datareportal.com/reports/digital-2024-colombia>
- Know, O, Wen, Y. (2010). An empirical study of the factors affecting social network service use. Elsevier, Vol 26, N° 2, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563209000673>
- López Martínez, L. F. (2020). Suicidio, adolescencia, redes sociales e internet. Norte de Salud Mental, 17(63), 25-36. <https://www.studocu.com/row/document/landmark-university/huwaiei-networking-associate/dialnet-suicidio-adolescencia-redes-sociales-einternet-7553715/69325291>
- Marín, José; González, Alfredo (2023) Uso de redes sociales y autoestima de adolescentes en una institución educativa de Boconó, Trujillo, 2023Revista GICOS, vol. 9, núm. 1, 2024, Enero-, pp. 112-123 Universidad de los Andes. Venezuela. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/351/3514889009/3514889.pdf>
- Martín Critikián, D. y Medina Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z.Revista de Comunicación y Salud, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Memon AM, Sharma SG, Mohite SS, Jain S. (2018) The role of online social networking on deliberate self-harm and suicidality in adolescents: A systematized review of literature. Indian J Psychiatry 1 de octubre de 2018;60(4):384-92. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30581202/pdf>
- Ministerio de salud y protección social. (Octubre 2014). Abecé, sobre la salud mental, sus trastornos y estigmas,. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>

- Mora A, Córdoba A, Jaramillo M, Mesa S, Arboleda, (2023). Uso de redes sociales y su influencia a nivel emocional en los adolescentes. Libro Redes sociales, Atrapamiento o conexión emocional, 1 edición. <http://170.238.226.33/bitstream/handle/11254/1218/LIBRO%20Redes%20Social%20Atrapamiento%20o%20Conexi%C3%B3n%20Emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=34>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-our-response>.
- Ministerio de salud y protección social. (2021). Minsalud, comprometido con la salud mental de los colombianos <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-comprometido-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx>
- Organización mundial de la salud. (2021) Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=pdf>.
- Organización mundial de la salud. (2021) . trastornos mentales. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Pérez, M. y Poveda, Ma. (2014). El fenómeno de las redes sociales: evolución y perfil del usuario. ResearchGate. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/287209549> El fenómeno de las redes sociales evolución y perfil del usuario
- Plaza de la Hoz, J. (2018). RIESGOS PERCIBIDOS POR ESTUDIANTES ADOLESCENTES EN EL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS Y CÓMO REACCIONAN ANTE ELLOS. *Bordón. Revista De Pedagogía*, 70(2), 105–120. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2018.55486>
- Rosales Sánchez, Juan J. (2015). Percepción y Experiencia. *EPISTEME*, 35(2), 21-36. Recuperado en 14 de octubre de 2024, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-43242015000200002&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-43242015000200002&lng=es&tlng=es).
- Searle, J. R. (2018). *Ver las cosas tal como son: Una teoría de la percepción*. Ediciones Cátedra.

- Soria Pamela A, Villegas Narcisa de J (2023) Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes. Revista Psicología.UNEMI Volumen 8, N° 014, enero a junio 2024. pp. 19 –29<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2023pp19--29p>
- Urango Vásquez, Kerin L, Tapiero Aldana, Yeison J, (2024). Sintomatología psicológica en estudiantes adolescentes de 10 y 11 usuarios de las redes sociales (Facebook, Instagram) de tres instituciones educativas del Corregimiento de Currulao Antioquia [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/38273/1/TapieroYeison\\_2024\\_REDESADICCIONSINTOMAS.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/38273/1/TapieroYeison_2024_REDESADICCIONSINTOMAS.pdf)
- Vidal, M. et al. (2013). Redes Sociales. <http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v27n1/ems17113.pdf>