

ENTRE LIKES Y ANSIEDAD: EL IMPACTO EMOCIONAL DEL USO DE REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES

20º ENCUESTRO FORO DE ENFERMERAS DE SALUD MENTAL AEESME/ COMUNIDAD DE MADRID

Minerva Martín Carbellido, Lorenzo Domínguez Blanco, Nuria Palacios Castaño.

Hospital Universitario de Salamanca.



INTRODUCCIÓN

Las redes sociales forman parte del día a día de los adolescentes, influyendo en su identidad, autoestima y relaciones. Aunque facilitan la comunicación y la expresión personal, su uso excesivo se asocia con ansiedad, depresión y trastornos del sueño. Ante este reto, la enfermería en salud mental desempeña un papel clave en la educación digital, la detección precoz de riesgos y la promoción de hábitos saludables en el entorno online.



THE IMPACT OF ON TEENS



1

OBJETIVO

Analizar la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental de los adolescentes, identificando los factores que llevan al bienestar o malestar psicológico.



2

METODOLOGÍA

- Revisión de literatura científica: 2019-2025.
- Pubmed, Scielo y CINAHL
- REDES SOCIALES, ADOLESCENTES, SALUD MENTAL, ENFERMERÍA.
- 20 artículos seleccionados por relevancia y actualidad.
- Revisión de informes de OMS y Ministerio de sanidad de España.



3

DESARROLLO

EFFECTOS POSITIVOS

- Apoyo social.
- Acceso a información de salud.
- Fortalecimiento de habilidades de comunicación.

EFFECTOS NEGATIVOS

- Ansiedad y depresión
- Baja autoestima
- Aislamiento social

RECOMENDACIONES PARA ENFERMERÍA

- Promover uso saludable de redes sociales.
- Identificar signos tempranos de malestar psicológico.
- Integrar estrategias de educación infantil en adolescentes.
- Colaborar con familia y escuelas.

4

CONCLUSIONES

El uso de redes sociales en adolescentes es un fenómeno de doble filo: puede favorecer la comunicación y el bienestar, pero también aumentar la vulnerabilidad psicológica. La clave no es prohibir, sino educar para un uso consciente y equilibrado. La enfermería en salud mental debe liderar la prevención y promoción de hábitos digitales saludables, fomentando la reflexión crítica, el autocuidado y la regulación emocional para construir una cultura digital positiva y resiliente.

BIBLIOGRAFÍA

