

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN EL BIENESTAR BIOPSIICOSOCIAL DE LA POBLACIÓN INFANTO-JUVENIL: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA Y PAPEL DE LA ENFERMERA DE SALUD MENTAL



AUTORES: MARÍA DEL PILAR ARAGÓN LÓPEZ, SANDRA MUDARRA RUIZ

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el uso de RRSS se ha convertido en un fenómeno universal en la población infanto-juvenil, transformando la manera en que se comunican, se relacionan y construyen su identidad. Más del 90% de los adolescentes en España las utilizan de forma habitual, con una tendencia creciente a iniciar su uso a edades más tempranas y con consumo intensivo. Informes de UNICEF o estudios nacionales como Red.es e ICMEDIA señalan que un porcentaje significativo les dedica varias horas diarias, entre un 5% y un 7% presenta un uso problemático.

OBJETIVOS

- Analizar, en base a la evidencia científica más reciente:
- La situación actual del uso de RRSS en la población infanto-juvenil
 - Efectos positivos y negativos
 - Impacto biopsicosocial
 - Reflexionar sobre el papel de las enfermeras

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión bibliográfica de fuentes científicas actualizadas, incluyendo artículos de bases como National Institute of Mental Health (NIH), Dialnet, portales institucionales como Red.es, UNICEF, AEESME, UOC y revistas de científicas como Prisma Social y Revista Médica.

DESARROLLO

Durante la adolescencia existe una especial vulnerabilidad psicológica siendo una etapa caracterizada por: desarrollo de la identidad personal, necesidad de aceptación social, mayor sensibilidad emocional, desarrollo incompleto de control de impulsos y de la regulación emocional. Su impacto depende de múltiples factores: tiempo de exposición, tipo de contenido consumido, personalidad del menor, contexto familiar y social. El problema no es únicamente “cuánto tiempo” se usan las redes, sino “cómo” se utilizan.

Intervenciones de la enfermera:

1. Valoración integral: patrón de uso digital, estado emocional, relaciones sociales y familiares, funcionamiento académico y hábitos, factores de riesgo y de protección.
- 2 . Prevención:
 - a. Primaria: programas psicoeducativos.
 - b. Secundaria: cribado del uso problemático.
 - c. Terciaria: rehabilitación psicosocial.
3. Promoción

Beneficios psicológicos y sociales: favorecer la comunicación y socialización, apoyo emocional y sentimiento de pertenencia, expresión emocional e identidad, acceso a información y recursos de salud, desarrollo de competencias digitales.

Impacto negativo: baja autoestima, frustración, sensación de inferioridad e insatisfacción personal.

- Dependencia de validación externa
- Fear Of Missing Out (FOMO)
- Alteraciones del sueño
- Ciberacoso, uso problemático y conductas adictivas, exposición a contenido inapropiado o dañino
- Ansiedad e hipervigilancia, aislamiento emocional

Incremento de síntomas y trastornos: depresión, conductas autolesivas, ideación suicida, TCA, problemas de autoestima.

CONCLUSIÓN

Los efectos sobre la salud están mediados por múltiples factores, como el tipo de uso (activo o pasivo), contenido consumido, contexto familiar y social, y las características individuales de cada adolescente. Las intervenciones enfermeras basadas en un enfoque biopsicosocial y comunitario, en coordinación con familia, escuela y otros profesionales sanitarios han demostrado su eficacia para conseguir un uso saludable y responsable de las RRSS.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.Asociación Española de Enfermería de Salud Mental. Exposición digital y uso problemático de redes sociales en población adolescente [Internet]. Madrid: AEESME; 2026 [citado 19 May 2026]. Disponible en: <https://www.aeesme.org>
- 2.Berryman C, Ferguson CJ, Negy C. Social media use and mental health among young adults. Psychiatry Res. 2020;284:112130.
- 3.Red.es. Uso seguro y responsable de internet y las redes sociales [Internet]. Madrid: Gobierno de España; [citado 19 May 2026]. Disponible en: <https://www.red.es>
- 4.Revista Prisma Social. Impacto de las redes sociales y salud mental en adolescentes [Internet]. 2024 [citado 19 May 2026]. Disponible en: <https://www.prismasocial.org>
- 5.Revista Médica. Enfermería y salud mental infanto-juvenil [Internet]. 2024 [citado 19 May 2026]. Disponible en: <https://www.revistamedica.com>
- 6.UNICEF España. Nuevo informe sobre el impacto de la tecnología en la infancia y la adolescencia [Internet]. Madrid: UNICEF España; 2024 [citado 19 May 2026]. Disponible en: <https://www.unicef.es>