



REDES SOCIALES, DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL Y AISLAMIENTO SOCIAL EN AOLESCENTES: Una Revisión Sistemática

MARÍA AUXILIADORA ORDÓÑEZ JIMÉNEZ
mariaauxiliadora.ordonez@universidadviu.com
Universidad Internacional de Valencia, España

PALABRAS CLAVE

Adolescencia
Redes Sociales
Educación
Aislamiento Social
Desarrollo socioemocional

RESUMEN

La pandemia de COVID-19 ha provocado un gran impacto en el desarrollo emocional y social de los adolescentes, constituyendo las redes sociales una herramienta esencial para construir su identidad. El objetivo de este artículo es realizar una revisión sistemática enfocada en el impacto de las redes sociales en el desarrollo socioemocional de los adolescentes, poniendo especial atención en los sentimientos de aislamiento social. Los resultados destacan el papel de las redes sociales como herramientas para alimentar los sentimientos de pertenencia. Como principales conclusiones se menciona la importancia de promover un buen uso de las redes sociales como espacio de crecimiento emocional.

Recibido: 20/ 06 / 2025
Aceptado: 17/ 08 / 2025

1. Introducción

En los últimos años, el auge del uso de las redes sociales ha sido evidente, permitiendo a los usuarios, crear perfiles y conectar con otras personas a través del medio online (Carr & Hayes, 2015). Gracias a esta tecnología, las personas han podido documentar sus vidas, así como gestionar sus relaciones sociales, sin perder detalle de todo lo que está sucediendo, eliminando límites espacio-temporales (Kim, et al., 2016).

Durante el confinamiento como consecuencia de la pandemia del covid-19, los adolescentes no pudieron disfrutar de actividades de ocio habituales con sus compañeros, teniendo que adaptarse a nuevas rutinas a través del medio digital (Domokos et al., 2020), incrementando el uso de redes sociales como recurso para mantener sus interacciones sociales (Orben et al., 2020). Derivado de esta situación, hubo un aumento de enfermedades mentales en jóvenes y adultos como ansiedad, depresión, estrés, entre otros (Lee, 2020). En este contexto, las consecuencias derivadas del uso de las redes sociales ha resultado ser un tema controvertido, demostrándose que existen riesgos asociados, así como beneficios, en especial para la población adolescente (Boyd & Ellison, 2007).

1.1. Riesgos y beneficios del uso de redes sociales

Las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida de las personas. Los jóvenes nativos digitales han normalizado las interacciones a través del medio digital, equiparándolas a aquellas interacciones que se dan cara a cara. Las redes sociales pueden ofrecer una amplia gama de beneficios, aunque también plantean riesgos significativos, los cuales deben ser estudiados para comprender el impacto que tienen en el desarrollo social, emocional y psicológico de los adolescentes.

Aquellos beneficios que están ligados al uso por parte de los jóvenes de dichas redes sociales, están principalmente referidos al entretenimiento, la búsqueda de información, la continua conexión con su grupo de iguales, las nuevas posibilidades de ampliar su círculo social incluida la oportunidad de compartir ideas, imágenes, etc. (Barker, 2009). Incluso existen estudios que demuestran que las redes sociales disminuyen los sentimientos de aislamiento social, de soledad (Best, et al., 2014), repercutiendo positivamente en aspectos clave para el desarrollo adolescente como es la autoestima, la búsqueda de identidad, y el sentimiento de pertenencia (Valkenburg, et al., 2017).

Sin embargo, también encontramos riesgos derivados del uso de redes sociales, ya que pueden darse situaciones en las que los adolescentes sean duramente juzgados en aspectos relativos a su estado físico, provocando insatisfacción corporal, encontrando incluso realidades protagonizadas por el acoso cibernético (Juvonen & Gross, 2008). Los adolescentes, pasan una gran parte de sus vidas conectados a las redes sociales, lo que supone una exposición a estos riesgos, que conllevan una repercusión en la vida social fuera del entorno online (Baker & White, 2010).

En este sentido, resulta relevante destacar el efecto de las redes sociales en la adolescencia temprana, momento en el que se está conformando la autoconciencia corporal, así como la importancia de su vinculación al desarrollo de la autoestima (Salomon & Brown, 2019). La aprobación de sus iguales también cumple un importante papel durante esta etapa del desarrollo, pudiendo provocar el uso de redes sociales, una disminución de la autoestima, así como un aumento de la ansiedad (Brinthaup & Lipka, 2002). Los adolescentes consumen numerosos recursos digitales a través de las interacciones online, generando impresiones continuamente, y buscando la ansiada aprobación social. Derivado de dicha necesidad de aprobación, algunos estudios han destacado cómo las mujeres pueden sufrir una mayor insatisfacción corporal en la búsqueda de aprobación a través del uso de redes sociales (Hargreaves & Tiggemann, 2004).

Por tanto, el uso de redes sociales por parte de la población adolescente entraña riesgos y beneficios. Es fundamental que tanto padres, madres, tutores y personal educativo, trabajen en sintonía para generar entornos seguros, empleando la tecnología, y en especial, las redes sociales, desde un consumo responsable.

1.2. Aislamiento social y redes sociales

La soledad, constituye un constructo complejo que puede caracterizarse como todas aquellas experiencias subjetivas de ausencia de conexiones sociales de calidad, que conllevan a sentimientos de insatisfacción de necesidades personales y sociales (Rokach, 2011). Según el estudio de Qualter et al. (2015) el 80% de los adolescentes se sienten solos en algún momento de sus vidas. Este sentimiento de

soledad, puede venir derivado de la búsqueda continua de independencia de sus progenitores, para entablar vínculos más fuertes con su grupo de iguales (Laurson & Hartl, 2013).

Durante los procesos de desarrollo adolescente, surgen cambios en los comportamientos sociales, así como en las propias metas sociales (Van den Bos, 2013). La conectividad social durante la adolescencia es fundamental para el desarrollo socioemocional, repercutiendo en la salud mental del sujeto (Orben et al., 2020). La oportunidad de participación en experiencias sociales permite la adquisición de nuevos aprendizajes sociales así como la adquisición de valores, en momentos clave como el desarrollo de la propia identidad (Dahl et al., 2018). Los adolescentes están motivados a buscar experiencias con sus pares, y en tiempos pandémicos el uso de redes sociales ha sido el principal medio disponible (Nelson et al., 2016). Por tanto, las redes sociales, en situaciones de aislamiento social externo, constituyen fuentes importantes de apoyo y bienestar (Pickett et al., 2005).

Los contextos en línea brindan apoyo social, aunque en ocasiones también exponen a los usuarios a efectos negativos, como venimos comentando. En este sentido, por un lado, los efectos positivos pueden estar ligados a conexiones sociales significativas, y, por otro lado, los efectos negativos se derivan principalmente de las comparaciones sociales a raíz de esas posibles interacciones, generando incluso sentimientos de aislamiento social (Clark et al., 2018).

En el medio digital, pueden darse interacciones sociales perjudiciales como el ciberacoso o grupos que promueven conductas inadecuadas (Kowalski et al., 2019). Sin embargo, también podemos encontrar a través de las redes sociales, grupos de apoyo para personas que sufren depresión o soledad (Breuer y Barker, 2015). Algunos estudios, han demostrado que las interacciones sociales que se dan en el medio virtual, pueden ser igual de significativas, estables e importantes que las ocurridas en la vida real (Ellison et al., 2007; Whitty, 2008). Los grupos de apoyo en línea reducen los sentimientos de aislamiento, siendo una oportunidad de crecimiento y desarrollo de habilidades sociales (Prescott et al., 2020).

En definitiva, las redes sociales juegan un papel crucial contra el aislamiento social en los adolescentes, especialmente en situaciones donde se limitan las interacciones como fue la pandemia. En este sentido, el entorno online ofrece un espacio donde poder conectar con otros para compartir inquietudes, ideas y experiencias.

2. Método

En este apartado se presenta el método seguido a lo largo de este estudio, detallando aspectos como el objetivo de éste, así como cada una de las etapas que se han tenido en cuenta para realizar adecuadamente una revisión sistemática de la literatura.

2.1. Objetivo

El objetivo del presente artículo es realizar una revisión sistemática de las publicaciones que abordan el impacto del uso de las redes sociales en el desarrollo socioemocional de los adolescentes, poniendo especial énfasis en los sentimientos de aislamiento social.

2.2. Procedimiento

La metodología seguida para el desarrollo de este trabajo, se centra en el protocolo PRISMA, considerando las distintas etapas necesarias para una correcta revisión sistemática de la literatura. Los procedimientos señalados en PRISMA permiten llevar a cabo un estudio basado en la rigurosidad y sistematicidad de las revisiones.

En los siguientes puntos, se detallan cada una de las etapas mencionadas.

2.3. Etapa I: Definición de la pregunta y objetivos de investigación

La pregunta de investigación que guía este estudio es la siguiente: ¿Cuáles son las principales aportaciones de los artículos de investigación relacionados con el uso de las redes sociales, el aislamiento social y el desarrollo socioemocional adolescente?

A raíz de dicha pregunta, se han definido los siguientes objetivos:

Objetivo general:

- Revisar sistemáticamente las publicaciones que abordan el uso de las redes sociales, el desarrollo socioemocional y aislamiento social en adolescentes.

Objetivos específicos:

- Definir las características de los artículos de investigación seleccionados, siguiendo los criterios de inclusión y exclusión definidos para este estudio.
- Establecer las principales aportaciones de los artículos seleccionados con respecto a la temática objeto de estudio.
- Precisar las proyecciones de investigación que se puedan generar a partir de la revisión sistemática de esta literatura.

2.4. Etapa 2: Bases de datos y criterios de elegibilidad

Para cumplir con los objetivos planteados en el estudio se han seleccionado bases de datos científicas con altos estándares de calidad como son: Scopus, Web of Science, Proquest, y Dialnet.

Los criterios de elegibilidad seguidos son los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Artículos publicados desde la crisis pandémica del COVID-19 hasta la actualidad, es decir, desde el año 2020 al año 2024.
- Artículos empíricos.
- Artículos escritos en español e inglés.
- Artículos de acceso abierto, disponibles a texto completo.

Criterios de exclusión:

- Artículos que no aborden de forma preferente, el uso de redes sociales y el desarrollo socioemocional.
- Artículos que no se enfoquen en el estudio del aislamiento social.
- Artículos que no se centren en la etapa adolescente.

2.5. Etapa 3: Estrategia de búsqueda

En esta etapa se ha definido la terminología, tanto en castellano como en inglés, que se ha empleado como palabras clave en la búsqueda de información. Para ello, se ha recurrido a distintos operadores booleanos para conectar los distintos términos de búsqueda. Concretamente, se han utilizado los operadores "AND" y "OR".

Las palabras utilizadas como clave para la búsqueda de estudios han sido: "Social Isolation", "Adolescence", "Emotional Development", "Social Networks", "Aislamiento Social", "Adolescencia", "Desarrollo Emocional" y "Redes Sociales".

Con esta estrategia de búsqueda, se procedió a iniciar la misma en diciembre de 2024, arrojando un primer resultado de 4.700 publicaciones.

2.6. Etapa 4: Proceso de selección

Tomando como punto de partida los 4.700 artículos hallados durante la aplicación de la estrategia de búsqueda definida, se procedió a aplicar los criterios de inclusión determinados con anterioridad, quedando un total de 100 artículos científicos.

La tabla 1 muestra los resultados por base de datos, tras tomar como referencia los criterios relativos:

- Artículos publicados desde la crisis pandémica del COVID-19 hasta la actualidad, es decir, desde el año 2020 al año 2024.
- Artículos empíricos.
- Artículos escritos en español e inglés.
- Artículos de acceso abierto, disponibles a texto completo.

Tabla 1. Resultados aplicando criterios de inclusión

BASES DE DATOS	RESULTADOS
WOS	31
SCOPUS	18
PROQUEST	33
DIALNET	18

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Posteriormente, se llevó a cabo un análisis de este total, aplicando esta vez, los criterios de exclusión preestablecidos, eliminando duplicidades y conllevando a un resultado de 11 documentos en los que enfocar esta revisión sistemática.

La tabla 2 muestra los resultados por base de datos, teniendo en cuenta los criterios siguientes:

- Artículos que no aborden de forma preferente, el uso de redes sociales y el desarrollo socioemocional.
- Artículos que no se enfoquen en el estudio del aislamiento social.
- Artículos que no se centren en la etapa adolescente.

Tabla 2. Resultados aplicando criterios de exclusión

BASES DE DATOS	RESULTADOS
WOS	10
SCOPUS	2 (duplicados en WOS)
PROQUEST	0
DIALNET	1

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La figura 1 representa gráficamente el proceso de resultados obtenidos, siguiendo el diagrama de flujo indicado.

Fuente: Elaboración propia., 2025

3. Resultados

Tomando como referencia la muestra final de estudios seleccionados, es decir, 11 artículos, se muestra a continuación, el análisis pormenorizado de la producción científica seleccionada, teniendo en cuenta las variables que guían este estudio.

En la tabla 3, se presenta la muestra seleccionada, valorando aspectos como son la autoría, fecha de publicación, así como la revista en la que se encuentran, siguiendo un sistema de codificación de los trabajos analizados.

Tabla 3. Muestra analizada por autoría, año y revista

CÓDIGO	AUTORÍA	AÑO	REVISTA
A1	Cipolleta, S., Malighetti, C., Cenedese, C., & Spoto, A.	2020	International journal of environmental research and public health
A2	Charmaraman, L., Richer, A., Liu, C., Lynch, A., & Moreno, M.	2021	Journal of developmental & behavioral pediatrics
A3	Fumagalli, E., Dolmatzian, M., & Shrum, L.	2021	Frontiers in Psychology
A4	Magis- Weinberg, L., Gys, C., Berger, E., Domoff, S., & Dahl, R.	2021	Journal of adolescent research
A5	Locati, F., Milesi, A., Conte, F., Campbell, C., Fonagy, P., Ensink, K., y Parolin, L.	2022	Journal of clinical Psychology
A6	Lawrence, D., Hunter, SC, Cunneen, R., Houghton, S., Zadow, C., Rosenberg, M., Madera, L., & Shilton, T.	2022	Journal of child and family studies
A7	Towner, E., Tomova, L., Landensack, D., Chu, K., & Callaghan, B.	2022	Social Psychology
A8	Di Norcia, A., Mascaró, C., Bianchi, D., Szpunar, G., & Cannoni, E.	2023	Current Psychology
A9	Hemberg, J., Sundqvist, A., Korzhina, Y., Östman, L., Gylfe, S., Gädda, F., & Nyman-Kurkiala, P.	2023	International journal of adolescence and youth
A10	Ciacchini, R., Orrú, G., Curcunia, E., Sabbatini, S., Scafuto, F., Lazzarelli, A., Miccoli, M., Gemignani, A., & Conversano, C.	2023	Children
A11	Tardivo, G., & Díaz, E.	2023	Revista de investigaciones políticas y sociológicas

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Los resultados de la revisión sistemática se presentan en relación con los objetivos de investigación planteados.

Respecto al objetivo “Definir las características de los artículos de investigación seleccionados siguiendo los criterios de inclusión y exclusión definidos para este estudio”, se puede determinar que, de los 11 artículos seleccionados, ninguno de ellos comparte autoría ni revista de publicación.

Valorando el año de publicación, se debe tener en cuenta el criterio de inclusión referido al horizonte temporal, es decir, la selección de artículos desde el año 2020 hasta el año 2024, coincidiendo con el comienzo de la crisis del COVID-19 hasta el año de realización del presente estudio.

Entre la selección, tal y como podemos observar en la tabla anterior (tabla 3), existe un resultado variable en cuanto al año de publicación. Concretamente, hallamos que el 37% de los artículos han sido publicados en el año 2023 (A8, A9, A10, A11), el 27% en el año 2021 (A2, A3, A4) y 2022 (A5, A6, A7), respectivamente, siendo tan sólo el 9% de estudios publicados en 2020 (A1).

En cuanto al idioma de publicación (tabla 4), el 91% de los estudios están redactados en inglés (10 artículos), sobre el 9% redactados en español (1 artículo).

Atendiendo al corte metodológico de los artículos analizados, destaca un 82% de artículos cuya metodología es cuantitativa (A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A10, A11), frente a un 18% de estudios cualitativos (A1, A9).

Tabla 4. Muestra analizada por metodología e idioma

CÓDIGO	METODOLOGÍA	IDIOMA
A1	Cualitativa	Inglés
A2	Cuantitativa	Inglés
A3	Cuantitativa	Inglés
A4	Cuantitativa	Inglés
A5	Cuantitativa	Inglés
A6	Cuantitativa	Inglés
A7	Cuantitativa	Inglés
A8	Cuantitativa	Inglés
A9	Cualitativo	Inglés
A10	Cuantitativa	Inglés
A11	Cuantitativa	Español

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En relación con el objetivo “Establecer las principales aportaciones de los artículos seleccionados con respecto a la temática objeto de estudio” se ha procedido a analizar los resultados y conclusiones extraídas de los documentos seleccionados.

La adolescencia representa una etapa del desarrollo en la que las relaciones entre iguales, y el desarrollo de redes sociales fuera de la familia suponen aspectos fundamentales (Magis- Weinberg et al., 2021). A pesar de que, durante esta etapa, el mayor peso de las interacciones sociales esté en las relaciones entre pares, ante la necesidad de apoyo y regulación emocional en circunstancias personales/sociales adversas, la confianza en los padres desempeña un papel fundamental en la autorregulación y percepción del estrés (Locati et al., 2022). Entre las principales preocupaciones que manifiestan los padres y las madres en la etapa de la adolescencia de sus hijos, destaca precisamente el uso de pantallas, concretamente el tiempo dedicado a las redes sociales, así como juegos en línea (Lawrence, et al., 2022). Dándose, por consiguiente, un aumento de discusiones familiares derivadas del abuso de las redes sociales (Tardivo & Díaz, 2023).

Las redes sociales constituyen una oportunidad de autoexpresión, no obstante, también conlleva a un aumento del aislamiento social y una disminución de la autoaceptación, ya que los adolescentes se encuentran inmersos en una búsqueda extenuante de continuo reconocimiento social (Cipolleta, et al., 2020). Es cierto que el uso adecuado de las redes sociales puede derivar en beneficios sobre el bienestar emocional, pero también entraña un aumento de riesgos (Ciacchini et al., 2023). En relación con dichos riesgos, los adolescentes que sienten insatisfacción corporal son tendentes a hacer un uso desacerbado de las redes sociales, conllevando a una mayor ansiedad social y un aumento de la posibilidad de sufrir síntomas depresivos (Charmaraman, et. al., 2021). No obstante, el uso de las redes sociales puede llegar a mitigar la soledad adolescente (Magis-Weinberg et al., 2021).

Valorando los efectos del aislamiento físico tras el confinamiento por la crisis pandémica del COVID-19, se destaca un uso excesivo de las redes sociales. En este sentido, el uso de las redes sociales está asociado a sentimientos de soledad y un mayor miedo a estar ausente (FOMO) especialmente en la adolescencia (Fumagalli et al., 2021), desalentándose, por tanto, el uso pasivo de redes sociales durante periodos como los vividos por la pandemia. Durante esta crisis, los adolescentes han experimentado un crecimiento de experiencias de aislamiento social, requiriendo una continua necesidad de apoyo (Hemberg et al., 2023). En relación a esto, el aislamiento social se asocia con un mayor sentimiento de infelicidad, así como de soledad (Towner, et al., 2022). Estudios como el de Di norcia et al. (2023), arrojan luz sobre los efectos que tuvo en el bienestar psicológico de los adolescentes, la crisis pandémica. Destacan como principales factores protectores durante el aislamiento social, el contacto en línea con sus iguales.

Respecto al análisis de los resultados, considerando las palabras clave halladas en los documentos analizados, encontramos una diversidad terminológica relativa al foco de estudio. En la siguiente figura, se muestra gráficamente la concurrencia de conceptos, destacando las más relevantes.

Figura 2. Palabras Clave



Fuente: Elaboración propia, 2025.

La frecuencia de aparición en determinados conceptos está estrechamente relacionada con la búsqueda realizada en las bases de datos científicas, siendo estos los siguientes: “aislamiento social”, “redes sociales”, “bienestar emocional”, “adolescencia”, y “adolescentes”.

Conceptos como “salud mental”, “autoestima”, “soledad”, “covid-19”, “relaciones”, “ansiedad” también surgen con cierta frecuencia por estar vinculados con el estudio, indirectamente.

La aparición de estos conceptos subraya como el aislamiento social sufrido por la población adolescente durante la crisis del covid-19, tiene consecuencias no sólo en el aumento del consumo de redes sociales, sino también para el bienestar emocional de éstos. Sentimientos como la soledad, la ansiedad, la privación de relaciones sociales con el grupo de iguales, suponen motivos de peso que afectan a la autoestima de los jóvenes, en una etapa crucial para el desarrollo de la personalidad, como lo es la adolescencia.

Respecto al último objetivo específico referido a: “Precisar las proyecciones de investigación que se puedan generar a partir de la revisión sistemática de esta literatura”, se destacan una serie líneas de trabajo a tener en cuenta.

Se plantea un análisis de las consecuencias derivadas del uso y/o abuso de redes sociales, por parte de la población adolescente, desde un prisma que considere aspectos tan importantes en el desarrollo de éstos. Estas dimensiones están referidas a: “el yo espejo”, “la deseabilidad social”, y “el afrontamiento del cambio”. Todo ello ayudará a definir un perfil de personalidad que sugiera qué adolescentes pueden beneficiarse del uso de las redes sociales, en función de sus rasgos de personalidad, con el objetivo de potenciar individualmente su desarrollo psicosocial (Cipolleta, et al., 2020). Estos enfoques de estudio

conviene realizarlos a lo largo de un periodo temporal amplio, permitiendo evaluar al detalle todos estos aspectos (Magis- Weinberg et al., 2021).

Educadores, padres, madres, así como profesionales que trabajen con la población adolescente, deben llevar a cabo iniciativas que promuevan la salud mental, en especial, aquellas que estén ligadas a un buen uso de las redes sociales (Charmaraman, et. al., 2021). En estas iniciativas es vital trabajar en factores protectores que contrarresten las dificultades psicológicas que puedan sufrir, centrándolas en actividades como lectura, juego, ejercicio físico o tiempo con sus iguales (Dinorcia et al. 2023).

En este sentido, existen factores que pueden desempeñar un papel clave en la prevención de la adicción a redes sociales, como puede ser la atención plena, y el contacto con el medio natural gracias a actividades al aire libre, promoviendo por tanto el bienestar psicológico y emocional del sujeto (Ciacchini et al., 2023).

4. Conclusiones

En este trabajo se ha llevado a cabo una revisión sistemática sobre las publicaciones científicas que abordan el uso de las redes sociales, el desarrollo socioemocional y aislamiento social en adolescentes. Gracias a esta revisión, se ha podido comprobar que es un tema que sigue vigente entre los estudios disponibles en la literatura.

Debido a la amplia heterogeneidad de artículos, se ha acotado dichas investigaciones siguiendo criterios referidos a fecha, concretamente considerando el periodo que abarca desde el año 2020 al año 2024, coincidiendo con el año de inicio de la crisis pandémica hasta la finalización de este estudio. Otros de los criterios de inclusión que han sido fundamentales son el propio foco de estudio en cuanto a la temática concreta en la que se centra, así como la disponibilidad de acceso a la literatura, primando aquellos artículos de acceso abierto.

Los estudios revisados destacan la importancia de considerar la etapa de la adolescencia como un periodo en el que la autoaceptación, la deseabilidad social, así como el aislamiento social pueden relacionarse con un uso excesivo o inadecuado de las redes sociales (Cipolleta, et al., 2020). Concretamente, aquellos jóvenes en el periodo de la adolescencia temprana pueden manifestar mayores síntomas de depresión o ansiedad (Charmaraman, et al., 2021). En otros casos, el uso de redes sociales permite un fortalecimiento de las relaciones con iguales fuera del entorno online (Fumagalli et al., 2021). Precisamente, parte de las experiencias positivas en línea resaltan el uso de redes sociales como un recurso para mitigar el sentimiento de aislamiento y soledad (Magis- Weinberg et al., 2021).

En conclusión, no debemos considerar las redes sociales como inofensivas, pero tampoco como todo lo contrario, es por ello por lo que estos estudios ayudan a huir de posturas extremas y comprender al detalle su influencia en nuestros jóvenes (Tardivo & Díaz, 2023). El papel de las familias, y educadores, es esencial para guiar a los adolescentes hacia un uso responsable y saludable de las redes sociales. Desde una comunicación constante, se debe proporcionar herramientas necesarias para identificar riesgos derivados del uso de redes sociales, y desarrollar una actitud crítica que permita a los adolescentes cuidar de su bienestar socioemocional.

Referencias

- Baker, R.K. & White, K.M. (2010). Predicting adolescents' use of social networking sites from an extended theory of planned behaviour perspective. *Computers in Human Behavior*, 26 (6), 1591-1597.
- Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: the influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *Cyberpsychology & behavior*, 12 (2), 209-213.
- Best, P., Manktelow, R. & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230
- Breuer, L., & Barker, C. (2015). Online support groups for depression: Benefits and barriers. *Sage Open*, 5(2), 2158244015574936.
- Brinthaupt, T.M. & Lipka, R.P. (Eds.). (2002). *Comprensión del yo y la identidad en la adolescencia temprana: Aplicaciones e intervenciones*. Editorial de la Universidad Estatal de Nueva York.
- Carr, C.T., y Hayes, R.A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Revista atlántica de comunicación*, 23 (1), 46-65
- Charmaraman, L., Richer, A.M, Liu, C., Lynch, A.D., & Moreno, M.A.(2021). Early Adolescent Social Media-Related Body Dissatisfaction: Associations with Depressive Symptoms, Social Anxiety, Peers, and Celebrities. *J Dev Behav Pediatr*, 42(5):401-407. doi: 10.1097/DBP.0000000000000911
- Ciacchini, R., Orrù, G., Cucurnia, E., Sabbatini, S., Scafuto, F., Lazzarelli, A., Miccoli, M., Gemignani, A., & Conversano, C. (2023). Social Media in Adolescents: A Retrospective Correlational Study on Addiction. *Children*,10(2):278. <https://doi.org/10.3390/children10020278>
- Cipolletta, S., Malighetti, C., Cenedese, C., & Spoto, A. (2020).How Can Adolescents Benefit from the Use of Social Networks? The iGeneration on Instagram. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,17(19):6952. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196952>
- Clark, J., Algoe, S., & Green, M. (2018). Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27.
- Dahl, R.E., Allen, N.B., Wilbrecht, L., & Suleiman, A.B. (2018). Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature*, 554(7693), 441–450. 10.1038/nature2577
- Di Norcia, A., Mascaró, C., Bianchi, D., Szpunar, G., & Cannoni, E. (2023). Bienestar psicológico de los adolescentes durante el confinamiento por la COVID-19: el papel de las actividades de ocio y la comunicación en línea entre iguales. *Curr Psychol*, 42, 28038–28047. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03679-7>
- Domokos, C., Domokos, M., Mirică, S. N., Negrea, C., Bota, E., & Nagel, A. (2020). Being a student at the faculty of sports and physical education in COVID-19 pandemic times – a moment in life. *Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 13(24), 45–50. <https://doi.org/10.2478/tperj-2020-0007>
- Ellison, N.B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of computer-mediated communication*, 12(4), 1143-1168.
- Fumagalli, E., Dolmatzian, M.B., & Shrum, L.J. (2021) Centennials, FOMO, and Loneliness: An Investigation of the Impact of Social Networking and Messaging/VoIP Apps Usage During the Initial Stage of the Coronavirus Pandemic. *Front. Psychol.* 12:620739. doi: 10.3389/fpsyg.2021.620739
- Hargreaves, D.A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: "Comparing" boys and girls.. *Body image*, 1 (4), 351-361.
- Hemberg, J., Sundqvist, A., Korzhina, Y., Östman, L., Gylfe, S., Gädde, F., & Nyman-Kurkiala, P. (2024). Being young in times of uncertainty and isolation: adolescents' experiences of well-being, health and loneliness during the COVID-19 pandemic. *Revista Internacional de Adolescencia y Juventud*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2302102>
- Juvonen, J., & Gross, EF (2008). Extending the school grounds?--Bullying experiences in cyberspace. *Journal of School health*, 78 (9), 496-505.
- Kim, E., Lee, J.A., Sung, Y., & Choi, S.M. (2016). Predicting selfie-posting behavior on social networking sites: An extension of theory of planned behavior. *Computers in Human Behavior*, 62, 116-123.

- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & McCord, A. (2019). A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors. *Aggression and violent behavior, 45*, 20-32.
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence, 36*(6), 1261-1268.
- Lawrence, D., Hunter, S.C., & Cunneen, R. (2022). Reciprocal Relationships between Trajectories of Loneliness and Screen Media Use during Adolescence. *J Child Fam Stud 31*, 1306-1317 <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02066-3>
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health, 4*(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Locati, F., Milesi, A., Conte, F., Campbell, C., Fonagy, P., Ensink, K. & Parolin, L. (2022). Adolescencia en confinamiento: el papel protector de la mentalización y la confianza epistémica. *Revista de Medicina Clínica Psicología, 79*, 969-984. <https://doi.org/10.1002/jclp.23453984>
- Magis-Weinberg, L., Gys, C.L., Berger, E.L., Domoff, S.E. & Dahl, R.E. (2021). Positive and Negative Online Experiences and Loneliness in Peruvian Adolescents During the COVID-19 Lockdown. *J Res Adolesc, 31*(3):717-733. doi: 10.1111/jora.12666
- Nelson, E. E., Jarcho, J. M., & Guyer, A. E. (2016). Social re-orientation and brain development: an expanded and updated view. *Dev. Cogn. Neurosci. 17*, 118-127. doi: 10.1016/j.dcn.2015.12.008
- Norcia, A.D., Mascaró, C., Bianchi, D. et al. (2023). Adolescent psychological well-being during the COVID-19 lockdown: the role of leisure activities and online peer communication. *Curr Psychol 42*, 28038-28047 <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03679-7>
- Orben, A. , Tomova, L. , & Blakemore, S.J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health, 4*(8), 634-640. 10.1016/S2352-4642(20)30186-3
- Pickett, C. L., Gardner, W. L., Williams, K. D., Forgas, J. P., & Von Hippel, W. (2005). *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying*. Psychology Press
- Prescott, J., Rathbone, A. L., & Brown, G. (2020). Online peer to peer support: Qualitative analysis of UK and US open mental health Facebook groups. *Digital Health, 6*, 20552076209792
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 250-264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>.
- Rokach, A. (2011). From loneliness to belonging: a review. *Psychology Journal, 8*(2), 70-81.
- Salomon, I., & Brown, CS (2019). The selfie generation: Examining the relationship between social media use and early adolescent body image. *The Journal of Early Adolescence , 39* (4), 539-560.
- Tardivo, G., & Díaz Cano, E. (2023). Jóvenes y adolescentes ante el abuso de las TIC: el Covid-19 y los efectos del aislamiento social forzado. *RIPS: Revista de Investigaciones Políticas y Sociológicas, 22*(2). <https://doi.org/10.15304/rips.22.2.9385>
- Towner, E., Tomova, L., Ladensack, D., Chu, K., & Callaghan, B. (2022). Virtual social interaction and loneliness among emerging adults amid the COVID-19 pandemic. *Current Research in Ecological and Social Psychology, 3*, Article 100058. <https://doi.org/10.1016/j.cresp.2022.100058>
- Valkenburg, P.M., Koutamanis, M., & Vossen, H.G. (2017). The concurrent and longitudinal relationships between adolescents' use of social network sites and their social self-esteem. *Computers in human behavior , 76* , 35-41.
- Van den Bos, W. (2013). Neural mechanisms of social reorientation across adolescence. *J. Neurosci. 33*, 13581-13582. doi: 10.1523/JNEUROSCI.2667-13.2013
- Whitty, M. T. (2008). Liberating or debilitating? An examination of romantic relationships, sexual relationships and friendships on the Net. *Computers in Human Behavior, 24*(5), 1837-1850.