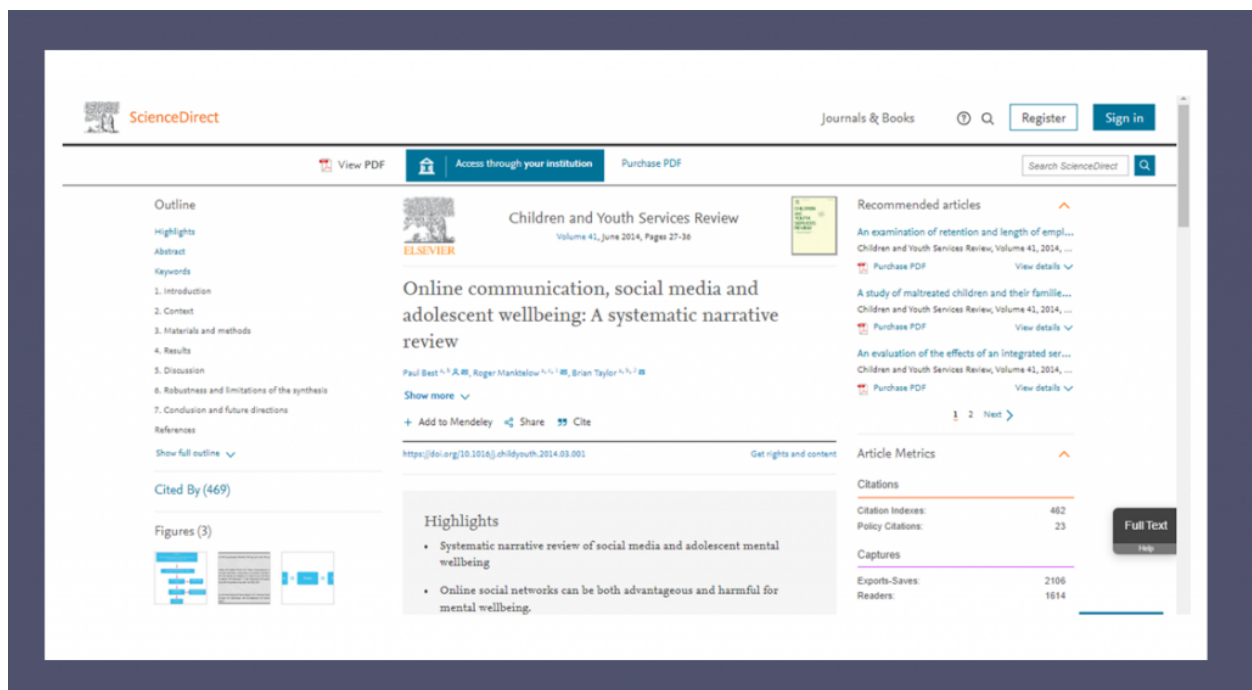
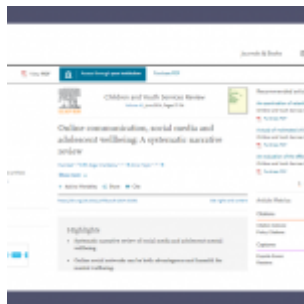


# Comunicación online, redes sociales y bienestar adolescente

escrito por Ana Vidu | octubre 27, 2022



Existe mucho debate y polarización con respecto al impacto de las tecnologías sociales online en el bienestar mental de las personas jóvenes. Este artículo, [Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review](#), pretende revisar y sintetizar sistemáticamente la investigación empírica actual sobre este tema, identificando los efectos beneficiosos y perjudiciales de la comunicación online y la tecnología de las redes sociales entre las personas jóvenes.

A nivel metodológico, las personas autoras de esta investigación llevaron cabo una revisión narrativa sistemática de la investigación publicada entre enero de 2003 y abril de 2013, recuperada mediante una búsqueda rigurosa en ocho bases de datos bibliográficas. Posteriormente, los resultados se sometieron a revisión utilizando una herramienta de evaluación de la calidad y una metodología de síntesis narrativa. Se desarrolló un marco teórico para la síntesis utilizando conceptos de la literatura de estudios de salud mental y comunicación.

A modo de resultados, la búsqueda sistemática recuperó 43 trabajos de investigación originales que investigaban o exploraban los efectos de las tecnologías online en el bienestar mental de los y las adolescentes, o conceptos relacionados. Los beneficios del uso de tecnologías online se destacan en términos de una mayor autoestima, apoyo social percibido, mayor capital social, experimentación de identidad segura y mayores oportunidades para la autorrevelación. Los efectos nocivos destacados son: una mayor exposición al daño, aislamiento social, depresión y ciberacoso. La mayoría de los estudios informaron efectos mixtos o nulos de las tecnologías sociales online sobre el bienestar de los y las adolescentes.

Como conclusión, esta revisión narrativa sistemática ha revelado evidencia con un doble sentido, positivo y negativo, al tiempo que revela una ausencia de investigación causal sólida sobre el impacto de las redes sociales en el bienestar mental de las personas jóvenes. Las tecnologías online se utilizan cada vez más con fines de atención sanitaria y social, pero se requiere más investigación para garantizar que están diseñadas adecuadamente para promover la atención y el apoyo a la salud mental de los y las jóvenes. Se puede ver por tanto como las redes sociales online pueden ser tanto ventajosas

como perjudiciales para el bienestar mental; a la vez que las tecnologías virtuales pueden proporcionar servicios de salud mental menos estigmatizantes.