



Salud Mental en la era digital: el efecto de las plataformas virtuales en los adolescentes¹

Mental Health in the Digital Age: The Effect of Virtual Platforms on Adolescents

María Camila Echeverry [ORCID](#)^{a, b}

^a Universidad Católica Luis Amigo, Medellín-Colombia

^b Correspondencia: maria.echeverrysq@amigo.edu.co

Cómo citar:

Echeverry, M.C. (2025). Salud mental en la era digital: el efecto de las plataformas virtuales en los adolescentes. *Psicología y Sociedad* 2(1), 51-56. <https://doi.org/10.24054/rps.v2i1.4161>

Resumen

¿Se está pagando un precio demasiado alto por la comodidad y el entretenimiento que ofrecen los mundos digitales? La proliferación de plataformas virtuales ha transformado las formas de interacción, aprendizaje y ocio. No obstante, la inmersión constante en entornos digitales puede generar efectos sobre la salud mental, especialmente en la población adolescente. La exposición a contenidos sin filtros, la configuración de identidades digitales y la dificultad para diferenciar los límites entre el mundo físico y el virtual son factores que influyen en la aparición de problemáticas psicológicas. Se hace necesario analizar los mecanismos mediante los cuales la tecnología incide en el bienestar emocional y proponer estrategias orientadas a disminuir los riesgos vinculados con su uso.

Palabras clave: salud mental, adolescentes, plataformas digitales.

Abstract

Are we paying too high a price for the convenience and entertainment digital worlds offer? The proliferation of virtual platforms has transformed ways of interacting, learning, and spending leisure time. However, constant immersion in digital environments can affect mental health, particularly in adolescents. Exposure to unfiltered content, the creation of digital identities, and difficulty in differentiating boundaries between the physical and virtual worlds are factors that influence the emergence of psychological issues. It is necessary to analyze the mechanisms through which

¹ Recibido noviembre 05 de 2024, aceptado agosto 25 de 2025



technology affects emotional well-being and to propose strategies aimed at reducing the risks associated with its use.

Keywords: mental health, adolescents, digital platforms.

La salud mental es reconocida como una de las principales áreas de atención en la salud pública, pues abarca funciones y capacidades que influyen en la forma en que las personas participan en su vida cotidiana. La Organización Mundial de la Salud la define como un estado en el que la persona reconoce sus habilidades, afronta las demandas de la vida, desarrolla actividades productivas y contribuye a su comunidad (Organización Mundial de la Salud, 2022). No se limita a la ausencia de enfermedades, sino que implica un equilibrio entre lo emocional, lo cognitivo y lo social, en interacción con experiencias de vida, relaciones, estructuras comunitarias y valores culturales. En un contexto de cambios impulsados por la tecnología y la digitalización, especialmente durante la adolescencia, surge la pregunta sobre cómo el uso de plataformas digitales incide en la salud mental y en la construcción de identidad. Esta revisión parte de la hipótesis de que dichos efectos no son exclusivamente positivos ni negativos, sino que dependen de la forma en que se usan, del contexto y del momento vital en que se encuentran quienes los emplean.

En la actualidad, las transformaciones sociales derivadas del avance tecnológico y la digitalización han modificado los patrones de interacción. Las prácticas cotidianas integran cada vez más herramientas digitales que median la comunicación y el acceso a la información. En este escenario, los adolescentes son un grupo particularmente expuesto a dichos cambios, ya que se encuentran en un periodo del desarrollo marcado por la exploración de la identidad, la búsqueda de pertenencia y la necesidad de reconocimiento social.

En este marco, las plataformas digitales no solo facilitan el acceso a información y entretenimiento, sino que también ofrecen espacios para la conformación de comunidades virtuales. Estas comunidades presentan normas, símbolos y dinámicas propias que influyen en la percepción de sí mismas y en la forma en que los usuarios se relacionan con los demás. Así, los adolescentes interactúan con representaciones de la realidad que pueden distanciarse de la experiencia física directa, lo que introduce la sensación de inmersión y sustitución, es decir, la alteración de la percepción que ocurre cuando la experiencia digital reemplaza o distorsiona la relación con el mundo tangible, generando una brecha entre ambas esferas.

La teoría del desarrollo psicosocial de Erikson (1986) describe la adolescencia como una etapa en la que se afrontan retos vinculados con la definición de la identidad personal, proceso que implica formular respuestas a preguntas sobre el sentido de sí mismo y las aspiraciones futuras. En este sentido, el entorno digital abre múltiples posibilidades para la construcción identitaria, pero también expone a riesgos relacionados con la falta de filtros, la sobreexposición y el contacto con contenidos nocivos. Por ello, resulta pertinente considerar la relación entre el uso de plataformas digitales y los procesos de formación identitaria descritos por Erikson, así como los análisis de otros autores que estudian el desarrollo a lo largo del ciclo vital (Domínguez, 2006).

En línea con lo anterior, las redes sociales ocupan un lugar central en la vida de muchos adolescentes. Autores como Medina-Gamero (2022) analizan lo que ocurre cuando el tiempo de conexión se vuelve excesivo, señalando que este hábito puede derivar en adicción, aislamiento y cambios que afectan tanto la salud mental como la física. La facilidad de acceso y la normalización del uso constante hacen que gran parte del día se destine a estas plataformas, lo que, si bien ofrece espacios de entretenimiento y comunicación, también implica riesgos como ansiedad, depresión, bajo rendimiento académico y hábitos poco saludables. Además, han transformado la forma en que



las personas interactúan, trasladando gran parte del intercambio social a un entorno mediado por pantallas. La exposición constante de la vida personal en estos espacios influye de manera particular en los adolescentes, ya que los enfrenta a modelos y estándares poco realistas que fomentan comparaciones continuas, búsqueda de aprobación y sentimientos de insuficiencia.

Bajo esta misma premisa, López Flores y colaboradores (2024) plantean que el impacto del uso de redes sociales no depende solo de la cantidad de tiempo en línea, sino de lo que ocurre durante la interacción. Señalan que las comparaciones constantes, la necesidad de aprobación y la exposición a contenidos que muestran estilos de vida o cuerpos idealizados influyen en la autopercepción. Cuando a esto se suman comentarios negativos o experiencias de ciberacoso, el efecto emocional puede intensificarse; por ello, proponen que no basta con reducir el tiempo frente a la pantalla, sino que es necesario desarrollar criterios para interpretar y compartir lo que se consume, de forma que la experiencia digital pueda vivirse con mayor conciencia y cuidado del bienestar personal.

En esta misma línea, investigaciones recientes han documentado efectos negativos del uso de redes sociales, tales como el aumento del miedo al juicio social, la insatisfacción corporal y la aparición de conductas adictivas (Castillo et al., 2024; Sánchez-Valtierra et al., 2024; Medina-Gamero et al., 2022; Quintana, 2023). A su vez, se ha identificado el acoso en línea y la exposición a violencia digital. No obstante, otros estudios muestran que estos entornos pueden facilitar la creación de redes de apoyo, fortalecer vínculos y promover la participación en comunidades con intereses compartidos (Popat & Tarrant, 2023). Esto indica que la relación entre el uso de plataformas digitales y la salud mental está modulada por condiciones de uso y factores contextuales que influyen en la aparición de efectos adversos o protectores.

En esta era digital, los videojuegos constituyen otra forma de interacción que ha evolucionado de manera notable; aunque su acceso en un principio estaba condicionado por la disponibilidad de consolas específicas, desde hace décadas se han desarrollado investigaciones sobre su influencia en distintos ámbitos, incluida la salud mental (Pallavicini & Libuy, 2010; Griffiths & Fargues, 2008; Salguero et al., 2009). No obstante, el desarrollo de dispositivos portátiles, computadoras y teléfonos inteligentes ha ampliado su alcance e integrado su uso en la vida diaria a un número creciente de adolescentes; algunas investigaciones indican que una mayoría considerable, dedica tiempo diario a los videojuegos y que este uso puede asociarse con indicadores de violencia y depresión (Granic et al., 2014). Otros estudios señalan que una proporción significativa juega al menos una hora al día, lo que en determinados contextos se ha considerado un factor de riesgo (Granic et al., 2014).

El consumo excesivo de videojuegos puede llevar a la pérdida de control sobre el tiempo dedicado a esta actividad; este patrón se ha descrito como una forma de adicción y se ha abordado como un problema de salud pública que puede iniciarse en edades tempranas. Entre los efectos psicosociales identificados se encuentran el aislamiento, la disminución del rendimiento escolar, la participación en conductas de riesgo y la aparición de problemas médicos, según estudios que han examinado estas asociaciones (Tejeiro et al., 2009). De ahí la necesidad de implementar medidas preventivas e intervenciones para reducir los riesgos asociados con patrones problemáticos de juego.

Junto a las redes sociales y los videojuegos, la práctica del Streaming ha adquirido relevancia; se entiende como la transmisión en vivo de contenidos que realizan personas o grupos para interactuar con audiencias en tiempo real. Plataformas como Twitch, YouTube o Kick permiten no solo consumir, sino también producir todo tipo de contenidos, generando comunidades



virtuales en torno a intereses compartidos que, en ocasiones, sustituyen o complementan las interacciones presenciales. Según Castro-Aguirre y Martínez-Fernández (2024), el atractivo de este formato reside en la inmediatez de la comunicación y en la sensación de cercanía con los creadores, lo que incrementa el tiempo de conexión y fortalece vínculos significativos para algunos adolescentes. Sin embargo, el acceso ilimitado y la disponibilidad de contenidos en cualquier momento y lugar plantean desafíos para su desarrollo socioemocional. La exposición prolongada puede generar ansiedad, estrés o desmotivación, además de la percepción de estar siendo observado o evaluado de forma constante, con posibles repercusiones en la regulación emocional y en la participación en los entornos escolares y familiares (Nogueira, 2024).

Otro fenómeno relacionado con el uso intensivo de redes sociales es el “Fear of missing out” (FOMO), que describe la incomodidad o malestar que experimenta una persona al percibir que otros participan en actividades gratificantes sin su presencia. Este fenómeno se ha intensificado con la masificación de las plataformas digitales y afecta especialmente a adolescentes y jóvenes cuya interacción principal ocurre en entornos conectados (Gil et al., 2015). FOMO puede derivar en el uso constante de dispositivos y en una menor disposición a participar en actividades presenciales.

Las investigaciones sobre los efectos neurobiológicos de la interacción en redes han explorado cambios en mecanismos asociados con la recompensa social; algunos estudios reportan que la participación en entornos digitales puede modificar niveles de neuromoduladores vinculados con la conducta social y el afecto. Estos hallazgos sugieren que las interacciones en redes activan circuitos de recompensa, lo que explicaría la repetición de conductas de uso y la aparición de patrones cercanos a la conducta adictiva. En este ámbito, se han citado los análisis de Zak sobre cambios en marcadores bioquímicos tras interacciones sociales mediadas por tecnología.

A partir de todo lo anterior, la salud mental de los adolescentes se encuentra permeada por un conjunto de factores que interactúan entre sí, dado que el uso no consciente de plataformas digitales puede afectar funciones cognitivas como la atención, la memoria, el aprendizaje y las funciones ejecutivas, así como la interacción y el aprendizaje social. Sin embargo, un uso adecuado de estas herramientas también puede fortalecer competencias comunicativas, ampliar el acceso a información y facilitar procesos de aprendizaje cuando se emplean con propósito y supervisión. Por ello, resulta necesario implementar estrategias que promuevan un uso equilibrado de la tecnología. Dichas estrategias deben incluir educación digital, establecimiento de límites claros y promoción de actividades presenciales que fortalezcan habilidades sociales. Además, se requiere un enfoque que involucre a familias, instituciones educativas y comunidades, de forma que la tecnología se integre como un recurso útil y no como un factor de riesgo.

El reto no está solo en señalar los riesgos o beneficios del uso de plataformas digitales, sino en entender cómo se relacionan con la vida social, familiar y escolar de los adolescentes. Más que emitir juicios, es necesario crear condiciones para que la tecnología se use de manera consciente, con espacios que permitan reflexionar y participar también en encuentros presenciales. Hay que reconocer que lo digital y lo físico conviven en la cotidianidad, permitiendo a su vez, crear acciones que fortalezcan el bienestar y la capacidad de los adolescentes para construir su identidad en un mundo interconectado.

Referencias

Castillo, R. N. L., Pesantes, Y. S. M., & Céspedes, G. R. (2024). Redes sociales y salud mental en adolescentes. *Horizonte Empresarial*, 11(2), 13-22.



Castro-Aguirre, I. & Martínez-Fernández, G. (2024). Del nicho gamer a medio de masas: las figuras mediáticas y contenidos más populares de Twitch. *Communication & Society*, 37(2), 179-196. <https://doi.org/10.15581/003.37.2.179-196>

Domínguez, L. (2006). *Psicología del Desarrollo. Problemas, principios y categorías*. México: Editorial Interamericana. http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/en/Acervo_files/LibroLauraDominguez.pdf

[Erikson, E. \(1986\). *Sociedad y Adolescencia*. Siglo XXI Editores S. A. de C. V., México, DF.](#)

Flores, M. D. C. L., Moina, G. I. S., Salazar, J. C. B., & Ramirez, I. S. M. (2024). Conectados y vulnerables: el efecto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes de 14 a 16 años. *Revista Social Fronteriza*, 4(5).

Gil, F., Oberst, U., Del Valle, G., & Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías - ¿Nuevas patologías? El Smartphone y el fear of missing out. *Aloma*, 33(2), p.77–83. <https://revistaaloma.blanquerna.edu/index.php/aloma/article/view/277/188>

Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), p.66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>

Griffiths, M. D., & Fargues, M. B. (2008). Adicción a los videojuegos: una breve revisión psicológica. *Revista de Psicoterapia*, 19(73), 33–50.

López Flores, M. del C. ., Sañay Moina, G. I. ., Borja Salazar, J. C., & Montero Ramirez , I. S. . (2024). Conectados y vulnerables: el efecto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes de 14 a 16 años. *Revista Social Fronteriza*, 4(5), e-45428. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(5\)428](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(5)428)

Medina Gamero, A. ., Tolentino Escarcena, R. ., Luy Montejó, C. ., Cárdenas de la Cruz, S. ., & Muñoz Rojas, J. . (2022). Las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: ¿un problema existente?. *Studium Veritatis*, 20(26), 47–59. <https://doi.org/10.35626/sv.26.2022.351>

Nogueira, P. (2024). Rasgos de la Personalidad y Susceptibilidad ante Estrategias de Persuasión en Consumidores de Streams en Twitch. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 16(3), 91-92.

Organización Mundial de la Salud (2022). Informe Mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf>

Pallavicini, J., & Libuy, N. (2010). Evidencias actuales de la influencia de los videojuegos en salud mental. *Revista de Psiquiatría Clínica (Santiago de Chile)*, 43–58.

Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being - A qualitative literature review. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(1), p.323–337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>



- Quintana, A. L. Y. (2023). Salud mental de adolescentes: Adicción a redes sociales. *Journal of Neuroscience and Public Health*, 3(3), 409-417.
- Salguero, R. T., Del Río, M. P., & Vallecillo, J. L. G. (2009). Efectos psicosociales de los videojuegos. *Comunicación. Revista Internacional de Comunicación Audiovisual, Publicidad y Estudios Culturales*, 1(7), 235–250.
- Sánchez-Valtierra, J. A., Barajas-Flores, J., Garzón-Moreno, G. J., & Palacios-Siancas, A. (2024). Evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de adolescentes. *MQR Investigar*, 8(2), 3153-3172.
- Tejeiro, R., Pelegrina del Río, M. & Gómez, J. L. (2009). Efectos psicosociales de los videojuegos. *Comunicación: Revista Internacional de Comunicación Audiovisual, Publicidad y Estudios Culturales*, 1(7), p.235-250.
http://www.revistacomunicacion.org/pdf/n7/articulos/a16_Efectos_psicosociales_de_los_videojuegos.pdf