

Jefferson Andrés Chiluisa-Varela; Jeleni Andreina Guerrero-Manzano, Andrea Del Carmen Santa-Pico

[DOI 10.35381/cm.v11i2.1722](https://doi.org/10.35381/cm.v11i2.1722)

Uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los jóvenes universitarios

Excessive use of social media on the mental health of university students

Jefferson Andrés Chiluisa-Varela
jeffersoncv41@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes
<https://orcid.org/0009-0001-0470-8052>

Jeleni Andreina Guerrero-Manzano
jelenigm76@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes
<https://orcid.org/0009-0003-8626-3257>

Andrea Del Carmen Santa-Pico
andreasp93@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes
<https://orcid.org/0009-0007-1119-7282>

Recibido: 20 de abril 2025
Revisado: 25 de mayo 2025
Aprobado: 15 de julio 2025
Publicado: 01 de agosto 2025

Jefferson Andrés Chiluisa-Varela; Jeleni Andreina Guerrero-Manzano, Andrea Del Carmen Sunta-Pico

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue evaluar el uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los jóvenes universitarios. El estudio adoptó un diseño no experimental y descriptivo para evaluar el impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental. En cuanto a los resultados, se observa que las universidades han implementado estrategias como la promoción de tecnología con fines educativos y talleres de bienestar digital. Sin embargo, se reconoce que estas iniciativas requieren ser fortalecidas, especialmente en la formación del personal docente para abordar de manera efectiva la problemática y guiar a los estudiantes en el desarrollo de hábitos digitales saludables. Los docentes universitarios destacan el efecto negativo del uso excesivo de redes sociales en los estudiantes. En conclusión, la utilización desmedida de las redes sociales influye de manera negativa en los jóvenes.

Descriptor: Redes sociales, salud mental, joven, docente, estudiante. (Tesauro UNESCO)

ABSTRACT

The objective of this research was to evaluate the excessive use of social media on the mental health of university students. The study adopted a non-experimental and descriptive design to assess the impact of excessive social media use on mental health. In terms of results, it was observed that universities have implemented strategies such as promoting technology for educational purposes and digital wellness workshops. However, it is recognized that these initiatives need to be strengthened, especially in the training of teaching staff to effectively address the problem and guide students in the development of healthy digital habits. University teachers highlight the negative effect of excessive use of social media on students. In conclusion, excessive use of social media has a negative influence on young people.

Descriptors: Social media, mental health, youth, teacher, student. (UNESCO Thesaurus)

Jefferson Andrés Chiluisa-Varela; Jeleni Andreina Guerrero-Manzano, Andrea Del Carmen Sunta-Pico

INTRODUCCIÓN

El tema estudio sobre el impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los jóvenes, se lo delimita en que su enfoque está exclusivamente dirigido a la ciudad de Ibarra, restringiéndose a estudiantes universitarios de instituciones de educación superior en esta localidad. Esta delimitación, tanto geográfica como poblacional, facilita un análisis más preciso y contextualizado, aunque podría limitar la aplicabilidad de los resultados a otras ciudades o a grupos con características diferentes.

La utilización desmedida de redes sociales y su impacto en la salud mental de los jóvenes se ha convertido en un problema creciente tanto en el ámbito científico como en el social. Este fenómeno ha ganado relevancia con la expansión de la tecnología digital y la integración de estas plataformas en las actividades diarias. Si bien las redes sociales ofrecen beneficios como facilitar la comunicación, el acceso a la información y la expresión creativa, también han sido asociadas con efectos negativos, como el incremento de trastornos de ansiedad, depresión, baja autoestima, problemas relacionados con el sueño, la comparación social, el acoso en línea y la presión por cumplir estándares irreales de éxito y apariencia.

En ese sentido, el uso cada vez mayor de las redes sociales por parte de los jóvenes ha generado preocupación por su posible influencia en su salud mental, el uso desmedido de estas plataformas puede derivar en una dependencia psicológica, conocida como adicción a las redes sociales, que influye negativamente en los hábitos de los jóvenes, afectando su desempeño académico, relaciones personales y bienestar emocional. (Castillo, 2024)

En este sentido se plantea el problema como el uso desmedido de redes sociales representa un problema preocupante para la salud mental de los jóvenes, al estar relacionado con ansiedad, depresión, baja autoestima y trastornos del sueño. Sin embargo, estas plataformas ofrecen beneficios como el acceso rápido a información y la expresión creativa, también generan dependencia psicológica, afectando el rendimiento académico, las relaciones personales y el bienestar emocional.

Jefferson Andrés Chiluisa-Varela; Jeleni Andreina Guerrero-Manzano, Andrea Del Carmen Santa-Pico

Esta problemática se la plantea con la pregunta: ¿Cómo afecta el uso excesivo de redes sociales a la salud mental de los jóvenes, considerando su relación con la ansiedad, la depresión, la baja autoestima y los trastornos del sueño, así como su impacto en el rendimiento académico, las relaciones personales y el bienestar emocional?

De acuerdo con lo anterior se ve la necesidad de realizar un estudio sobre el impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los jóvenes es urgente debido al creciente uso de estas plataformas por parte de este grupo etario. Los jóvenes están cada vez más inmersos en entornos digitales, lo que ha generado preocupaciones sobre las consecuencias en su bienestar psicológico.

Además, la importancia de este estudio radica en que los jóvenes son particularmente vulnerables a los efectos negativos de las redes sociales debido a su etapa de desarrollo. A esta edad, se están formando aspectos fundamentales de su identidad y sus habilidades sociales, lo que los hace más susceptibles a la presión social, el bullying digital y la comparación constante con los estándares de vida que se muestran en las redes. Este análisis permitirá identificar no solo los riesgos, sino también los factores que contribuyen a la adopción de conductas dañinas, que podría tener repercusiones a largo plazo en su bienestar emocional.

Por estas razones, realizar este estudio es fundamental para generar conciencia entre los jóvenes, sus familias y la sociedad en general sobre los peligros del uso excesivo de las redes sociales y sus posibles efectos negativos en la salud mental. Este estudio servirá como base para la elaboración de estrategias educativas y preventivas que promuevan un uso equilibrado de las plataformas digitales.

También se determina el objetivo principal de la investigación y es analizar el impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los jóvenes, identificando sus efectos en el bienestar emocional, el comportamiento social y los posibles riesgos asociados, con el fin de proporcionar recomendaciones para mitigar las consecuencias negativas y promover un uso saludable de estas plataformas.

Jefferson Andrés Chiluisa-Varela; Jeleni Andreina Guerrero-Manzano, Andrea Del Carmen Sunta-Pico

Se han establecido ciertos antecedentes del estudio. El uso excesivo de redes sociales y su impacto en la salud mental de los jóvenes es un problema complejo y actual que ha generado gran interés en el ámbito educativo. Aunque estas plataformas fueron creadas para facilitar la comunicación y fomentar relaciones positivas, su uso desproporcionado ha traído consigo efectos adversos en la población joven. Investigaciones recientes han evidenciado un aumento en problemas de salud mental, como trastornos de la ansiedad, del sueño, alimenticios, depresivos, ciberbullying, FOMO, etc., (Anchundia Garcia-M, 2023) que a menudo están relacionados con la constante exposición a contenido idealizado, la presión por conseguir aprobación social mediante "me gusta" y comentarios.

Por ello, la revisión de investigaciones anteriores presenta un panorama diverso. Algunos estudios destacan que no es solo el tiempo dedicado a las redes sociales lo que determina el impacto negativo, sino también el tipo de interacción y contenido consumido. Por ejemplo, un uso moderado y enfocado puede resultar beneficioso, mientras que un consumo pasivo, basado en la comparación con otros, suele generar mayor insatisfacción personal y deterioro emocional. Asimismo, se ha señalado que el uso nocturno de estas plataformas puede interrumpir los patrones de sueño al alterar los ritmos circadianos.

En relación con lo anterior, el uso de redes sociales se ha integrado profundamente en la vida cotidiana de los jóvenes, convirtiéndose en una de sus principales actividades diarias, se menciona que el avance de la era digital ha promovido que todas las personas, de manera especial, los jóvenes, utilicen y consuman la información de las redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, Tik Tok, entre otras, Vázquez Gavilanes (2021) desde estas plataformas los jóvenes pasan horas interactuando, compartiendo contenido y generando conexiones sociales, lo cual les permite estar conectados con una amplia red de personas y tendencias. Diversos estudios han señalado que el uso excesivo de estas plataformas está estrechamente vinculado a un aumento en los casos de ansiedad, depresión y estrés emocional entre los jóvenes.

Jefferson Andrés Chiluisa-Varela; Jeleni Andreina Guerrero-Manzano, Andrea Del Carmen Sunta-Pico

Twenge (2018) observó que el incremento de tiempo que los adolescentes pasan en las redes sociales ha coincidido con un aumento de problemas de salud mental, sugiriendo que estas plataformas pueden ser un factor desencadenante en la exacerbación de dichos trastornos. En concordancia con lo anterior, los niños y adolescentes de hoy, altamente conectados a través de la tecnología, están creciendo en un entorno donde las redes sociales y los dispositivos digitales moldean su comportamiento y emociones. Si bien esta generación tiende a ser menos rebelde y más tolerante debido a la exposición a diversas perspectivas en línea, también enfrenta altos niveles de estrés y ansiedad que los hacen menos felices. (Twenge, 2018)

En forma similar, investigaciones más recientes han revelado que las redes sociales, por su propio diseño, fomentan un ciclo de dependencia. Las características inherentes a estas plataformas, como las notificaciones constantes, las actualizaciones de contenido y los algoritmos personalizados, están diseñadas para captar y mantener la atención de los usuarios de forma prolongada. A medida que los jóvenes pasan más tiempo en las redes sociales, se incrementan los sentimientos de insatisfacción personal, pues la adicción a las redes y el control de algunos contenidos pueden deteriorar y limitar la percepción del ser humano, idealizando una vida perfecta y productiva, esto puede afectar negativamente la salud mental y el bienestar de las personas. (Areiza Pérez & Blanquicett Barrientos, 2024)

Al respecto, Sanchis (2023), afirma que las redes sociales impactan notablemente en la autoestima y percepción corporal de adolescentes y jóvenes al difundir ideales de belleza poco realistas, lo que puede provocar inseguridades y comparaciones negativas. No obstante, usadas de forma consciente, también ofrecen oportunidades para fomentar inclusión, apoyo emocional y una visión más saludable del cuerpo.

Siguiendo en ese mismo sentido, el aumento del tiempo que los jóvenes dedican a las redes sociales está estrechamente relacionado con un incremento en los sentimientos de insatisfacción personal, ya que la exposición constante a imágenes

Jefferson Andrés Chiluisa-Varela; Jeleni Andreina Guerrero-Manzano, Andrea Del Carmen Sunta-Pico

y contenidos que proyectan vidas idealizadas y perfectas genera comparaciones desfavorables. Esto fomenta una percepción distorsionada de la realidad, alimentando inseguridades y dificultando la valoración positiva de su propia vida y logros (Brito, 2021).

De acuerdo con lo expuesto, la búsqueda constante de validación en las redes sociales, especialmente en forma de "me gusta" y comentarios positivos, también afecta profundamente la autoestima de los jóvenes. Keles (2020) documentó cómo la presión por alcanzar la aprobación digital puede generar una dependencia emocional, lo que lleva a los jóvenes a valorar más su imagen pública en línea que su bienestar emocional.

Esta necesidad de validación constante se ve alimentada por la naturaleza de las plataformas, donde las comparaciones sociales son inevitables, y la diferencia entre la imagen idealizada y la realidad personal puede causar una sensación de inseguridad y ansiedad. El uso de redes sociales ha impactado la vida de los adolescentes, al estar en una etapa vulnerable de su desarrollo generando cambios en su desarrollo psicológico, fisiológico y neurológico. (Alvarado Salazar, 2024)

Keles realiza una revisión sistemática que analiza cómo el uso de las redes sociales influye en la depresión, la ansiedad y el malestar psicológico en adolescentes. Por ello, el uso excesivo de las redes sociales entre los adolescentes puede desencadenar una dependencia emocional hacia estas plataformas, lo que a su vez está relacionado con un incremento en los síntomas de depresión. Factores como la constante búsqueda de validación a través de "me gusta" y comentarios, la exposición a contenido idealizado, y el miedo a quedarse fuera de tendencias sociales contribuyen a generar sentimientos de inseguridad, aislamiento y baja autoestima. (Keles, 2020).

En ese mismo sentido, otra investigación realizada por Rodríguez (2020), resalta la influencia negativa del uso excesivo del teléfono móvil en la salud psicosocial de los jóvenes y adolescentes. La dependencia del teléfono móvil es un fenómeno social en constante aumento, asociado a una serie de problemas físicos como dermatitis

Jefferson Andrés Chiluisa-Varela; Jeleni Andreina Guerrero-Manzano, Andrea Del Carmen Santa-Pico

de contacto, infertilidad y tumores cerebrales. En tiempos recientes, también se ha relacionado con diversas alteraciones psicosociales. En esta revisión, se explorará la conexión entre la dependencia del teléfono móvil y las alteraciones psicosociales, destacando su posible papel como factor criminológico.

De acuerdo con lo anterior, se describe el alcance de la presente investigación. El uso excesivo de redes sociales ha emergido como un fenómeno creciente entre los jóvenes, generando preocupaciones sobre sus repercusiones en la salud mental, radica en identificar las dimensiones más afectadas por el uso excesivo de redes sociales, así como los factores que influyen en su impacto, tales como la cantidad de tiempo de exposición y la naturaleza de las interacciones en línea.

MÉTODO

El estudio adoptó un diseño no experimental y descriptivo para evaluar el impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental, complementado con un análisis cualitativo que permitió explorar en profundidad factores emocionales y conductuales relacionados. En la fase de diseño, se definieron los objetivos de la investigación y se elaboró un cuestionario basado en instrumentos validados. La población objetivo incluyó jóvenes de 15 a 24 años, seleccionados mediante criterios de inclusión y exclusión previamente definidos. Para la recolección de datos, las encuestas se realizaron de manera presencial, garantizando la participación de estudiantes de instituciones educativas y universidades de la ciudad de Ibarra.

RESULTADOS

Se observa que las universidades han implementado estrategias como la promoción de tecnología con fines educativos y talleres de bienestar digital. Sin embargo, se reconoce que estas iniciativas requieren ser fortalecidas, especialmente en la formación del personal docente para abordar de manera efectiva la problemática y guiar a los estudiantes en el desarrollo de hábitos digitales saludables.

Jefferson Andrés Chiluisa-Varela; Jeleni Andreina Guerrero-Manzano, Andrea Del Carmen Santa-Pico

Los docentes universitarios destacan el efecto negativo del uso excesivo de redes sociales en los estudiantes. Esto ha llevado a una fuerte dependencia digital y una disminución de la interacción presencial. La validación social en línea aumenta la inseguridad y la ansiedad. Los directivos enfatizan las medidas institucionales y la formación docente mientras que los docentes universitarios destacan la falta de regulación y educación digital efectiva. Persisten dificultades en modificar hábitos digitales debido a la falta de estrategias pedagógicas efectivas.

A pesar de las preocupaciones compartidas, ambos grupos reconocen que las redes sociales ofrecen beneficios en el ámbito académico, como la facilidad de acceso a información, la comunicación fluida entre docentes y estudiantes, y el desarrollo de habilidades digitales. No obstante, se enfatiza la importancia de establecer límites claros en el tiempo de conexión, educar a los jóvenes desde edades tempranas sobre el uso responsable de la tecnología.

La opinión de los directivos se centra en la necesidad de reforzar las estrategias institucionales, sin embargo, los docentes enfatizan los cambios en la conducta y la interacción de los estudiantes. Ambos grupos coinciden en que, aunque las redes sociales aportan beneficios en la educación, su uso desmedido representa un desafío que requiere una respuesta coordinada y multidisciplinaria para garantizar un equilibrio entre el mundo digital y el bienestar académico y emocional.

El análisis de las entrevistas realizadas a profesionales de la salud y padres de familia permite identificar coincidencias y divergencias en la percepción del impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental y el comportamiento de los jóvenes. Tanto los profesionales de la salud como los padres de familia coinciden en que el uso excesivo de redes sociales tiene consecuencias negativas en la salud mental de los jóvenes. Ambos grupos destacan la aparición de ansiedad, depresión y baja autoestima como efectos comunes derivados de la dependencia digital y la constante necesidad de validación social. Además, reconocen que la interacción en línea ha reemplazado en gran medida la comunicación presencial, lo que contribuye al aislamiento social y a la reducción de habilidades interpersonales.

Jefferson Andrés Chiluisa-Varela; Jeleni Andreina Guerrero-Manzano, Andrea Del Carmen Sunta-Pico

En relación con el impacto en la dinámica familiar, ambos grupos identifican una disminución en la calidad de la comunicación entre padres e hijos. Los adolescentes priorizan el tiempo en redes sociales sobre la convivencia familiar, lo que genera conflictos y dificultades para establecer normas sobre el uso de dispositivos. Además, tanto profesionales como padres advierten que la exposición prolongada a pantallas afecta el rendimiento académico y la calidad del sueño de los jóvenes, aumentando su irritabilidad y disminuyendo su concentración en actividades académicas y recreativas.

A pesar de las coincidencias en la problemática, existen diferencias en la forma en que cada grupo la aborda. Los profesionales de la salud enfatizan los efectos psicológicos y emocionales desde un punto de vista clínico. Identifican signos específicos como la irritabilidad, la dificultad para regular las emociones y la dependencia de la validación en línea. También destacan la importancia de intervenciones psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual y el mindfulness, para disminuir las repercusiones negativas en la salud mental.

Por otro lado, los padres perciben el problema desde una perspectiva más pragmática, centrándose en las dificultades para controlar el tiempo de conexión de sus hijos y en los cambios en su comportamiento diario. Mientras que los profesionales en salud gestionan estrategias de prevención y tratamiento a nivel terapéutico, los padres priorizan soluciones cotidianas, como establecer horarios de uso y restringir el acceso a dispositivos en momentos clave.

DISCUSIÓN

El análisis de los datos obtenidos mediante la encuesta aplicada a 150 jóvenes universitarios de Ibarra pone en evidencia el uso frecuente de las redes sociales y sus posibles repercusiones en la salud mental. De acuerdo con lo que manifiesta Brito (2021), que el uso excesivo de redes sociales impacta negativamente en la salud mental, la productividad y las relaciones interpersonales. Puede generar ansiedad, depresión y reducir la interacción cara a cara, debilitando habilidades

Jefferson Andrés Chiluisa-Varela; Jeleni Andreina Guerrero-Manzano, Andrea Del Carmen Santa-Pico

sociales. Además, interfiere con el rendimiento académico y laboral debido a la distracción constante, afectando la concentración y la toma de decisiones.

En cuanto al tipo de contenido consumido los datos reflejan una tendencia hacia el ocio y la distracción, lo que podría estar vinculado con hábitos de procrastinación y evasión de responsabilidades académicas o laborales. Además, el uso predominante de redes para el entretenimiento y la socialización digital podría estar relacionado con niveles elevados de dependencia digital y ansiedad, lo que refuerza la necesidad de fomentar un consumo más equilibrado.

Entre las recomendaciones clave se encuentra implementar estrategias para abordar los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales, como la educación digital para promover el uso responsable, la regulación del tiempo de pantalla y la promoción de pausas digitales. Además, es fundamental incentivar actividades alternativas que fomenten el bienestar emocional, como la socialización fuera del entorno digital, el ejercicio físico y el mindfulness.

El análisis de los resultados evidencia la alta incidencia del uso excesivo de redes sociales entre los jóvenes universitarios de Ibarra y su impacto en la salud mental. Ante esta problemática, resulta crucial implementar estrategias de prevención y promoción del bienestar emocional que permitan mitigar los efectos adversos y fomentar un equilibrio en la interacción con la tecnología.

Los resultados sugieren la necesidad de implementar estrategias que promuevan una reducción del tiempo en redes sociales de manera progresiva y sostenible, especialmente para aquellos grupos que muestran disposición parcial o resistencia al cambio. Las campañas de concienciación deben enfocarse en resaltar los impactos adversos del uso desmedido de las redes sociales, pero también en proporcionar alternativas viables para gestionar mejor el tiempo digital sin que esto suponga una desconexión abrupta.

El análisis de las entrevistas a directivos como a docentes coinciden en que el uso constante de estas plataformas afecta la capacidad de concentración, fomenta la ansiedad y debilita las relaciones interpersonales, comprometiendo así el

Jefferson Andrés Chiluisa-Varela; Jeleni Andreina Guerrero-Manzano, Andrea Del Carmen Santa-Pico

rendimiento académico y la convivencia en el entorno universitario. De manera similar a lo expresado por las autoridades universitarias, (Brito, 2021), manifiesta que el uso constante de redes sociales dificulta la concentración, ya que la exposición continua a notificaciones interrumpe el enfoque en tareas académicas. Además, la necesidad de estar siempre conectado puede generar ansiedad. Este hábito también afecta las relaciones interpersonales al sustituir el contacto directo por interacciones digitales superficiales.

Desde la perspectiva de los directivos universitarios, el problema del uso excesivo de redes sociales se manifiesta principalmente en la reducción de la interacción presencial y en la interferencia con la dinámica educativa dentro del aula. Se señala que, a pesar de la existencia de regulaciones institucionales sobre el uso de dispositivos móviles, los estudiantes continúan accediendo a redes sociales en clases, lo que disminuye su participación y afecta su proceso de aprendizaje.

Freire (2020), concuerda con lo manifestado por las autoridades universitarias entrevistadas y manifiesta que el uso excesivo de redes sociales afecta la interacción presencial y el desarrollo educativo dentro del aula. A pesar de las normas establecidas, muchos estudiantes siguen usando sus dispositivos en clase, lo que reduce su participación y dificulta su aprendizaje. Esta distracción constante limita la concentración y el compromiso con las actividades académicas, afectando el rendimiento y la calidad de la educación.

CONCLUSIONES

El objetivo de la investigación, que era evaluar el impacto del uso excesivo de redes sociales en los jóvenes universitarios de Ibarra, ha sido cumplido de manera efectiva. El uso continuo de plataformas digitales se vincula con impactos perjudiciales en la salud mental, además de una disminución en el desempeño académico a causa de la distracción continua.

Jefferson Andrés Chiluisa-Varela; Jeleni Andreina Guerrero-Manzano, Andrea Del Carmen Santa-Pico

La utilización desmedida de las redes sociales influye de manera negativa en los jóvenes, causando dificultades psicológicas, sociales y físicas., por lo cual es primordial que el sistema educativo y las instituciones de salud trabajen en conjunto para brindar herramientas que permitan a los jóvenes desarrollar un uso saludable de la tecnología, minimizando sus riesgos y potenciando sus beneficios.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO

A todos los factores sociales que influyeron en el desarrollo de esta investigación.

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Alvarado Salazar, E. (2024). De la pantalla al cerebro: Implicaciones psico-neurofisiológicas del uso de redes sociales en. BIBLIOTECA FUNDADORES. Universidad CES. <https://n9.cl/l0gwb>
- Anchundia Garcia-M, C. L.-S.-A. (2023). Las Redes Sociales y su influencia en la Salud Mental de los estudiantes universitarios: Una Revisión Sistemática. REVISTA REVICC, 3(4), 60-68., 8. <https://n9.cl/3lq9bx>
- Areiza Pérez, J. P., & Blanquicett Barrientos, Y. A. (2024). Impacto Psicológico frente al Consumo de Contenidos Relacionados con la Psicología Positiva por medio de las Redes Sociales en Estudiantes de la Institución Educativa San Luis, Sede San Vicente del Municipio de Yarumal, Antioquia, Colombia. Obtenido de Universidad de Antioquia. <https://n9.cl/cbbri>
- Brito, D. (2021). Influencia de la utilización de las redes sociales en el proceso de comunicación interpersonal. Revista Científica, Cultura, Comunicación y Desarrollo, 6-13. <https://n9.cl/3psx7>
- Castillo, R. N. (2024). Redes sociales y salud mental en adolescentes. *Horizonte empresarial*, 11(2), 13-22. <https://n9.cl/o9w5p>
- Freire, H. (2020). Patios vivos para renaturalizar a la Escuela. Barcelona, España: Octaedro. <https://n9.cl/ygzfm>

Jefferson Andrés Chiluisa-Varela; Jeleni Andreina Guerrero-Manzano, Andrea Del Carmen Santa-Pico

- Keles, B., McCrae, N. y Grealish, A. (2020). Una revisión sistemática: La influencia de las redes sociales en la depresión, la ansiedad y el malestar psicológico en adolescentes. *Revista Internacional de Adolescencia y Juventud*, 25, 79-93. <https://n9.cl/4ejc4>
- Rodríguez, D. (2017). Alteraciones psicosociales y agresividad en individuos con dependencia al teléfono móvil. *Revista Mexicana de Medicina Forense y Ciencias de la Salud*, 2(1), p. 14-35. <https://n9.cl/o43ct>
- Sanchis, R. (2023). Influencia de las redes sociales en la autoestima, imagen corporal y satisfacción corporal de adolescentes y jóvenes. ENFISPO, 58.69. <https://n9.cl/vetld>
- Twenge, J. (2018). Por qué los niños súper conectados de hoy están creciendo menos rebeldes, más tolerantes, menos felices—y completamente despreparados para la adultez. Nueva York: Atria Books. <https://n9.cl/nueb5>
- Vázquez Gavilanes, M. P. (2021). Factores protectores y de riesgo en el uso de redes sociales en adolescentes. Obtenido de Repositorio Institucional de la UNIVERSIDAD DEL AZUAY. <https://n9.cl/pvtn6e>