

Medios digitales, ciberacoso y salud mental en población joven

MARÍA ALEJANDRA RODRÍGUEZ-VARGAS¹, PAULA ANDREA DUQUE²,
SEBASTIÁN GARZÓN RODRÍGUEZ³, SANDRA MILENA CAMPIÑO VALDERRAMA⁴

Recibido para publicación: 25-03-2026. Versión corregida: 10-06-2026. Aprobado para publicación: 07-10-2026.

Modelo de citación:

Rodríguez-Vargas M.A., Duque P.A., Garzón Rodríguez S., Campiño Valderrama S.M. **Medios digitales, ciberacoso y salud mental en población joven**. Arch Med (Manizales). 2026;26(2).
<https://doi.org/10.30554/archmed.26.2.5635.2026>

Resumen

Introducción: El uso de medios digitales en la población joven ha generado tanto oportunidades para el aprendizaje y la interacción social como riesgos para la salud mental, específicamente el ciberacoso. **Objetivo:** Analizar la literatura científica y su relación entre el uso de medios digitales, el ciberacoso y la salud mental en población joven, identificando los principales riesgos psicosociales, así como los factores protectores asociados a las interacciones en entornos digitales. **Método:** Se realizó una revisión narrativa de la literatura científica publicada en bases de datos académicas sobre medios digitales, ciberacoso y salud mental en adolescentes y jóvenes. Los estudios fueron analizados de forma temática para identificar tendencias, enfoques conceptuales y hallazgos relevantes sobre el impacto de las interacciones digitales en el bienestar psicológico. **Resultados:** Se evidenció que el uso intensivo de entornos digitales puede asociarse con problemas como ansiedad, depresión y aislamiento social, particularmente cuando se presentan experiencias de victimización en línea. Sin embargo, la literatura también destaca el potencial de las tecnologías digitales para el aprendizaje, la participación social y la construcción de redes de apoyo cuando su uso se acompaña de procesos educativos y mediación familiar. **Conclusión:** Es necesario promover enfoques preventivos integrales que involucren a la familia, las instituciones educativas y las políticas públicas para favorecer entornos digitales seguros y proteger la salud mental de la población joven.

Palabras clave: Ciberacoso; salud mental; adolescentes; redes sociales; factores de riesgo; prevención.

- 1 Magister en Educación. Universidad católica de Manizales. Manizales, Caldas, Colombia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5555-7365>. Correo: marodriguez@ucm.edu.co.
- 2 Doctorado en Ciencias de la Educación. Universidad católica de Manizales. Manizales, Caldas, Colombia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7237-6195>. Correo: paduque@ucm.edu.co. Autor de correspondencia.
- 3 Especialista en Branding y Comunicación Estratégica. Manizales, Caldas, Colombia. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9009-8686>. Correo: sebastian.garzon@ucm.edu.co.
- 4 Especialista en docencia Universitaria. Universidad católica de Manizales. Manizales, Caldas, Colombia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8754-4777>. Correo: scampino@ucm.edu.co.

Digital media, cyberbullying, and mental health in young populations

Abstract

Introduction: The use of digital media in young people has generated both opportunities for learning and social interaction and mental health risks, especially in relation to cyberbullying. **Objective:** To analyze the scientific literature and its relationship between the use of digital media, cyberbullying and mental health in young people, identifying the main psychosocial risks, as well as the protective factors associated with interactions in digital environments. **Method:** A narrative review of the scientific literature published in academic databases on digital media, cyberbullying and mental health in adolescents and young people was conducted. The studies were analyzed thematically to identify trends, conceptual approaches, and relevant findings on the impact of digital interactions on psychological well-being. **Results:** It was evidenced that the intensive use of digital environments can be associated with problems such as anxiety, depression and social isolation, particularly when experiences of online victimization occur. However, the literature also highlights the potential of digital technologies for learning, social participation and the construction of support networks when their use is accompanied by educational processes and family mediation. **Conclusion:** It is necessary to promote comprehensive preventive approaches that involve the family, educational institutions, and public policies to favor safe digital environments and protect the mental health of the young population.

Keywords: Cyberbullying; mental health; adolescents; social media; risk factors; prevention.

Mídias digitais, cyberbullying e saúde mental em populações jovens

Resumo

Introdução: O uso de mídias digitais entre jovens tem gerado tantas oportunidades de aprendizado e interação social quanto riscos à saúde mental, especificamente o cyberbullying. **Objetivo:** Analisar a literatura científica e sua relação entre o uso de mídias digitais, o cyberbullying e a saúde mental em jovens, identificando os principais riscos psicossociais, bem como os fatores de proteção associados às interações em ambientes digitais. **Método:** Foi realizada uma revisão narrativa da literatura científica publicada em bases de dados acadêmicas sobre mídias digitais, cyberbullying e saúde mental em adolescentes e jovens adultos. Os estudos foram analisados tematicamente para identificar tendências, abordagens conceituais e achados relevantes sobre o impacto das interações digitais no bem-estar psicológico. **Resultados:** Ficou evidente que o uso intensivo de ambientes digitais pode estar associado a problemas como ansiedade, depressão e isolamento social, particularmente quando ocorrem experiências de vitimização online. No entanto, a literatura também destaca o potencial

das tecnologias digitais para o aprendizado, a participação social e a construção de redes de apoio quando seu uso é acompanhado por processos educativos e mediação familiar. Conclusão: É necessário promover abordagens preventivas abrangentes que envolvam famílias, instituições de ensino e políticas públicas para fomentar ambientes digitais seguros e proteger a saúde mental dos jovens.

Palavras-chave: *Cyberbullying; saúde mental; adolescentes; redes sociais; fatores de risco; prevenção.*

Introducción

En los últimos tiempos los medios digitales se han tornado indispensables en la cotidianidad de las personas, con mayor relevancia en niños, adolescentes y jóvenes. Estos medios se han convertido en una de las formas predominantes de acceder a la información, la educación, la socialización y el entretenimiento, lo que ha transformado de manera significativa las dinámicas existenciales, sobre todo para la construcción de identidad y el relacionamiento social. En este sentido, el uso de internet ha configurado nuevos escenarios de interacción que trascienden el espacio presencial y rediseñan la práctica social de los niños, adolescentes y jóvenes [1,2].

El incremento sostenido del tiempo de conexión y la masificación de las plataformas digitales evidencian la creciente relevancia de estos entornos en la vida diaria de los jóvenes a nivel global. Un estudio reportó que más del 60 % de la población mundial utiliza internet, siendo el grupo etario entre 16 y 24 años el que registra mayor tiempo de permanencia en línea, con un promedio cercano a siete horas diarias [3]. Este fenómeno ha generado importantes oportunidades para el aprendizaje, el acceso a diversa información, la participación de los ciudadanos y la mejora de las capacidades sociales y cognitivas a través de la tecnología [4,5].

La evidencia científica señala que el uso intensivo y, en muchos casos, no regulado de los entornos digitales genera algunos riesgos, entre ellos están, la ciberadicción, la exposi-

ción a contenidos inapropiados, la vulneración de la privacidad y la afectación del bienestar emocional y la salud mental [6-8]. Es así como, el uso compulsivo de las redes sociales y del internet, pueden fracturar las relaciones interpersonales, el desempeño escolar y la funcionalidad desde un punto de vista psicosocial. No obstante, los medios digitales no deben ser analizados únicamente a partir de una perspectiva de riesgo.

Uno de los riesgos más relevantes asociados al uso de los medios digitales es el ciberacoso. Este fenómeno se define como una forma de violencia ejercida de manera intencional y reiterada a través de las tecnologías de la información y la comunicación, con el objetivo de dañar, intimidar o humillar a otra persona [6,9]. A diferencia del acoso tradicional, el ciberacoso puede ocurrir de forma continua, trascender los límites espaciales y amplificarse a audiencias extensas e invisibles, lo que incrementa la sensación de indefensión y el impacto negativo a nivel emocional en las víctimas [10].

La exposición constante al ciberacoso se ha vinculado con diversos efectos adversos en la salud mental, entre los que se incluyen la ansiedad, la depresión, el aislamiento social e, incluso, el pensamiento suicida. Por lo tanto, esta problemática es cada vez más preocupante a nivel regional y mundial [11,12]. En contextos latinoamericanos, estas problemáticas adquieren especial relevancia debido a las desigualdades sociales, las limitaciones para acceder a servicios de apoyo psicosocial, así como las disparidades en la educación digital y en la regulación del empleo de la tecnología.

No obstante, los medios digitales no deben analizarse únicamente desde una perspectiva de riesgo. Estudios resaltan su potencial como herramientas para la educación, la inclusión social, la participación cívica y el establecimiento de redes solidarias, siempre y cuando se empleen en contextos seguros y con estrategias de apoyo a nivel familiar, educativo y comunitario [1,5,10]. En este contexto, el fortalecimiento de competencias digitales, las habilidades socioemocionales y las prácticas emergentes de uso responsable, constituyen un componente clave para promover experiencias digitales saludables [13].

Aunque existe evidencia creciente sobre el impacto de los medios digitales y el ciberacoso en la salud mental juvenil, la literatura permanece fragmentada entre estudios centrados en adicción digital, victimización en línea y bienestar psicológico. Además, en América Latina persisten vacíos analíticos relacionados con factores contextuales como desigualdad digital, acceso diferencial a apoyo psicosocial y alfabetización digital crítica. En este sentido, una revisión narrativa permite integrar estos hallazgos desde una perspectiva comprensiva y contextualizada.

El presente estudio tiene como objetivo analizar críticamente la literatura científica y su relación entre el uso de los medios digitales, el ciberacoso y la salud mental en población joven, identificando los principales riesgos psicosociales, así como los factores protectores asociados a las interacciones en entornos digitales.

Metodología

Este artículo corresponde a una revisión narrativa de la literatura con enfoque integrador y reflexivo. La búsqueda bibliográfica se realizó en fuentes especializadas y bases de datos académicas, incluyendo Scopus, PubMed, SciELO, Redalyc y Google Scholar, así como documentos institucionales de organismos nacionales e internacionales, tales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y

UNICEF. Se consideraron publicaciones realizadas entre los años 2020 y 2025, periodo en el que se consolida el interés científico por la relación entre medios digitales, ciberacoso y salud mental en población joven.

La estrategia de búsqueda se construyó mediante términos controlados y libres en español e inglés, incluyendo descriptores como medios digitales, redes sociales, ciberacoso, cyberbullying, salud mental, jóvenes, adolescentes y factores protectores, combinados mediante operadores booleanos (AND, OR). De forma específica, se empleó la siguiente ecuación de búsqueda: (“digital media” OR “social media” OR “internet use”) AND (“cyberbullying” OR “online victimization”) AND (“mental health” OR “psychological well-being”) AND (“adolescents” OR “young people”).

Los criterios de inclusión fueron: a) artículos científicos, revisiones teóricas, estudios empíricos e informes institucionales; b) publicaciones en español e inglés; c) documentos centrados en población adolescente y joven; y d) estudios que abordaran la relación entre el uso de tecnologías digitales, ciberacoso y salud mental. Se excluyeron documentos duplicados, publicaciones sin acceso a texto completo y aquellos que no guardaban relación directa con los objetivos del estudio. El proceso de selección se realizó mediante una revisión inicial de títulos y resúmenes, seguida de una lectura completa de los textos potencialmente relevantes. Aunque no se trató de una revisión sistemática, se procuró mantener el rigor metodológico en la selección, organización y análisis de la evidencia.

En la búsqueda inicial se identificaron 124 documentos; tras eliminar duplicados y excluir estudios no pertinentes, se seleccionaron 38 para el análisis final, debido a su relevancia conceptual, calidad académica y contribución al campo de estudio. Se priorizaron estudios indexados, revisiones sistemáticas, estudios longitudinales y evidencia empírica reciente, considerando su rigurosidad metodológica y actualidad científica.

La sistematización de la información se llevó a cabo a través de un análisis temático interpretativo de los textos seleccionados, agrupando los hallazgos en tres temas centrales: 1) la utilización de medios digitales y su vinculación con la salud mental en jóvenes; 2) el ciberacoso como riesgo específico en entornos digitales; y 3) las oportunidades y elementos protectores frente al ciberacoso y otros peligros digitales. Este enfoque posibilitó la incorporación de diferentes puntos de vista teóricos y empíricos, lo que propició una reflexión interdisciplinaria y crítica en torno al tema tratado.

Resultados

Los estudios seleccionados fueron analizados mediante un proceso de síntesis temática. Inicialmente, se identificaron patrones recurrentes en los hallazgos reportados por los autores, los cuales fueron agrupados en categorías analíticas: 1) uso de medios digitales y salud mental en población joven, 2) ciberacoso como riesgo específico en entornos digitales, y 3) oportunidades y factores protectores frente a los riesgos digitales. Esta organización permitió una comprensión integral y jerarquizada, destacando riesgos y potencialidades, como se muestra a continuación.

Uso de los medios digitales y salud mental en población joven

La literatura evidenció que el uso de medios digitales es un asunto complejo que combina oportunidades de interacción social con riesgos potenciales para el bienestar psicológico de la población joven. En este sentido, los estudios analizados en la Tabla 1, muestran una tendencia consistente hacia la asociación entre el uso intensivo de internet y malestar psicológico, particularmente en términos de ansiedad, depresión y deterioro del bienestar emocional.

Algunos estudios coinciden en señalar que el uso intensivo y desregulado de internet y de las redes sociales, favorece la aparición

de patrones de comportamiento inseguros relacionados con ciberadicción, lo que interfiere en el equilibrio emocional de los jóvenes [6,14-19].

Los patrones de ciberadicción se asocian con dificultades para regular el tiempo de conexión, necesidad constante de interacción digital y una creciente dependencia de la validación social en línea. Al respecto investigaciones recientes indicaron que la búsqueda de reconocimiento social y la exposición permanente a dinámicas de comparación en redes sociales incrementan la vulnerabilidad psicológica, generando sentimientos de insatisfacción personal, ansiedad y malestar emocional [1,20-22].

Además, la exposición prolongada a entornos digitales incrementa el riesgo de interacción con contenidos inapropiados, desinformación y vulneraciones de la privacidad. La falta de claridad al definir los límites del uso de la tecnología, junto con estos factores, producen estrés, inseguridad y una sensación de sobrecarga informativa que perjudica el bienestar psicológico [21,22].

Lo descrito demuestra que los efectos del uso de medios digitales sobre la salud mental juvenil no dependen únicamente del tiempo de exposición, sino también de las dinámicas sociales y emocionales que se configuran en los entornos digitales.

El ciberacoso como riesgo específico en entornos digitales

El ciberacoso es un fenómeno que se manifiesta de forma persistente como uno de los más importantes y frecuentes en la población juvenil. Tal como se sintetiza en la Tabla 2, los estudios revisados, incluyendo investigaciones empíricas, longitudinales y revisiones sistemáticas, coinciden en señalar una fuerte asociación entre la victimización en línea y consecuencias psicológicas adversas, como incremento de síntomas ansiosos, sintomatología depresiva, ideación suicida, deterioro del bienestar subjetivo y aislamiento social.

Tabla 1. Uso de los medios digitales y salud mental en población joven

Autor / Año	Tipo de estudio / Enfoque metodológico	Aspectos de la salud mental analizados	Implicaciones para la salud mental
Arias De la Torre (2020) [19]	Estudio observacional	Uso problemático de internet asociado a malestar psicológico	Riesgo de ansiedad y deterioro del bienestar
Burnell (2022) [16]	Revisión narrativa	Conexión entre la salud mental y las redes sociales	Necesidad de uso equilibrado
Draženić (2023) [18]	Estudio transversal	Uso intensivo vinculado a síntomas depresivos	Impacto negativo en el bienestar emocional
Guzmán Brand (2023) [14]	Estudio empírico	Ciberadicción y afectación psicosocial	Interferencia en relaciones y rendimiento
Nadador-Moncayo (2024) [17]	Revisión	Uso desregulado y vulnerabilidad emocional	Mayor riesgo de problemas de salud mental
Ng Fat (2021) [15]	Estudio poblacional	Tiempo de pantalla y malestar psicológico	Asociación dosis-respuesta
Torrecillas Lacave 2022 [6]	Revisión	Riesgos psicosociales del uso digital	Necesidad de mediación adulta

Nota. Algunas referencias presentan un carácter transversal y se incluyen en más de una categoría de análisis.

De acuerdo con los estudios revisados, el ciberacoso es un conjunto de comportamientos hostiles, agresivos y repetidos, que se llevan a cabo por medio de tecnologías de la comunicación e información. Estos se distinguen por el anonimato del atacante, la expansión del público objetivo, la persistencia del contenido y las dificultades para que la víctima pueda escapar [6,9,12,23,24].

Estas particularidades del entorno digital intensifican el impacto emocional y psicológico del acoso, favoreciendo la aparición de síntomas, como baja autoestima, aislamiento social, ansiedad y depresión. Otras investigaciones evidenciaron que la victimización por ciberacoso se asocia con un mayor riesgo de ideación suicida y conductas autolesivas, especialmente cuando se combina con otros factores de vulnerabilidad, como conflictos familiares, escasas habilidades de regulación emocional y bajo apoyo social [11,17,20,25].

En contextos latinoamericanos estas dinámicas adquieren especial relevancia debido a la limitada disponibilidad de programas preventivos, la insuficiente educación digital y las restricciones en el acceso a servicios de acompañamiento psicosocial sostenido, lo cual hace que niños, adolescentes y jóvenes sean

más vulnerables frente a esta clase de violencia digital [6,11].

A diferencia del acoso escolar tradicional, el ciberacoso posee características estructurales que amplifican su impacto psicológico. La posibilidad de difundir contenidos de manera inmediata y a gran escala, así como la permanencia de los mensajes o imágenes en el entorno digital, contribuyen a prolongar la experiencia de victimización y a generar una sensación de exposición permanente para la persona afectada. Este escenario puede intensificar sentimientos de vergüenza, miedo y desprotección, dificultando los procesos de afrontamiento y búsqueda de ayuda.

El ciberacoso no solo afecta a las víctimas directas, sino que también influye en el entorno de las víctimas. La observación pasiva de agresiones en línea, conocida como ciberacoso indirecto o victimización por observación, puede generar normalización de la violencia digital, disminución de la empatía y mayor tolerancia frente a comportamientos agresivos entre pares. De este modo, se trasciende la relación entre agresor y víctima y se configura como un problema sociocultural que involucra a comunidades educativas, familias y plataformas digitales [11,23-25].

Desde esta perspectiva, investigaciones coinciden en afirmar que la intervención frente al ciberacoso requiere estrategias integrales que incluyan el fortalecimiento de la alfabetización digital, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la promoción de entornos educativos seguros. La implementación de programas de sensibilización, protocolos de actuación institucional y mecanismos de reporte en plataformas digitales, se han identificado como una vía efectiva para reducir la incidencia de este tipo de violencia y mitigar sus consecuencias sobre la salud mental de la población joven.

Comprender el ciberacoso como un asunto multidimensional permite no solo identificar sus consecuencias en la salud mental juvenil, sino también reconocer la importancia de fortalecer factores protectores que favorezcan el uso responsable y seguro de los entornos digitales.

Oportunidades y factores protectores frente al ciberacoso y otros riesgos digitales

La literatura resalta que, a pesar de los peligros detectados en relación con el uso de medios digitales, hay factores positivos vinculados a las tecnologías para la evolución social, educativa y personal de los jóvenes. Como se observa en la Tabla 3, diversos estudios destacan factores protectores relacionados con el uso pedagógico de las tecnologías, la alfabetización digital crítica, la participación juvenil y la construcción de redes de apoyo.

En el sector de la educación, las tecnologías digitales favorecen procesos de aprendizaje independiente, diversifican los métodos de enseñanza-aprendizaje, además, extienden el acceso al conocimiento. Las herramientas digitales pueden ayudar al desarrollo de la capacidad de gestionar información, la creatividad y el pensamiento crítico, cuando su uso se incorpora de forma crítica y con una orientación pedagógica [2,5,26].

Desde una perspectiva social y comunitaria, los medios digitales posibilitan nuevas formas de participación juvenil y de construcción de redes de apoyo. Las redes sociales y las plataformas digitales facilitan que los jóvenes manifiesten sus puntos de vista, hagan visibles los problemas sociales y coordinen iniciativas colectivas en torno a causas compartidas. Lo que promueve la formación de identidades sociales, el sentido de pertenencia y el compromiso cívico; estas variables pueden funcionar como insumos para protegerse ante sucesos de violencia o exclusión en espacios digitales [27,28]. La evidencia analizada permite identificar los beneficios relacionados con el empleo de medios digitales, sin embargo, esto depende de las medidas protectoras que se implementen en el terreno familiar y escolar relacionado con las prácticas digitales en los jóvenes.

Bajo esta perspectiva, la familia tiene un rol esencial como intermediaria en la creación de reglas, límites y seguimiento del uso de la tecnología a través de la supervisión de los

Tabla 2. El ciberacoso como riesgo específico en entornos digitales

Autor / Año	Tipo de estudio / Enfoque metodológico	Aspectos del ciberacoso analizados	Implicaciones psicológicas
Böttcher (2021) [12]	Revisión	Características y prevalencia	Ansiedad, depresión
Cava (2020) [23]	Estudio empírico	Victimización en adolescentes	Aislamiento social
Chen (2024) [24]	Estudio longitudinal	Exposición prolongada	Deterioro emocional
Marciano (2020) [9]	Revisión sistemática	Dinámicas digitales del acoso	Estrés y malestar
Torrecillas Lacave (2022) [6]	Revisión	Diferencias con acoso tradicional	Mayor impacto emocional
Dib (2021) [20]	Estudio empírico	Ciberacoso e ideación suicida	Conductas autolesivas
González-Sancho (2020) [11]	Estudio observacional	Salud mental juvenil	Riesgo suicida
Nadador-Moncayo (2024) [17]	Revisión	Factores de vulnerabilidad	Efectos acumulativos
Sharma (2023) [25]	Estudio empírico	Regulación emocional	Ansiedad y depresión

padres, conversar abiertamente sobre el uso responsable de internet y fomentar costumbres digitales sanas, se han reconocido como tácticas que ayudan a disminuir la exposición a peligros y a aumentar la habilidad de los jóvenes para hacer frente a circunstancias de violencia digital. Estas prácticas consideradas de monitoreo responsable se asocian con una menor probabilidad de exposición a contenidos perjudiciales y a situaciones de ciberacoso y son más efectivas cuando se combinan con procesos educativos orientados a la alfabetización digital crítica, desde el desarrollo de habilidades para evaluar la información en línea, reconocer dinámicas de manipulación digital y actuar de manera segura y ética en los espacios virtuales.

En el entorno educativo, el fortalecimiento de competencias socioemocionales también emerge como un componente clave para la prevención del ciberacoso. La regulación de las emociones, la toma de decisiones responsables, la comunicación asertiva y la empatía, ayudan a disminuir las conductas agresivas en línea y favorecen el desarrollo de comportamientos digitales respetuosos [2,5]. De esta manera, la promoción de estas competencias no solo protege a potenciales víctimas, sino que también puede disminuir la probabilidad de que los jóvenes adopten conductas de agresión digital.

Diversas organizaciones internacionales concuerdan en que la prevención de los riesgos digitales necesitan un enfoque responsable que incluya a varios participantes sociales. Desde este punto de vista, fomentar ambientes digitales seguros significa que las familias, las instituciones educativas y las políticas públicas favorezcan la salvaguarda de los derechos de los jóvenes en el ámbito digital. Para promover experiencias digitales que sean positivas, inclusivas y que respeten tanto el bienestar de la población joven como su salud mental; este enfoque integral es esencial [29].

Los estudios revisados permitieron entender el uso de los medios digitales en la población joven como un fenómeno complejo que integra simultáneamente oportunidades y riesgos para la salud mental. Por un lado, la evidencia indica que el uso intensivo y no regulado de las tecnologías digitales puede tener un impacto negativo en la salud mental, especialmente si está relacionado con situaciones de ciberacoso o cualquier otra forma de agresión en línea. Además, se enfatiza que los entornos digitales pueden convertirse en espacios para la interacción social, el aprendizaje y la creación de redes de apoyo, siempre y cuando su utilización esté apoyada por procesos educativos, soporte familiar y desarrollo de competencias socioemocionales.

Tabla 3. Oportunidades y factores protectores frente al ciberacoso y otros riesgos digitales

Autor / Año	Tipo de estudio / Enfoque metodológico	Oportunidades y factores protectores analizados	Efecto protector
González Coronel (2023) [5]	Estudio empírico	Uso pedagógico de las TIC	Desarrollo del pensamiento crítico
Saborío-Taylor (2024) [2]	Revisión teórica	Mediación educativa y acompañamiento docente	Uso responsable de medios digitales
Steele (2020) [26]	Revisión narrativa	Alfabetización digital crítica	Prevención de riesgos digitales
Montalván (2021) [27]	Estudio teórico	Participación digital juvenil	Fortalecimiento de redes de apoyo
Zambrano (2024) [28]	Estudio empírico	Activismo juvenil en entornos digitales	Sentido de pertenencia
Naciones Unidas (n. d.) [29]	Informe institucional	Promoción de entornos digitales seguros	Protección de la salud mental

Discusión

La evidencia revisada muestra una relación consistente entre el uso intensivo de medios digitales y la afectación del bienestar psicológico, especialmente cuando coexisten experiencias de ciberacoso. Los estudios longitudinales aportan mayor solidez para comprender la temporalidad de estos efectos, mientras que las revisiones sistemáticas permiten identificar patrones consistentes de asociación. Sin embargo, persisten limitaciones metodológicas relacionadas con la heterogeneidad conceptual y la diversidad de instrumentos utilizados en los estudios analizados.

Si bien la revisión incluye literatura internacional, se otorgó especial atención a estudios desarrollados en contextos latinoamericanos, considerando la relevancia de factores, como las desigualdades sociales, las brechas digitales y los desafíos existentes en la protección de la salud mental de jóvenes, adolescentes y niños. Los hallazgos de la presente revisión narrativa permiten comprender el empleo de los medios digitales en los jóvenes como un fenómeno complejo y ambivalente, que se distingue por la presencia conjunta de oportunidades relevantes para el crecimiento educativo, social y personal, así como de riesgos considerables que pueden afectar negativamente la salud mental y el bienestar psicosocial de los jóvenes. Esta dualidad coincide con lo señalado en estudios previos que advierten que los entornos digitales no son intrínsecamente positivos o negativos, sino que sus efectos dependen del contexto de uso, la mediación adulta y la presencia de factores protectores [30-32].

En este contexto, el ciberacoso emerge como uno de los riesgos más relevantes asociados al uso intensivo y no regulado de los medios digitales, particularmente en la población joven. Investigaciones coinciden en afirmar que las particularidades propias del entorno digital, como el anonimato, la ampliación de públicos, la inmediatez y la permanencia del contenido,

aumentan el efecto del acoso con respecto a las formas tradicionales de violencia. Esto genera mayores niveles de sufrimiento emocional y dificulta las estrategias de afrontamiento de las víctimas [6,13,33].

Otros estudios evidencian que la victimización por ciberacoso se asocia con un incremento de síntomas de ansiedad, depresión e ideación suicida, configurándose como una problemática de salud pública de creciente preocupación, donde las estrategias de prevención aún son limitadas [34,35].

Los resultados también destacan el potencial de estas tecnologías como herramientas para el aprendizaje, la participación ciudadana y la construcción de redes de apoyo social, particularmente cuando su uso se integra de manera crítica y reflexiva en los procesos educativos y comunitarios. Esta perspectiva coincide con enfoques contemporáneos que promueven una alfabetización digital orientada no solo a la adquisición de competencias técnicas, sino también al fortalecimiento del pensamiento crítico y la ciudadanía digital responsable [16,36,37].

Los factores protectores desempeñan un rol esencial en la prevención de riesgos relacionados con el entorno digital, según esta perspectiva. La literatura revisada destaca la importancia de la mediación familiar y educativa, el establecimiento de límites claros en el uso de la tecnología y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, como la empatía, la autorregulación emocional y la toma de decisiones responsables. Estas competencias actúan como barreras protectoras frente al ciberacoso y otras formas de violencia digital, al favorecer relaciones más respetuosas y una mayor capacidad de afrontamiento ante situaciones de conflicto en línea [29,30,38]. En el contexto latinoamericano, estos hallazgos refuerzan la necesidad de comprender la prevención no únicamente como una estrategia restrictiva, sino como un proceso formativo y relacional que promueva la autonomía y el uso consciente de los medios digitales.

Los resultados trascienden el ámbito individual y demandan una corresponsabilidad entre familias, instituciones educativas, plataformas digitales y políticas públicas. En este sentido, la promoción de entornos digitales seguros requiere estrategias articuladas que integren educación digital temprana, acompañamiento psicosocial, regulación de contenidos y acciones preventivas orientadas a la protección de la salud mental juvenil. El fortalecimiento de programas de prevención del ciberacoso y de promoción del bienestar emocional en contextos escolares y comunitarios es una prioridad para las políticas públicas en la región.

Implicaciones prácticas

Los hallazgos de esta revisión tienen implicaciones relevantes para el ámbito educativo, familiar, sanitario y de las políticas públicas. En el contexto educativo, se resalta la necesidad de incorporar programas de alfabetización digital crítica y desarrollo de competencias socioemocionales, orientadas a promover el uso responsable y seguro de los medios digitales. Asimismo, las instituciones educativas deben fortalecer los protocolos de prevención, detección y atención del ciberacoso, integrando estrategias de acompañamiento psicosocial y formación docente.

En el ámbito familiar, los resultados evidencian la importancia de la mediación parental y del establecimiento de espacios de comunicación abiertos sobre el uso de las tecnologías digitales, favoreciendo prácticas de supervisión responsables y no exclusivamente restrictivas. De igual manera, los profesionales de la salud mental y del sector sanitario pueden utilizar estos hallazgos para diseñar intervenciones preventivas dirigidas a adolescentes y jóvenes expuestos a situaciones de violencia digital o uso problemático de internet. Desde las políticas públicas, se requiere promover acciones intersectoriales que articulen educación, salud y tecnología, orientadas a la creación de entornos digitales seguros, inclusivos y protectores del bienestar psicológico juvenil.

Conclusión

La exploración realizada mediante el análisis narrativo de la bibliografía permitió afirmar que el empleo de los medios digitales en los jóvenes es un fenómeno complejo y dinámico, fuertemente contextual. Este fenómeno presenta oportunidades notables para aprender, participar socialmente y desarrollar habilidades; sin embargo, también incluye riesgos importantes que afectan al bienestar psicosocial y a la salud mental.

El ciberacoso se consolidó como uno de los riesgos más preocupantes asociados al uso de medios digitales. Su impacto emocional, persistencia y difícil regulación, incrementan la vulnerabilidad de la población joven.

La evidencia revisada puso de manifiesto que los efectos negativos asociados al uso de los medios digitales no dependen exclusivamente de la tecnología en sí misma, sino de las formas de uso, la ausencia de mediación y la limitada presencia de factores protectores. La promoción de habilidades socioemocionales, el fortalecimiento de la alfabetización digital crítica y el acompañamiento familiar y educativo emergen como elementos clave para favorecer experiencias digitales saludables y reducir la exposición a situaciones de riesgo.

Los hallazgos evidencian la necesidad de adoptar una mirada integral e interdisciplinaria sobre el fenómeno, que evite posturas deterministas o exclusivamente restrictivas, y que reconozca el potencial de los medios digitales como herramientas para la inclusión, la educación y la construcción de ciudadanía. Desde esta perspectiva, la prevención del ciberacoso y la protección de la salud mental juvenil requieren estrategias corresponsables que involucren a familias, instituciones educativas, plataformas digitales y políticas públicas orientadas a la creación de entornos digitales seguros, éticos y humanizados.

Este estudio contribuye a la comprensión del uso de los medios digitales en jóvenes desde

una perspectiva reflexiva, ofreciendo insumos conceptuales relevantes para el diseño de intervenciones preventivas y programas de educación digital acordes con los desafíos del contexto tecnológico y social contemporáneo.

Limitaciones

Este artículo expone ciertas limitaciones que deben tenerse en cuenta cuando se interpretan sus contribuciones. Como se trata de una revisión narrativa con un enfoque reflexivo, no se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva y sistemática de la literatura, lo que limita la posibilidad de generalizar los hallazgos o establecer comparaciones cuantitativas entre las investigaciones. La interpretación de los hallazgos puede verse afectada por la diversidad metodológica de las investigaciones consideradas, así como por su contexto cultural y sus definiciones operativas, sobre todo en lo que se refiere a la prevalencia y las manifestaciones del ciberacoso.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: PAD y MARV. Metodología: PAD. Análisis formal: MARV, SGR y SMCV. Investigación: PAD, MARV y SMCV. Curación de datos: MARV, SGR y SMCV. Redacción, preparación del borrador original: PAD y MARV. Revisión y edición de redacción: PAD, MARV, SGR y SMCV. Supervisión: PAD. Todos los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito.

Declaración de uso de inteligencia artificial

En la elaboración de este manuscrito se emplearon herramientas de inteligencia artificial exclusivamente como apoyo en la edición del lenguaje, mejora de la redacción y corrección de estilo. No se utilizaron para la generación de contenido científico, análisis de datos, interpretación de resultados ni elaboración de conclusiones. Los autores revisaron y validaron de manera íntegra la versión final del manuscrito y asumen la responsabilidad total de su contenido.

Referencias

1. López Ayala MC, Vizcaíno-Laorga R, Montes-Vozmediano M. Hábitos y actitudes de los jóvenes ante las redes sociales: influencia del sexo, edad y clase social. Prof Inf. 2020;29(6). <https://doi.org/10.3145/epi.2020.nov.04>
2. Saborío-Taylor S. Influencia educativa en la era digital: puntos clave desde la perspectiva de la docencia 5.0. Rev Innov Educ. 2024;26(SPE1):88–99. <https://doi.org/10.22458/IE.V26IESPECIAL.5321>
3. Kemp S. Data Reportal [Internet]. 2022. Digital 2022 Global Overview Report. Disponible en: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>
4. Durán Chinchilla CM, García Quintero CL, Rosado Gómez AA. El rol docente y estudiante en la era digital. Rev Bol Redipe. 2021;10(2):287–94. <https://doi.org/10.36260/RBR.V10I2.1213>
5. González Coronel K. Uso de las redes sociales y su influencia en el desarrollo educativo. Cien Lat Rev Cient Multidiscip. 2023;7(4):579–93. https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V7I4.6897
6. Torrecillas Lacave T, Vázquez Barrio T, Suárez Álvarez R. Experiencias de ciberacoso en adolescentes y sus efectos en el uso de internet. Icono14. 2022;20(1):7. <https://doi.org/10.7195/ri14.v20i1.1624>
7. Sábado RIG, Domínguez LAR, Iturbe FG, Hernández MSS, Fonseca LL. Problemas de autoestima y depresión: posibles factores de riesgo para la ocurrencia de un intento de suicidio. Multimed. 2020;24(Supl 1). Disponible en: <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/1860>
8. Gómez Tabares AS, Montalvo Peralta YB. Orientación suicida y su relación con factores psicológicos y sociodemográficos en estudiantes universitarios. Rev Colomb Cienc Soc. 2021;12(2):469–93. <https://doi.org/10.21501/22161201.3236>

9. Marciano L, Schulz PJ, Camerini AL. Cyberbullying perpetration and victimization in youth: a meta-analysis of longitudinal studies. *J Comput Mediat Commun*. 2020;25(2):163–81. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz031>
10. Agyapong-Opoku N, Agyapong-Opoku F, Greenshaw AJ. Effects of social media use on youth and adolescent mental health: a scoping review of reviews. *Behav Sci*. 2025;15(5):574. <https://doi.org/10.3390/BS15050574>
11. González-Sancho R, Picado Cortés M. Revisión sistemática de literatura sobre suicidio: factores de riesgo y protectores en jóvenes latinoamericanos 1995-2017. *Actual Psicol*. 2020;34(129):47–69. <https://doi.org/10.15517/AP.V34I129.34298>
12. Böttcher RM, Garay CJ. Prevalencia y factores de riesgo asociados al suicidio en países latinoamericanos. *Psicodebate*. 2021;21(1):61–78. <https://doi.org/10.18682/pd.v21i1.4199>
13. Ramón Fernández F. Menores de edad, integración social y entorno digital: garantías y derechos en la sociedad de las nuevas tecnologías de la información y comunicación. *Infanc Adolesc*. 2021;10(11):121. <https://doi.org/10.4995/360.2022.670701>
14. Guzmán Brand VA, Gelvez-García LE. La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental: una revisión sistemática. *Rev Argent Cienc Comport*. 2023;15(3):12–23. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.V15.N3.36788>
15. Ng Fat L, Cable N, Kelly Y. Associations between social media usage and alcohol use among youths and young adults: findings from Understanding Society. *Addiction*. 2021;116(11):2995–3005. <https://doi.org/10.1111/ADD.15482>
16. Burnell K, George MJ, Jensen M, Hoyle RH, Odgers CL. Associations between adolescents' daily digital technology use and sleep. *J Adolesc Health*. 2022;70(3):450–6. <https://doi.org/10.1016/J.JADOHEALTH.2021.09.033>
17. Nadador-Moncayo L, Sánchez-Suricaday A. Riesgos asociados al uso de las tecnologías en adolescentes: una revisión sistemática. *Rev Lat Cienc Soc Niñez Juventud*. 2024;23(1):1–19. <https://doi.org/10.11600/rllcsnj.23.1.6692>
18. Draženović M, Vukušić Rukavina T, Machala Poplašen L. Impact of social media use on mental health within adolescent and student populations during COVID-19 pandemic: review. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(4). <https://doi.org/10.3390/IJERPH20043392>
19. Arias De la Torre J, Puigdomenech E, García X, Valderas JM, Eiroa Orosa FJ, Fernández Villa T, et al. Relationship between depression and the use of mobile technologies and social media among adolescents: umbrella review. *J Med Internet Res*. 2020;22(8). <https://doi.org/10.2196/16388>
20. Dib JE, Haddad C, Sacre H, Akel M, Salameh P, Obeid S, et al. Factors associated with problematic internet use among a large sample of Lebanese adolescents. *BMC Pediatr*. 2021;21(1). <https://doi.org/10.1186/S12887-021-02624-0>
21. Course-Choi J, Hammond L. Social media use and adolescent well-being: a narrative review of longitudinal studies. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2021;24(4):223–36. <https://doi.org/10.1089/CYBER.2020.0020>
22. Bottaro R, Faraci P. The use of social networking sites and its impact on adolescents' emotional well-being: a scoping review. *Curr Addict Rep*. 2022;9(4):518–39. <https://doi.org/10.1007/S40429-022-00445-4>
23. Cava MJ, Tomás I, Buelga S, Carrascosa L. Loneliness, depressive mood and cyberbullying victimization in adolescent victims of cyber dating violence. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(12):1–17. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17124269>
24. Chen Z, Liao X, Yang J, Tian Y, Peng K, Liu X, et al. Association of screen-based activities and risk of self-harm and suicidal behaviors among young people: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychiatry Res*. 2024;338:115991. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2024.115991>
25. Sharma A, Vidal C. A scoping literature review of the associations between highly visual social media use and eating disorders and disordered eating: a changing landscape. *J Eat Disord*. 2023;11(1):898. <https://doi.org/10.1186/S40337-023-00898-6>
26. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2020;23(1):15–26. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-5>
27. Montalván D, Galán J. Medios tradicionales: abrirse al mundo digital o sucumbir. *Media Educ*. 2021;12(1):101–13. <https://doi.org/10.36253/ME-10222>
28. Zambrano S, Alejandro A, San U, De G, Manabí P, Vélez E, et al. Los medios comunicativos tradicionales y la convergencia digital. *Univ Cienc Tecnol*. 2024;28(123):72–81. <https://doi.org/10.47460/UCT.V28I123.806>

29. Naciones Unidas. La seguridad de la infancia y la juventud en la red. Naciones Unidas [Internet]. Disponible en: <https://www.un.org/es/global-issues/child-and-youth-safety-online>
30. Barragán Sánchez R, Corujo Vélez MC, Palacios Rodríguez A, Román Graván P. Teaching digital competence and eco-responsible use of technologies: development and validation of a scale. Sustainability. 2020;12(18):87721. <https://doi.org/10.3390/SU12187721>
31. Resett S, Caino PG, Mesurado B. Emotional problems, dark personality, sexting and grooming in adolescents: the role of gender and age. Rev CES Psicol. 2022;15(2):24–43. <https://doi.org/10.21615/CESP.6132>
32. Sánchez RB, Murta LM da C. La seguridad en Internet como parte de la competencia digital ciudadana: revisión sistemática. Texto Livre. 2024;17:e51787. <https://doi.org/10.1590/1983-3652.2024.51787>
33. Piteo EM, Ward K. Review: Social networking sites and associations with depressive and anxiety symptoms in children and adolescents – a systematic review. Child Adolesc Ment Health. 2020;25(4):201–16. <https://doi.org/10.1111/CAMH.12373>
34. Keles B, McCrae N, Grealish A. The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents: a systematic review. Int J Adolesc Youth. 2020;25(1):79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
35. Dharejo N, Alivi MA, Rahamad MS, Jiaqing X, Brony M. Effects of social media use on adolescent psychological well-being: a systematic literature review. Int J Interact Mob Technol. 2023;17(20):171–91. <https://doi.org/10.3991/IJIM.V17I20.44663>
36. Martín-Martín M, Asensio-Muñoz I, Bueno-Álvarez JA. Use of social networks in high school students: analysis of profiles for educational intervention. Rev Complut Educ. 2021;32(3):303–14. <https://doi.org/10.5209/RCED.57189>
37. Alonso GA. Systematic review of the role of digital health in managing sickness absence and return to work. Arch Prev Riesgos Labor. 2022;25(1):34–60. <https://doi.org/10.12961/APRL.2022.25.01.04>
38. Salcedo Aparicio DM, Parra Haro ADL, Ibarra Peña KA, Orellana Llor RS, Salcedo Aparicio DM, Parra Haro ADL, et al. Herramientas digitales, una oportunidad en la educación superior: una revisión sistemática. Rev InveCom. 2026;6(1). <https://doi.org/10.5281/ZENODO.15400582>

