

El problema de las redes sociales en adolescentes quizá nunca fue el celular: el dinero cambia toda la historia.

Sabemos que el problema no son las personas, sino cómo el tiempo en internet puede afectarles.

19 Mayo 2026

Samantha Guerrero

Editora Jr

Edición: **César Hernández Galicia.**

Por años, gran parte del debate sobre redes sociales y salud mental adolescente se ha centrado en una pregunta aparentemente simple: ¿Instagram, TikTok o el celular están dañando a los jóvenes?

El problema no sería únicamente cuánto tiempo pasan frente a la pantalla, sino el contexto económico y familiar en el que crecen.

Un nuevo análisis del *World Happiness Report*, apunta hacia algo más complejo. Los resultados, basados en datos de más de 330 mil adolescentes de entre 11 y 16 años en 43 países entre 2018 y 2022, muestran que **el uso problemático de redes sociales parece afectar mucho más a jóvenes de familias con menos recursos económicos.**

El problema no es el uso de redes: es cuando se vuelven el centro de la vida.

El estudio utiliza el concepto de uso problemático de redes sociales, una categoría que va mucho más allá de simplemente pasar mucho tiempo frente al celular. Según los investigadores, este comportamiento ocurre cuando los adolescentes **piensan constantemente en redes sociales, no pueden reducir el tiempo de uso, se sienten mal cuando no están conectados o utilizan internet para escapar** de emociones negativas.

El problema aparece cuando el uso comienza a afectar relaciones personales, escuela, descanso o actividades cotidianas. Y aunque este tipo de comportamiento se relaciona con peor salud mental en prácticamente todos los grupos sociales, el impacto parece intensificarse en contextos económicos más vulnerables.

El dinero sí cambia la relación con internet.

Uno de los hallazgos más interesantes del reporte es que las diferencias económicas dentro del hogar sí modifican la manera en que los adolescentes experimentan las redes sociales. De acuerdo con el análisis, **las familias con más recursos suelen:**

- * **ofrecer mayor apoyo emocional**

- * **supervisar más el uso digital**

- * **establecer límites con mayor frecuencia**

- * **facilitar actividades fuera de internet como deportes, hobbies o actividades extracurriculares.**



Eso genera algo importante: **las redes sociales dejan de ser el único espacio central de entretenimiento, validación o escape emocional.**

En cambio, adolescentes con menos acceso a este tipo de apoyo o actividades pueden desarrollar una relación mucho más intensa con plataformas digitales.

Y ahí aparece una de las ideas más incómodas del estudio: el impacto de redes sociales no parece distribuirse de manera igualitaria. **Las condiciones económicas también influyen en cómo se viven sus efectos.**

El debate todavía está lejos de terminar.

A pesar de los datos, los investigadores reconocen que uno de los mayores debates sigue siendo la casualidad. Y se siguen preguntando si las redes sociales provocan problemas de salud mental, o los adolescentes con ansiedad, depresión o malestar emocional terminan utilizando más las plataformas digitales. Por ahora, la respuesta no es definitiva. Todavía no existe consenso absoluto sobre cuánto daño provocan realmente las redes sociales. Uno de los nombres más visibles en esta discusión es [Jonathan Haidt](#), autor que sostiene que smartphones y redes sociales están transformando profundamente el bienestar adolescente.

Del otro lado, investigadores vinculados al Oxford Internet Institute advierten que todavía existen limitaciones metodológicas y que el fenómeno es más complejo de lo que suele mostrarse en internet.

México también encaja en esta discusión.

En México, además de ser uno de los países con mayor consumo de redes sociales y tiempo conectado a internet, **el país enfrenta fuertes desigualdades económicas y crecientes preocupaciones alrededor de la salud mental adolescente.**

Datos de la OCDE han señalado que **México mantiene altos niveles de desigualdad económica frente a otros países miembros**, algo que puede influir directamente en el acceso a actividades extracurriculares, acompañamiento familiar o supervisión digital dentro del hogar.

Al mismo tiempo, organismos como UNICEF han advertido sobre el **aumento de problemas relacionados con ansiedad, depresión y bienestar emocional entre adolescentes**, especialmente después de la pandemia y en contextos de alta exposición digital.

El análisis también conecta con otra realidad mexicana: largas jornadas laborales. Especialistas llevan años señalando que muchas familias tienen menos tiempo disponible para supervisar o acompañar hábitos digitales de niños y adolescentes. Y en muchos casos, **plataformas como TikTok o Instagram terminan funcionando no solo como entretenimiento, sino también como espacios de socialización, identidad y refugio emocional.**

El estudio de *World Happiness Report* justamente apunta hacia esa dirección: el impacto de redes sociales no parece depender únicamente de la tecnología o del tiempo frente a la pantalla, sino también del **entorno social, económico y familiar que existe fuera de internet.**

En otras palabras, dos adolescentes pueden pasar exactamente el mismo tiempo en TikTok y aun así vivir efectos completamente distintos dependiendo de:

* **su contexto familiar**

* **estabilidad económica**

* **red de apoyo fuera del celular**

Los países más felices también tienen pistas.

El reporte incluye un ranking mundial de felicidad, donde Finlandia volvió a ocupar el primer lugar por noveno año consecutivo. Sin embargo, uno de los casos llamativos fue Costa Rica, que alcanzó el cuarto puesto, su mejor posición histórica.

A pesar de que el estudio evita sacar conclusiones definitivas, los investigadores encontraron algo interesante: **países mediterráneos y sociedades con redes familiares más cercanas parecen mostrar mejores indicadores de bienestar adolescente** frente a regiones más individualistas del norte de Europa.

Eso no significa que exista una fórmula simple para resolver el problema de redes sociales, pero sí apunta a que la salud mental adolescente probablemente depende de mucho más que una aplicación o una pantalla. La conclusión es que el problema nunca fue solamente el celular.