

The Impact of Social Media on Mental Health

Ontario-Montclair School District
Health & Wellness Services



MSW Intern 2025-2026

El Impacto de Las Redes Sociales en La Salud Mental

Distrito Escolar de Ontario-Montclair
Servicios de Salud y Bienestar



MSW Intern 2025-2026

Objectives

- Introduction
- The Impact of COVID-19
- Rise of Social Media Use
- Positive/Negative Effects
- Psychological Mechanisms
- Building Healthy Habits
 - Conclusion
 - Resources

Objetivos

- Introducción
- El Impacto De El Coronavirus
- Aumento Del Uso De Las Redes Sociales
 - Efectos Positivos/Negativos
 - Mecanismos Psicológicos
- Creación De Hábitos Saludables
 - Conclusión
 - Recursos



Introduction

Introducción

01

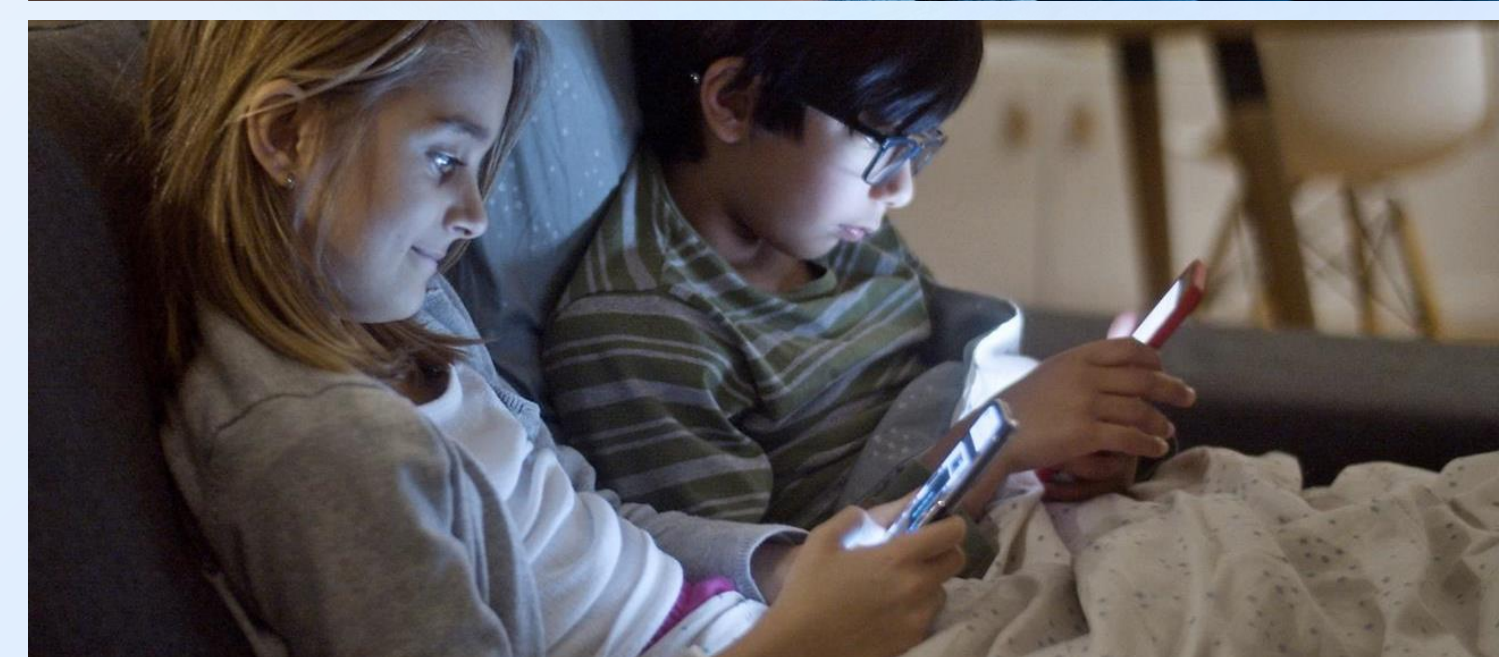
Social Media

As we know, over the last decades, the use of social media has continued to increase. Fundamentally, it changed the way we communicate and socially interact, and even impacted how we are able to access all kinds of information.

01

Redes Sociales

En las últimas décadas, el uso de las redes sociales ha seguido aumentando. Fundamentalmente, cambió la forma en que nos comunicamos, interactuamos y socializamos, e incluso afectó la forma en que podemos acceder todo tipo de información.





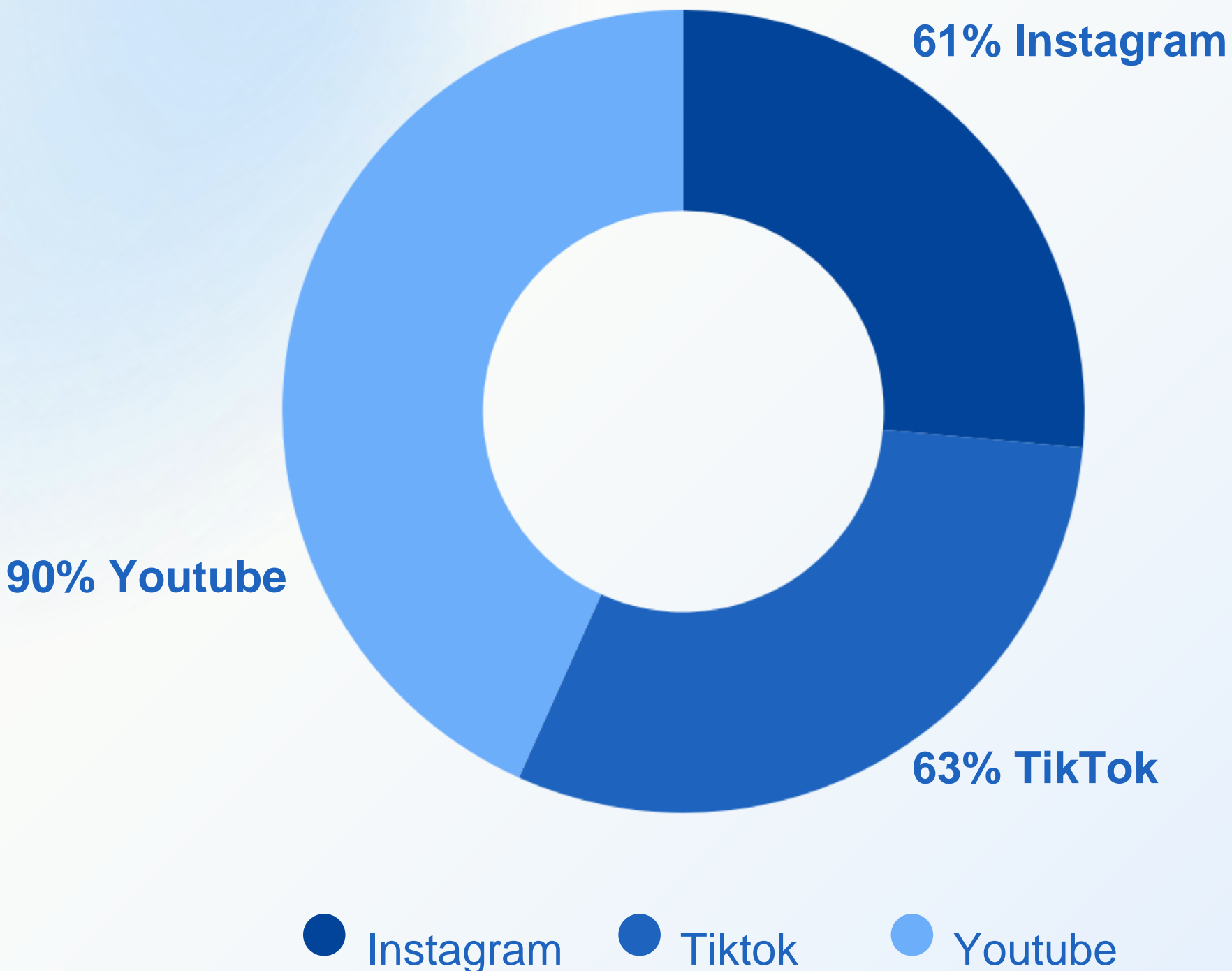
COVID-19's Impact on Social Media Use

El Impacto del Coronavirus En El Uso De Las Redes Sociales

- **Lockdown**
 - a. **Increase in media device usage and internet access**
 - **Less face-to-face interaction**
 - **Problems with socialization**
 - **Feelings of isolation and loneliness**
 - **At-home Learning**
- **Cierre de emergencia**
 - **Aumento en el uso de las redes y mayor acceso a internet**
 - **Menos interacción social cara a cara**
 - **Dificultades socializando**
 - **Aislamiento y soledad**
 - **Aprendizaje en casa**



Rise of Social Media Use *Aumento Del Uso De Las* *Redes Sociales*



Pew Research Center survey of U.S. teens ages 13 to 17 conducted Sept. 18-Oct, 2025.

Encuesta del Pew Research Center a adolescentes estadounidenses de entre 13 y 17 años realizada entre el 18 de septiembre y el 20 de octubre de 2025.



Positive Effects

Efectos Positivos



Communication

Comunicación

- Provides means to communicate with others
 - for school projects
 - Long-distance family members
 - Social support and connection
 - Connect with experts
- Medios para comunicarse con los demás
 - para proyectos escolares
 - Familiares a distancia
 - Apoyo y conexión social
 - Conectar con expertos



Access To Information

Acceso A información

- Ability to access useful information quickly
 - Online tutoring
 - Homework help
- Capacidad para acceder rápidamente a información útil
 - Tutoría en línea
 - Ayuda con los deberes



Creative Expression

Expresión Creativa

- Share interests
- provides an outlet to creatively express themselves
 - Built-in audience
- Compartir intereses
- Proporcionar una salida para expresarse creativamente
 - Tienen una audiencia



Negative Effects

- Anxiety and Depression
- Isolation
- Addiction
- Online Harassment
- Bullying
- Stalking
- Distraction
- Loneliness
- Academic Impact
- Privacy Concerns
- Data Exploitation
- Sleep Disruption



Efectos Negativos

- Ansiedad y Depresión
 - Aislamiento
 - Adicción
- Acoso En Línea
 - Acoso Escolar
 - Acoso
 - Distracción
 - Soledad
- Impacto Académico
- Preocupaciones Sobre La Privacidad
 - Explotación De Datos
 - Trastornos De Sueño

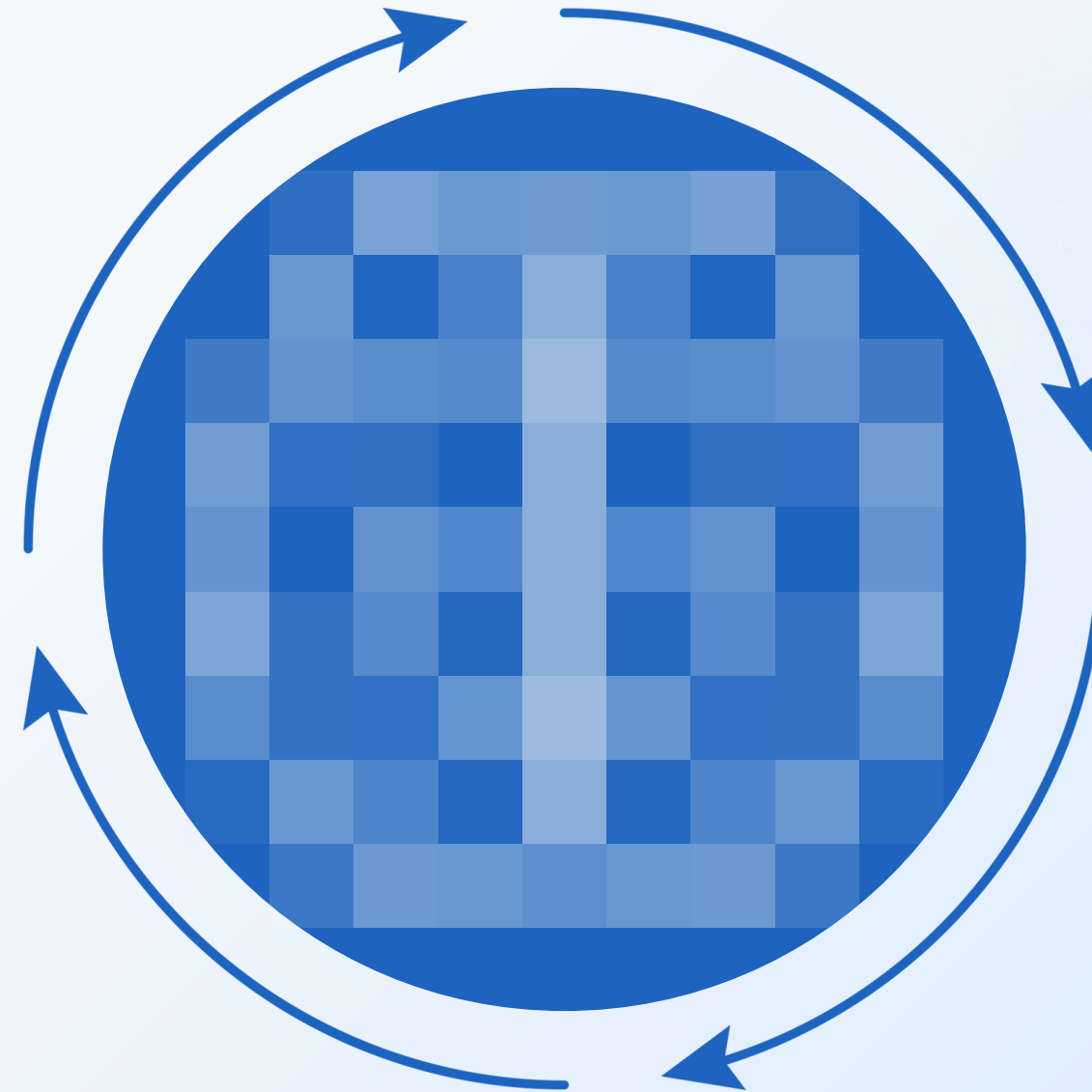


Psychological Mechanisms

Mecanismos Psicológicos

Dopamine hit

- Activates the brain's reward center
- Positive feedback
- Leads to impulsive checking and addictive behaviors



Fear of Missing Out (FOMO)

- Drives anxiety and restlessness
- Overuse
- Compulsive checking
- Excessive social media use

Descarga de Dopamina

- Activa el centro de recompensa del cerebro
 - Los comentarios positivos
- Conduce a comportamientos impulsivos y adictivos.

Miedo a Perderse Algo (FOMO)

- Provoca ansiedad e inquietud
 - Uso excesivo
- Comprobación compulsiva
- Uso excesivo de las redes sociales



Building Healthy Habits

Crear Hábitos Saludables



Screen time limits

Límites de tiempo de pantalla

- Better time management
- Enhances focus and productivity
- Can improve sleep quality
- Mejor uso del tiempo
- Mejora la concentración y la productividad
- Puede mejorar la calidad del sueño



Unfollow toxic content

No sigan contenido tóxico

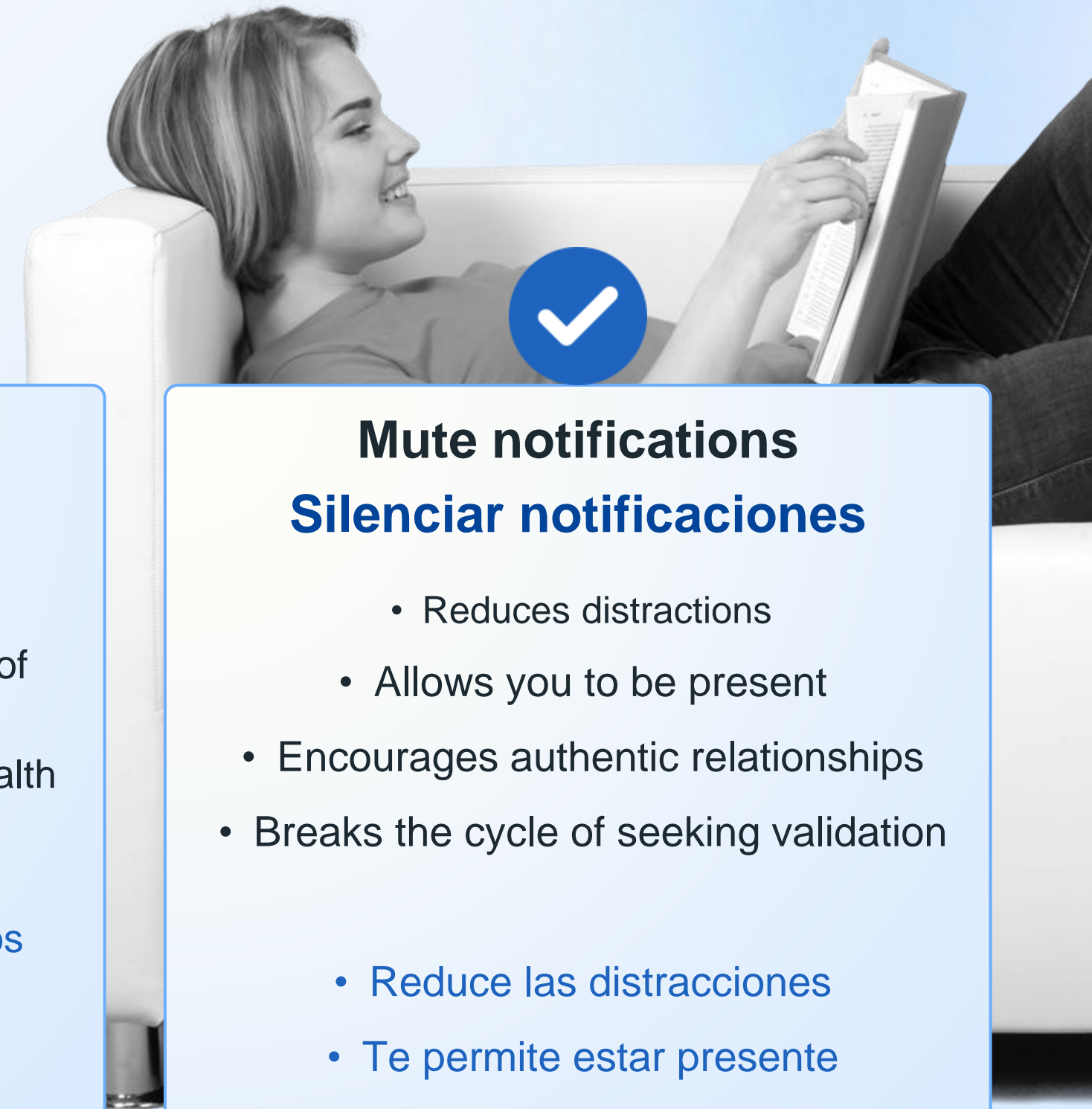
- Reduces stress, anxiety, feelings of inadequacy
- It means prioritizing your mental health
 - Curate the feed you want
- Reduce el estrés, la ansiedad y los sentimientos de insuficiencia
- Significa dar prioridad a tu salud mental
- Crea el contenido que deseas ver



Mute notifications

Silenciar notificaciones

- Reduces distractions
- Allows you to be present
- Encourages authentic relationships
- Breaks the cycle of seeking validation
- Reduce las distracciones
- Te permite estar presente
- Fomenta las relaciones auténticas
- Rompe el ciclo de búsqueda de validación





*Social Media
and Mental
Health*
*Las Redes
Sociales y La
Salud Mental*



<https://www.youtube.com/watch?v=uTZXjvcsMIU>



Additional Resources

Recursos Adicionales

Direct Link to CDC Mental Health Resources Website

Enlace directo para el sitio web de recursos para la salud mental

- Taking Immediate action
- Getting Help
- Treatment and Support
- Resources
- Tomar medidas inmediatas
- Obtener ayuda
- Tratamiento y apoyo
- Recursos





Conclusion

Conclusión

Responsible Use

- **Excessive use is linked to negative mental health outcomes**
- **Gaining self-awareness about *how* we use social media can help prevent negative effects in relation to mental health**

Uso Responsable

- **El uso excesivo está relacionado con efectos negativos para la salud mental**
- **Tomar conciencia de cómo utilizamos las redes sociales puede ayudar a prevenir efectos negativos en relación con la salud mental**



References/Referencias

American College of Pediatricians. (2025). Media use and screen time - its impact on children, adolescents, and families. <https://acped.org/media-use-and-screen-time-its-impact-on-children-adolescents-and-families/>

Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 9960. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>

Elkatmış M. (2024). Examination of social media usage habits of generation Z. *Frontiers in psychology*, 15, 1370823. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1370823>

Faverio, Michelle. (2024). Teens, Social Media, and Technology 2024. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2024/12/12/teens-social-media-and-technology-2024/>

González-Padilla, D. A., & Tortolero-Blanco, L. (2020). Social media influence in the COVID-19 Pandemic. *International braz j urol : official journal of the Brazilian Society of Urology*, 46(suppl.1), 120–124. <https://doi.org/10.1590/S1677-5538.IBJU.2020.S121>