

**IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES
EN LA SALUD MENTAL DE LOS
ADOLESCENTES Y COMO ELLO
AFECTA A DIFERENTES VARIABLES
PSICOLÓGICAS**

TRABAJO FIN DE GRADO DE ENFERMERÍA

Promoción 2021/2022

Autora: Selina Manzanero Díaz

Tutor: Juan Carlos Pérez Jiménez.

TABLA DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS	3
1. RESUMEN	4
2. ABSTRACT	5
3. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	6
4. PREGUNTA PICO	8
5. OBJETIVOS	8
6. METODOLOGÍA	9
Tabla 1: Resumen de método CASPe	11
7. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	21
IMPACTO NEGATIVO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LAS PATOLOGÍAS MENTALES	23
IMPACTO POSITIVO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LAS PATOLOGÍAS MENTALES	27
IMPLICACIONES PARA LA ENFERMERÍA.....	28
8. CONCLUSIONES	30
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32
1. ANEXOS	35

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a todos los pacientes jóvenes diagnosticados y a los que están en proceso de buscar diagnóstico de patologías mentales, por su fuerza y valentía para luchar contra ello.

Estos pacientes me han hecho darme cuenta de la importancia de la enfermería en salud mental, de lo esencial que es atender a los pacientes de manera individualizada para poder detectar y ofrecerles el apoyo que necesitan en estos duros momentos.

En especial quiero agradecer este trabajo a mis padres, Selina y Andrés, por confiar en mi y ayudarme en este duro y largo proceso para cumplir mi objetivo. Por no dejarme abandonar la carrera cuando creía que no podía más y luchar conmigo hasta el final. A mis hermanas, Andrea y Lucia por estar siempre que les he necesitado y aguantar mis momentos de desesperación. A mis abuelos, porque sus caras de felicidad y orgullo me hacían seguir adelante. Y a mi pareja, por aportarme tranquilidad y apoyo durante estos años.

Por último, quiero agradecer a mi tutor, Juan Carlos, por valorar mi idea y haberme brindado su ayuda para llevar a cabo este proyecto. Por aportarme herramientas como su libro "Ultrasaturados" que ha sido de gran ayuda para la realización de este trabajo. Ha sido un placer compartir esta experiencia con él.

1.RESUMEN

En los últimos años, ha habido un auge de la tecnología y las redes sociales a nivel mundial estando al alcance de todo el mundo. Los adolescentes son los más reincidentes en el uso de la tecnología existiendo evidencia científica que indica que el uso prolongado de estas redes sociales produce patologías mentales en los jóvenes como el estrés, la ansiedad, la depresión, el miedo, e incluso ideaciones suicidas.

El principal **objetivo** de esta revisión es evidenciar la relación existente entre el tiempo que invierten los adolescentes en las redes sociales y como influencia en la salud mental y en diferentes variables psicológicas de los mismos. Así como las actividades del personal sanitario de una forma multidisciplinar puede abordar estas variables psicológicas que han sido modificadas.

Este trabajo se basa en una **revisión sistemática de artículos** mediante una búsqueda bibliográfica en distintas bases de datos como, Cinahl, Medline Complete, Dialnet Plus y Pubmed. Estas bases de datos han aportado un total de 1096 artículos de los cuales, tras una lectura crítica se han escogido 22 para realizar el trabajo.

Los **resultados y conclusiones** de esta revisión demuestran que, a mayor uso de las redes sociales, mayor predisposición tienen los adolescentes a padecer ansiedad, depresión, estrés, así como se puede ver afectado su rendimiento académico y su vida social.

Se demuestra que las **implicaciones del personal sanitario** como es el caso de la enfermería son necesarias para una buena promoción, prevención e intervención sobre el uso de las redes sociales y sus consecuencias para ayudar a los adolescentes y familiares a llevar a cabo un uso saludable de las mismas.

PALABRAS CLAVE: redes sociales, salud mental, impacto negativo, impacto positivo, estrés, ansiedad, suicidio, enfermería, intervenciones.

2.ABSTRACT

In recent years, there has been a boom in technology and social networks worldwide being available to everyone. Adolescents are the most frequent users of technology and there is scientific evidence indicating that prolonged use of these social networks produces mental pathologies in young people such as stress, anxiety, depression, fear, and even suicidal ideation.

The main **objective** of this review is to demonstrate the relationship between the time spent by adolescents on social networks and their influence on mental health and different psychological variables. As well as how the activities of health personnel in a multidisciplinary way can address these psychological variables that have been modified.

This work is based on a **systematic review of articles** by means of a bibliographic search in different databases such as Cinahl, Medline Complete, Dialnet Plus and Pubmed. These databases have provided a total of 1096 articles of which, after a critical reading, 22 have been chosen for this work.

The **results and conclusions** of this review show that the greater the use of social networks, the greater the predisposition of adolescents to suffer from anxiety, depression, and stress, and that their academic performance and social life may be affected.

It is shown that the **implications of health personnel** such as nurses are necessary for a good promotion, prevention, and intervention on the use of social networks and their consequences to help adolescents and their families to carry out a healthy use of them.

KEY WORDS: social networks, mental health, negative impact, positive impact, stress, anxiety, suicide, nursing, interventions.

3.INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La sociedad actual ha sufrido cambios derivados del uso de internet. Los dispositivos electrónicos inteligentes y redes sociales se han convertido en una rutina para las personas, principalmente para los jóvenes (O'Reilly et al., 2018), conocidos actualmente como “nativos digitales” por la época en la que han nacido (Crone y Konijn, 2018).

El uso de la tecnología se encuentra tan implementado en nuestro día a día, que en la gran mayoría de colegios e institutos los ordenadores o las tabletas electrónicas forman parte del método de estudio, por lo que la tecnología, se ha convertido en una necesidad (Abi-Jaoude et al., 2020).

Este aumento tan exponencial del uso de la tecnología, y la facilidad con la que se puede hacer uso de la misma ha producido un desinterés por la época pasada (Crone y Konijn, 2018).

La tecnología se ha transformado en una herramienta que proporciona a la humanidad beneficios y ventajas como la facilidad de acceso y búsqueda de información en internet. Esto ocurre de manera habitual con las redes sociales, que producen cercanía entre las personas, así como permiten una comunicación eficiente entre las personas que las usan (Gürbüz et al., 2017).

Es, además, a través de estas donde se pueden aumentar los círculos sociales ya que permiten conocer a gente con los mismos intereses, así como fomentan el mantenimiento de las amistades (Lavalle et al., 2020)

Sin embargo, esto no produce solo un impacto positivo en los jóvenes (O'Reilly et al., 2020). Se ha consultado evidencia científica que refiere que la adolescencia, una etapa específica en el ciclo de la vida humana que, según la OMS, comprende el periodo entre la niñez y la edad adulta, puede ser especialmente vulnerable a estas tecnologías.

Es en la adolescencia donde los jóvenes desarrollan su identidad, que es un aspecto esencial en esta etapa, así como también van madurando el autoconcepto y la autoestima. Por lo tanto, estas herramientas pueden ser perjudiciales ya que no haciendo un buen uso de ellas ni siendo supervisadas por adultos, pueden desencadenar conductas desadaptativas en los adolescentes (Chiza-Lozano et al., 2020)

Dado que la imagen que se muestra en las redes sociales es muy diferente a la real, los jóvenes que únicamente quieren ser aceptados en su medio, existe riesgo de padecer problemas como: ansiedad, depresión, estrés, insomnio, disminución del rendimiento académico... La evidencia científica ha demostrado la relación que existe entre el tiempo que invierten los adolescentes en las redes sociales y el aumento de patologías mentales en ellos.

Es por ello, que existe una esencialidad del papel de enfermería en esta problemática ya que son ellas quienes tienen que ofrecer una adecuada educación para la salud a estos niveles. (Martinez, 2020)

Considerando la problemática existente, este Trabajo de Fin de Grado va dirigido a los jóvenes, valorando el impacto positivo y negativo de las redes sociales que produce sobre la salud mental de los adolescentes.

4.PREGUNTA PICO

¿Qué influencia tienen las redes sociales en la salud mental y en diferentes variables psicológicas de los adolescentes?

P → Adolescentes

I → Uso de redes sociales

C → No usar redes sociales

O → Influencia sobre la salud mental y en diferentes variables psicológicas.

5.OBJETIVOS

Los principales objetivos que se pretenden llevar a cabo mediante esta revisión bibliográfica se detallan a continuación.

1. Evidenciar la relación que hay entre el uso de las redes sociales y su impacto sobre la salud mental de los adolescentes.
 - a. Describir cómo un uso inadecuado de las redes sociales afecta a la salud mental de los adolescentes.
 - b. Exponer cómo un profesional sanitario, informado y cualificado puede tener influencia sobre la repercusión de las redes sociales y su forma de utilizarlas.

6.METODOLOGÍA

La metodología o diseño de la investigación es el plan o estrategia que se lleva a cabo para recopilar la suficiente información que es necesaria para realizar una investigación y responder a los objetivos expuestos (Hernández et al., 2014).

El trabajo de Fin de Grado que se está exponiendo sigue un modelo de investigación basado en la revisión sistemática de artículos, que a decir de Durán et al. (2017) se basa en la realización de *“un análisis teórico, crítico y comparativo sobre el estado actual del conocimiento acerca de un tema concreto, como base para una exposición o argumentación en profundidad.”*

Tras ello, se ha realizado un análisis cualitativo de los mismos.

Para realizarlo, se han utilizado las siguientes bases de datos: Cinahl, Medline Complete, Pumbed y Dialnet.

Los términos Desh utilizados para realizar la búsqueda en las diferentes bases de datos son: “Mental Health”, “Mental disorder”, “Mental illnes”, “Psychiatric illness”, “Adolescents”, “Teenagers”, “Young Adults”, “Social media” , “Benefits”, “Suicide”, “Nurses” , “Nurses experience”, “Nurses role” .

Asimismo, se han utilizado booleanos como AND y OR para acotar la búsqueda y que fuera lo más veraz posible.

Por último, se han utilizado límites que han ayudado a seleccionar de manera más adecuada la información. Estos límites permiten que la información que se haya encontrado sea lo más actualizada y cercana a la realidad actual. Éstos son:

- Textos de los últimos 10 años: entre 2012 y 2022.
- Que el texto seleccionado esté completo para poder acceder a su totalidad.
- Resumen disponible.
- Idioma: inglés o castellano.
- Edad de la muestra: adolescentes entre trece y dieciocho años.

En las tablas 1, 2 y 3 que se encuentran en las páginas contiguas, se puede observar los resultados escogidos a través de la búsqueda bibliográfica realizada. Además, se ha realizado un diagrama de flujo donde se observa cómo se ha ido realizando el cribado de los textos que han sido seleccionados.

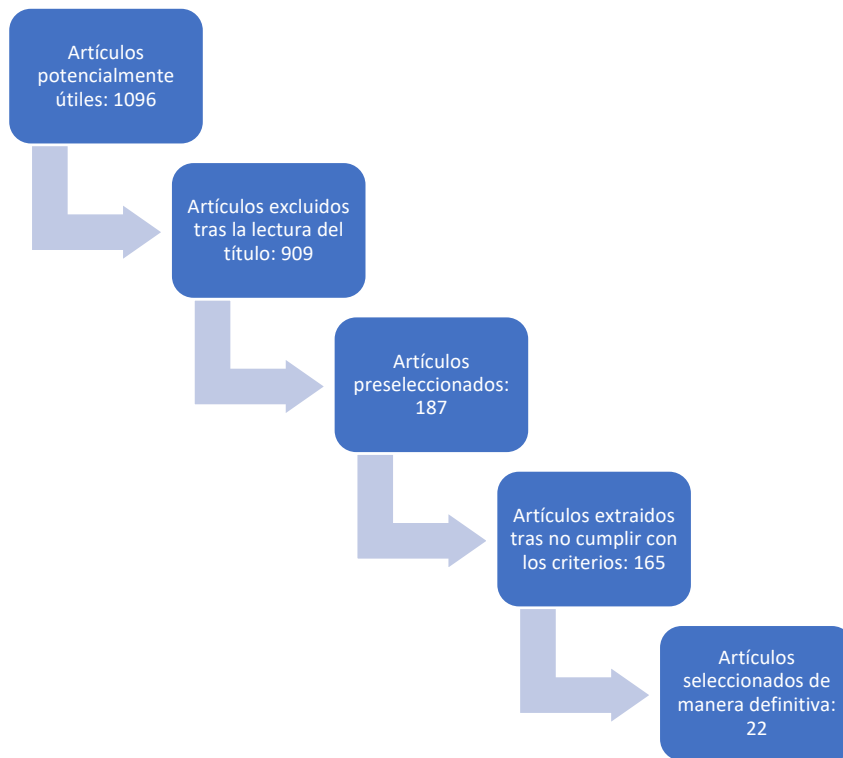
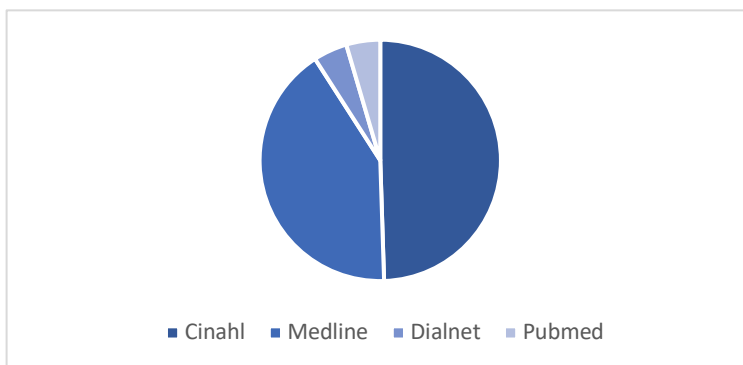


Diagrama 1: Elaboración propia

Por otro lado, tal y como se puede observar en el siguiente gráfico, la base de datos que más información ha aportado a esta revisión es Cinahl con el 45% de los textos, seguido de Medline complete que aporta el 41% de los textos y Dialnet y Pumbed con el 4,5%.



Todos y cada uno de ellos han sido revisados a través del método CASPe. El resumen de dicho método se ha realizado en la página contigua y las plantillas utilizadas se encuentran en los anexos:

TABLA 1: RESUMEN DE MÉTODO CASPE

Título del texto	A	B	C
Another time point, a different story: one year effects of a social media intervention on the attitudes of young people towards mental health issues.	●	●	●
Early childhood behavioral inhibition, Adult psychopathology and the buffering effects of adolescent social networks: a twenty-year prospective study.	●	●	●
Use of social network sites among depressed adolescents	●	●	●
Media, Technology Use, and Attitudes: Associations with Physical and Mental Well-Being in youth with implications for Evidence-Based practice	●	●	●
Social media and Adolescent health.	●	●	●
Potential of social media in promoting mental health in adolescents	●	●	●
Sleep duration and sleeping difficulties among adolescents: exploring associations with school stress, self-perception and technology use.	●	●	●
Social media and children: what is the paediatrician's role?	●	●	●
Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly	●	●	●
Identifying commonalities and differences in personality characteristics of Internet and social media addiction profiles: traits, self-esteem, and self-construal	●	●	●
Exposure to Social Media Racial Discrimination and Mental Health among adolescents of color.	●	●	●
Exploring opportunities to support health care using social media: A survey of social media users with mental illness	●	●	●
Media use and brain development during adolescence.	●	●	●
Social Media Use and Mental Health. Among Young adults.	●	●	●
Social media, cyber-aggression and student mental health on a university campus.	●	●	●
Smartphones, social media use and youth mental health	●	●	●
Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions.	●	●	●
School Nurses' Perceptions, Learning Needs and Developmental Suggestions for Mental Health Promotion: Focus Group Interviews.	●	●	●
Hooked on virtual social life. Problematic social media use and associations with mental distress and addictive disorders	●	●	●
Some socially poor but also some socially rich adolescents feel closer to their Friends after using social media	●	●	●
Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes	●	●	●
Social media and its relationship with mood, self-esteem and paranoia in psychosis.	●	●	●

Nota: Elaboración propia

Tabla 2: Publicaciones seleccionadas de Cinahl

Fecha publicación	Palabras clave y booleanos	Límites	Nº resultados	Resultado seleccionado
2014	Mental health or mental illness or mental disorder or psychiatric illness AND social media	2012-2022. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Adolescents: 13-18 years. Europe. Materia: título principal: Mental Health	3	Another time point, a different story: one year effects of a social media intervention on the attitudes of young people towards mental health issues.
2015	Mental illness AND Social media AND adolescents.	2012-2022. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Europe. Materia: título principal: mental disorders	19	Early childhood behavioral inhibition, Adult psychopathology and the buffering effects of adolescent social networks: a twenty-year prospective study.
2017	Suicide AND adolescents AND social media	2016-2021. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Europe.	7	Use of social network sites among depressed adolescents
2018	Social media AND adolescents AND mental health OR mental illness OR mental disorder OR psychiatric illness	2017-2022. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Adolescents: 13-18 years.	33	Media, Technology Use, and Attitudes: Associations with Physical and Mental Well-Being in youth with implications for Evidence-Based practice
	Social media AND adolescents AND nurses role	2017-2022. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English.	9	Social media and Adolescent health.
	Mental health OR mental illness OR mental disorder OR psychiatric illness AND social media	2017-2022. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Título principal: Social Media. Edad: Adolescents: 13-18 years.	73	Identifying commonalities and differences in personality characteristics of Internet and social media addiction profiles: traits, self-esteem, and self-construal

Tabla 2: Publicaciones seleccionadas de Cinahl (continuación)

Fecha publicación	Palabras clave y booleanos	Límites	Nº resultados	Resultado seleccionado
2019	Mental health AND adolescents OR teenagers AND social media	2012-2022. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Europe. Adolescents: 13-18 years	37	Potential of social media in promoting mental health in adolescents
	Nurses AND adolescents AND social media	2017-2022. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Adolescents: 13-18 years. Europe.	5	Sleep duration and sleeping difficulties among adolescents: exploring associations with school stress, self-perception and technology use.
	Social media AND mental health.	2016-2022. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Adolescents: 13-18 years. Europe.	84	Social media and children: what is the paediatrician's role?
2020	Mental health AND adolescents OR teenagers AND social media	2017-2022. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Europe. Adolescents: 13-18 years	37	Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly
2021	Mental illness AND social media	2017-2022. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Adolescents: 13-18 years. Título principal: social media.	6	Exposure to Social Media Racial Discrimination and Mental Health among adolescents of color.

Tabla 3: Publicaciones seleccionadas de Medline Complete

Fecha publicación	Palabras clave y booleanos	Límites	Nº resultados	Resultado seleccionado
2017	Mental illness AND social media	2017-2022. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Adolescents: 13-18 years. Título principal: social media.	14	Exploring opportunities to support health care using social media: A survey of social media users with mental illness
2018	Mental health AND social media AND teenagers	2016-2021. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Adolescents: 13-18 years. Materia: título principal: Social media.	14	Media use and brain development during adolescence.
	Mental illness AND social media	2015-2021. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Adolescents: 13-18 years. Materia: título principal: Mental disorders.	51	Social Media Use and Mental Health. Among Young adults.
	Social media AND benefits AND mental health adolescents	2015-2022. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English	46	Social media, cyber-aggression and student mental health on a university campus.
2020	Mental health AND adolescents OR teenagers AND social media	2012-2022. Texto completo. Idioma: English. Adolescents: 13-18 years. Materia: título principal: Mental Health	107	Smartphones, social media use and youth mental health
	Mental illness AND social media	2015-2021. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Adolescents: 13-18 years. Materia: título principal: Mental disorders.	52	Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions.
	Adolescents AND mental health AND nurses experience	2015-2022. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Adolescents: 13-18 years. Europe.	155	School Nurses' Perceptions, Learning Needs and Developmental Suggestions for Mental Health Promotion: Group Interviews.

Nota: Elaboración propia

Tabla 3: Publicaciones seleccionadas de Medline Complete (Continuación)

Fecha publicación	Palabras clave y booleanos	Límites	Nº resultados	Resultado seleccionado
2021	Mental health OR mental illness OR mental disorder OR psychiatric illness AND social media	2017-2022. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Título principal: Social Media. Edad: Adolescents: 13-18 years.	144	Hooked on virtual social life. Problematic social media use and associations with mental distress and addictive disorders
	Social media AND benefits AND adolescents	2015-2022. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English	271	Some socially poor but also some socially rich adolescents feel closer to their Friends after using social media

Nota: Elaboración propia

Tabla 4: Publicaciones seleccionadas de Dialnet Plus

Fecha publicación	Palabras clave y booleanos	Límites	Nº resultados	Resultado seleccionado
2020	Redes sociales y salud mental en adolescentes	2019-2020. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: Español Adolescents. Spain.	1	Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes

Nota: Elaboración propia

Tabla 4: Publicaciones seleccionadas de Pubmed

Fecha publicación	Palabras clave y booleanos	Límites	Nº resultados	Resultado seleccionado
2018	Mental illness AND social media	2017-2021. Texto completo. Resumen disponible. Idioma: English. Adolescents: 13-18 years. Materia: título principal: Mental disorders.	17	Social media and its relationship with mood, self-esteem and paranoia in psychosis.

Nota: Elaboración propia

Textos que se consideran más relevantes para la investigación								
Título	Autor/es	Año	Objetivo del estudio	Diseño del estudio	Ámbito de población	Método	Resultados	Conclusiones
Another time point, a different story: one year effects of a social media intervention on the attitudes of young people towards mental health issues	Livengston et al.	2014	Elevar la concienciación sobre la salud mental y mejorar las actitudes de los jóvenes adultos sobre este tema.	Longitudinal	483 adultos jóvenes	Cuestionario previo y tras la intervención realizada.	La capacidad de los encuestados para ayudar a otros en relación con la salud mental no mejora significativamente	Se ha observado una mejora de las actitudes hacia la salud mental después una breve campaña en las redes sociales.
Potential of social media in promoting mental health in adolescents	O'Reilly et al.	2019	Explorar la percepción de que las redes sociales podrían utilizarse para la promoción de la salud mental en adolescentes entre 11-18 años.	Cualitativo	54 adolescentes, 16 profesionales educativos y 8 enfermeros de salud mental	Explorar la visión que tienen sobre la salud mental relacionada con las redes sociales	Las redes sociales parecen promover una salud mental positiva. Los adolescentes las utilizan para buscar información sobre salud mental.	A pesar de los desafíos que suponen las redes sociales, éstas son útiles para promover la salud mental.
Social Media Use and Mental Health. Among Young adults.	Berryman et al.	2017	Se examina si el uso de las redes sociales es positivo o negativo para la salud mental de los adolescentes.	Prospectivo	467 adultos jóvenes.	Cuestionario sobre el tiempo que los adolescentes pasan en redes sociales, y el uso que hacen de ellas.	El uso de las redes sociales	No hay indicios de un deterioro de la salud mental relacionado con el uso de las redes.

Nota: Elaboración propia

Textos que se consideran más relevantes para la investigación (Continuación)

Título	Autor/es	Año	Objetivo del estudio	Diseño del estudio	Ámbito de población	Método	Resultados	Conclusiones
Media, Technology Use, and Attitudes: Associations with Physical and Mental Well-Being in Youth With Implications for Evidence-Based Practice	Zeeni et al.	2018	Investigar el uso de tecnología y cómo se relacionan con el bienestar físico y mental.	Descriptivo	224 estudiantes universitarios libaneses.	Autoinforme sobre el uso de la tecnología, variables relacionadas con la alimentación, e indicadores de psicopatología	El uso de multimedia se correlacionó con alimentación no saludable y estrés por la ansiedad de separación de los dispositivos.	Se debería fomentar una alimentación saludable y la actividad física y así disminuya la depresión y la ansiedad.
Early childhood behavioral inhibition, adult psychopathology and the buffering effects of adolescent social networks	Frenkel et al.	2015	Relación entre la inhibición el comportamiento y el uso de las redes sociales.	Prospectivo	165 adultos.	Medición de temperamento durante infancia y de uso de las redes sociales en la edad adulta temprana	La inhibición conductual durante la infancia se encuentra relacionada con la participación social.	Es fundamental el papel de los adolescentes en redes sociales para moderar el comportamiento.
Use of social network sites among depressed adolescents	Gürbüz et al.	2017	Evaluar el tipo de redes sociales que usan los adolescentes en depresión y la incidencia que tienen sobre estos.	Transversal	53 adolescentes con diagnóstico de depresión.	Uso del Inventario de Depresión Infantil, la Escala de Ansiedad Social y el Cuestionario de Uso de Redes Sociales	El uso de redes sociales es mayor en paciente deprimidos que en aquellos que no están deprimidos.	Los jóvenes deprimidos usan las redes sociales para expresar sus sentimientos. Esto podría ser una ayuda para familiares, profesionales...

Nota: Elaboración propia

Textos que se consideran más relevantes para la investigación (Continuación)

Título	Autor/es	Año	Objetivo del estudio	Diseño del estudio	Ámbito de población	Método	Resultados	Conclusiones
Social media, cyber-aggression and student mental health on a university campus.	Mishna et al.	2018	Examinar el uso de redes sociales y como esto afecta al ciberbullying.	Transversal	1350 jóvenes estudiantes.	Encuesta a jóvenes universitarios	Son necesarios recursos para abordar la ciberagresión.	La ciberagresión afecta a la salud mental.
Sleep duration and sleeping difficulties among adolescents: exploring associations with school stress, self-perception and technology use	Jakobsson et al	2018	Describir la prevalencia de la duración del sueño y las dificultades para dormir y el uso que tiene la tecnología en ello.	Transversal	937 adolescentes en 9º grado de 15-16 años de una ciudad del oeste de Suecia.	Cuestionario realizado en 2015.	El 55% de los adolescentes dormía menos de 8 horas al día.	Es importante que las enfermeras escolares implementen medidas preventivas para mejorar el sueño de los adolescentes.
Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly.	O'Reilly.	2020	Mostrar a los adolescentes y a los profesionales de la salud las dos perspectivas de las redes sociales.	Cualitativo.	Seis grupos con adolescentes de 11 a 18 años y dos grupos de personal sanitario.	Proporcionar diferentes experiencias y puntos de vista de los adolescentes y los sanitarios entre la relación de las redes sociales y la salud mental.	Las redes sociales tienen su parte negativa, y los profesionales de la salud también mostraron su punto de vista sobre la parte positiva.	Las redes sociales pueden ser un método beneficioso y útil, pero existe la parte negativa que es la que influye en salud mental.

Nota: Elaboración propia

Textos que se consideran más relevantes para la investigación (Continuación)

Título	Autor/es	Año	Objetivo del estudio	Diseño del estudio	Ámbito de población	Método	Resultados	Conclusiones
Exploring opportunities to support mental health care using social media: A survey of social media users with mental illness	Naslud et al	2019	Conocer el uso de las redes sociales en relación con la salud mental.	Transversal	240 jóvenes, usuarios de Twitter que se identificaron con alguna patología mental.	Encuesta en línea sobre la condición mental y el uso de redes sociales.	La mayoría de los participantes expresaron interés por los programas de salud mental que se ofrecían a través de las redes sociales.	Se podrían usar las redes sociales para hacer uso de servicios de salud mental
Exposure to social media Racial Discrimination and Mental Health among adolescents of color.	Xiangyu y Fisher	2022	Evaluar las relaciones entre las redes sociales y la discriminación racial.	Transversal	115 negros, 112 adolescentes asiáticos, 79 indígenas y 101 latinos	Modelo de ecuaciones estructurales.	Las horas de uso se relacionaron con la discriminación racial, síntomas depresivos, ansiedad, abuso de alcohol y drogas	Se requieren estrategias para disminuir los efectos de la discriminación racial en redes sociales.
Identifying commonalities and differences in personality characteristics of Internet and social media addiction profiles: traits, self-esteem, and self-construal	Hawi y Samaha	2018	Identificar la relación entre el uso de la tecnología y las características de la personalidad.	Transversal	521 estudiantes de pregrado	Muestreo aleatorio simple.	La simpatía, la extroversión, la estabilidad emocional y la alta autoestima se encuentran relacionadas con un alto uso de las redes sociales.	Hay características de la personalidad que se muestran como parte positiva del uso habitual de las redes.

Nota: Elaboración propia

Textos que se consideran más relevantes para la investigación (Continuación)

Título	Autor/es	Año	Objetivo del estudio	Diseño del estudio	Ámbito de población	Método	Resultados	Conclusiones
Hooked on virtual social life. Problematic social media use and associations with mental distress and addictive disorders	Henzel y Hakansson	2021	Demostrar si existe asociación entre la salud mental y el uso de las redes sociales	Transversal	2118 encuestados de la población de Suecia.	Análisis mediante modelos de regresión.	El uso problemático de las redes sociales se encuentra relacionado con los jóvenes. Las adicciones al juego estaban relacionadas con el uso problemático de las redes sociales.	El uso de redes sociales, comportamientos adictivos y angustia mental.
Social media and its relationship with mood, self-esteem and paranoia in psychosis.	Berry et al.	2018	Impacto de las redes sociales en las personas que presentan psicosis		44 participantes completaron 1084 evaluaciones del uso de redes sociales.	Muestreo de experiencia	El uso de redes sociales se relaciona con un estado de ánimo bajo.	Las redes sociales perjudican a las personas con o sin psicosis.

Nota: Elaboración propia

7.RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La evidencia científica describe diferentes trastornos graves como la depresión y la ansiedad, con una prevalencia del 20% que surgen durante la etapa de la adolescencia (Naslund et al., 2017).

Akkin et al. (2016) define la adolescencia como un periodo de cambio mediante el que los individuos tratan de resolver diferentes problemas: identidad, género, individualización. (Akkin et al., 2016). Por otro lado, Jakobsson et al. (2018), refiere que la adolescencia es una fase de la vida que se encuentra marcada por muchos cambios emocionales y fisiológicos siendo una etapa que ofrece oportunidades para formar hábitos para el futuro.

La adolescencia es el periodo que transcurre entre la niñez y la edad adulta, entre los 10 y 22 años aproximadamente (Crone y Konijn, 2018). En esta etapa la influencia de los progenitores pasa a un segundo plano siendo la influencia de los compañeros más relevante, sintiendo una fuerte necesidad de encajar en un grupo (Crone y Konijn, 2018).

En esta etapa realizan una búsqueda de proximidad tanto social como psicológica de manera que se puedan sentir apoyados. Por ello, la mayor parte de las patologías mentales surgen en esta etapa (Akkin et al., 2016).

Esto ha producido el surgimiento de un medio en el cual los adolescentes pueden expresar sus sentimientos y emociones más fácilmente que en el cara a cara con las personas. Este medio son: las redes sociales (Akkin et al., 2016).

Hadjipanayis et al. (2019) define las redes sociales como la herramienta que se utiliza para conectar con otras personas mediante el intercambio de diferentes tipos de media con otros usuarios.

Las redes sociales les proporcionan una ventaja relacionada con la comprensión de su “yo” interior y estos adolescentes mencionan que son un medio natural y son parte de la vida real (Akkin et al., 2016) aunque el impacto que tienen sobre ellos es mucho más profundo que el que tienen sobre otras etapas de la vida (Hadjipanayis et al., 2019).

Sin embargo, surgen sentimientos de ansiedad y depresión en esta etapa debido al estrés académico relacionado con el uso de las redes sociales por la dependencia que éstas ejercen sobre ellos (Zeeni et al., 2018). Relacionado con esto, Guinta et al. (2018) menciona que el 92% de los adolescentes entre 13 y 17 años se conectan a internet casi todos los días.

A través de las redes sociales los adolescentes indican que pueden verbalizar sus sentimientos, así como mostrar aspectos de sus vidas que los definen (Akkin et al., 2016). Naslund et al. (2017) refiere que las personas con enfermedades mentales recurren a las redes sociales para

compartir como es la experiencia de vivir con depresión, así como buscar información y asesoramiento para aprender de los demás y prestar apoyo a personas que se encuentran en su misma situación.

Berryman et al. (2017) define el término vaguebooking como un signo de alarma que los adolescentes utilizan en las redes sociales para pedir ayuda advirtiendo que están sufriendo problemas de salud mental relacionados con estas como: ansiedad social, soledad e ideación suicida.

IMPACTO NEGATIVO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LAS PATOLOGÍAS MENTALES

Aunque los jóvenes buscan cada vez más información en sitios web y redes sociales, sus búsquedas se encuentran relacionadas con síntomas de patologías mentales (Livingston et al., 2013) y refieren que éstas son un facilitador para los adolescentes, ya que hay una estrecha relación entre la depresión y la cantidad de tiempo dedicado a las redes sociales (Akkin et al., 2016).

Es decir, que aquellas personas que se encuentran con depresión o con estado de ánimo bajo utilizan con más frecuencia las redes sociales que aquellos que no la padecen. (Berry et al., 2018).

Esta relación viene explicada por la teoría del rango social que indica que el rico se vuelve más rico y el pobre se vuelve más pobre, y que esto puede precipitar en síntomas depresivos (Akkin et al., 2016). Los adolescentes que se consideran más pobres respecto a contar con menos amigos y tener sentimiento de soledad, el uso de las redes sociales no les hace más ricos ya que éstas afectan de manera negativa a las relaciones interpersonales, disminuyendo la relación cara a cara y sintiendo menos cercanía con ellos (Pouwels et al., 2021).

La evidencia científica ha demostrado que las personas que tienen una autoestima más baja comparten, por lo general, ideas más negativas que aquellas que tienen la autoestima alta (Akkin et al., 2016). Además, se ha demostrado que aquellos que presentan baja autoestima hacen más uso de las redes sociales (Zeeni et al., 2018). Esto puede ayudar a los adolescentes a que se sientan comprendidos ya que les ayuda a profundizar en su estado de ánimo y en sentimientos de culpabilidad, desconfianza y pesimismo (Akkin et al., 2016).

Los jóvenes que son más vergonzosos y se sienten más solos e inhibidos reniegan de cualquier evento social con gente desconocida e incluso de los propios compañeros ya conocidos tanto físicamente como virtualmente. Existe riesgo de que padezcan ansiedad por no tener una participación activa ni deseada en las redes sociales (Frenkel et al., 2015).

Hawi y Samaha, 2018) refiere que el uso inadecuado de las redes sociales, así como el tiempo de uso invertido en ellas, está estrechamente relacionado con trastornos psicológicos que los adolescentes pueden llegar a sufrir cómo, por ejemplo, una adicción conductual.

Encontramos que a través de las redes sociales se han identificado trastornos psicológicos relacionados con las mismas. Estos son trastornos depresivos caracterizados principalmente por sentimientos de depresión, irritabilidad, ansiedad, así como se encuentra íntimamente relacionado con la impulsividad, una mala regulación emocional, una mala alimentación (Zeeni et al., 2018), problemas físicos y mentales en la edad adulta que son causa de morbilidad (Akkin et al., 2016). Entre estos problemas encontramos cyberacoso, aislamiento social, depresión y mayor exposición a sufrir comentarios dañinos (Zeeni et al., 2018).

Mishna et al. (2018) define la ciberagresión como la predisposición intencionada de un individuo de realizar actos dañinos a personas de cualquier rango de edad a través de las redes sociales. Los actos dañinos se manifiestan a través de amenazas, insultos, acoso sexual y exposición de información personal. Las personas afectadas sienten estos actos como dañinos, ofensivos y despectivos.

Diferentes bibliografías han demostrado que las niñas comparten, por norma general, más sentimientos de irritabilidad que los niños, aunque ambos padezcan estos sentimientos (Akkin et al., 2016). Son las niñas también, las que sufren mayor estrés por el aumentado uso de las redes sociales en relación con los niños. (Jakobsson et al., 2018). El tiempo que las chicas invierten en las redes sociales es mayor, por eso, las chicas son más vulnerables a sentir emociones más negativas como consecuencia de la relación entre uso y tiempo invertido en las redes sociales (Fernández y Peña, 2020).

El acoso a través de las redes sociales se da en ambos sexos, teniendo una prevalencia más alta los jóvenes de sexo masculino con un 9,2% frente a las jóvenes de sexo femenino que su prevalencia oscila alrededor del 2,6%. Los jóvenes afectados tienen una mayor predisposición a sufrir cambios en el ámbito escolar, dificultades en las relaciones sociales, depresión, ansiedad generalizada y fóbica, estrés, paranoia, miedo, así como ideación suicida. (Mishna et al., 2018).

Las relaciones que superan la amistad como son las relaciones de pareja, también se están viendo perjudicadas en la etapa de la adolescencia. El uso prolongado de las redes sociales y la exposición del físico e identidad entre los jóvenes está influyendo en la violencia de género (Fernández y Peña, 2020).

La suplantación de identidad y no respetar la privacidad es otro impacto negativo que está relacionado con el uso de las redes sociales debido a que los jóvenes exponen todo tipo de documentación media como fotos y vídeos propios, así como datos personales (Fernández y Peña, 2020).

Otro de los impactos negativos que ha demostrado la bibliografía consultada son problemas de sueño. Éstos se han visto aumentados en adolescentes durante los últimos años y los ha causado problemas sobre la memoria, concentración, rendimiento cognitivo, cambios de humor y disminución del tiempo de reacción (Jakobsson et al., 2018).

Además, las dificultades para el sueño se encuentran relacionados con patologías como hiperactividad, bajo rendimiento escolar, consumo de tóxicos, agresiones, autolesiones, e insomnio y otras enfermedades como la obesidad, inmunodeficiencia y diabetes (Jakobsson et al., 2018).

El uso de la tecnología afecta al sueño de manera negativa porque conviven con sus móviles y los usan con la intención de dormir. Sin embargo, las notificaciones y el uso de las redes sociales hacen que su calidad y tiempo de sueño sea menor de lo deseado. Esto ocurre porque los

adolescentes priorizan el uso de la tecnología y sus habilidades comunicativas sobre su calidad y tiempo de sueño, lo que produce problemas como ansiedad y depresión, por lo que se ven afectados otros ámbitos como la calidad de vida y aquellos mencionados anteriormente (Jakobsson et al., 2018).

A raíz del uso prolongado de las redes sociales se ha denotado una alta prevalencia de ideación suicida en ambos géneros (Akkin et al., 2016), habiendo compartido, al menos una vez en su vida, pensamientos de ideación suicida mediante redes sociales, y, que estas ideaciones suicidas son contagiosas entre los contactos de las plataformas. El porcentaje de autolesiones, ideaciones suicidas y autointoxicaciones es mayor en el rango de edad de diez años a dieciocho en el género femenino (Abi-Jaoude et al., 2020).

O'Reilly et al. (2020) sugiere que en la actualidad la sociedad está sufriendo una crisis de salud mental juvenil en la que las tasas de autolesiones e ideas suicidas se encuentran en auge. Esto se debe a la falta de límites por parte de los progenitores y profesionales sanitarios en el tiempo que se invierte en las redes sociales.

La limitación en el uso de las tecnologías y redes sociales debe implantarse también en los progenitores de los adolescentes, porque un uso excesivo de éstos se relaciona con pérdida de confianza por parte de sus hijos y se ve afectada su relación interpersonal siendo más débil y de peor calidad (Abi-Jaoude et al., 2020).

Otro problema que causa las redes sociales viene porque la mayoría de los pacientes que acuden a terapia se han auto diagnosticado de una patología mental por ellos mismos, en vez de acudir a un profesional a que se lo diagnostique lo que puede conllevar errores en el diagnóstico ya que la información que se ha consultado no es fiable (O'Reilly et al., 2020).

Estos medios de comunicación afectan a los adolescentes que se encuentran directamente influenciados por sus amigos en imagen y percepción, (Crone y Konijn, 2018), creando necesidad de aprobación por los demás para formar parte de esos grupos (Berryman et al., 2017), lo que los convierte en personas más susceptibles por la presión que tienen de encajar en un grupo por el miedo al rechazo. Como consecuencia aumentan el tiempo que pasan en las redes sociales (Crone y Konijn, 2018).

La publicidad en las redes sociales o medios de comunicación juega un papel importante en la etapa joven de una persona, según Fernández y Peña (2020) más del 30% de los adolescentes que han navegado por redes sociales y distintas páginas de internet han encontrado publicidad sobre sustancias tóxicas, suicidio y trastornos alimenticios como anorexia y bulimia.

Los adolescentes sienten la necesidad de recibir aceptaciones inmediatas por parte de sus amistades. Su afán por descubrir nuevas vivencias les hace ser más impulsivos con lo que desean y también se dejan influenciar más por la publicidad que les rodea. Esto les convierte en

personas más vulnerables ante el peligro, lo que les puede derivar a realizar conductas de riesgo (Fernández y Peña, 2020).

Por otro lado, las redes sociales exponen a los adolescentes de color a recibir mensajes de discriminación racial lo que produce respuestas tanto físicas como psicológicas conllevando niveles más altos de depresión, trastornos de ansiedad y conductas relacionadas con el consumo de alcohol (Tao y Fisher, 2022).

IMPACTO POSITIVO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LAS PATOLOGÍAS MENTALES

Zeeni et al. (2018) refiere que algunos beneficios del uso de las redes sociales sobre las patologías mentales pueden ser: aumento de autoestima, aumento de la percepción sobre el apoyo social, aumento del capital social y mayor oportunidad para la autorrevelación.

Las redes sociales pueden ser positivas para la prevención, promoción y reducción de los estigmas que encontramos en la sociedad (O'Reilly et al., 2018).

Uno de los impactos positivos de la tecnología en general es que pone en marcha regiones del cerebro contribuyendo a mejorar la capacidad de aprendizaje perceptual y memoria en los adolescentes (Fernández y Peña, 2020).

Otro impacto positivo es la socialización y la mejora de la comunicación porque los niños pueden encontrarse en riesgo de exclusión social y ser estigmatizados por el resto de sus compañeros al no estar incluidos en los círculos sociales que se forman en las redes sociales (Hadjipanayis et al., 2019).

La amistad en la etapa de la adolescencia es un precursor del desarrollo psicológico y bienestar de los adolescentes y las redes sociales contribuyen a relaciones más sólidas con sus compañeras y de una manera más continua (Hadjipanayis et al., 2019).

Las redes sociales permiten que se compartan ideas entre los compañeros e incluso encontrar nuevos recursos de aprendizaje (Hadjipanayis et al., 2019)

En caso de que los adolescentes padezcan alguna enfermedad crónica, a través de las redes sociales, pueden participar en grupos de apoyo y encontrar información útil al respecto. Sin embargo, han de ser cautelosos con la información adquirida ya que ésta puede ser inexacta. (Hadjipanayis et al., 2019).

El uso de las redes sociales puede promover bienestar y alivio del estrés (O'Reilly et al., 2020).

IMPLICACIONES PARA LA ENFERMERÍA

Existen claras implicaciones para la enfermería en relación con el impacto de la salud mental sobre patologías mentales a estos niveles.

Las redes sociales pueden crear campaña para aumentar la concienciación sobre la salud mental y mejorar actitudes entre los jóvenes deprimidos (Livingston et al., 2013). Esto se debe a que los dichos adolescentes utilizan con mayor frecuencia las redes sociales que aquellos que no se encuentran en esta situación porque se sienten menos frágiles que en la comunicación cara a cara (Akkin et al., 2016).

Por otro lado, existe un desconocimiento de los adolescentes sobre cómo las redes sociales afectan a su vida personal e infravalora sus capacidades de trabajo, de manera que si no se trabaja adecuadamente con un profesional pueden producir problemas mentales (Antilla et al., 2020).

Los jóvenes menores de 35 años se encuentran más predispuestos a realizar un cambio a nivel psicológico con ayuda de un profesional, mientras que los mayores de 35 años son más reticentes a mostrar de manera abierta su patología. Por ello, las redes sociales pueden formar parte de una oportunidad para mejorar el bienestar psicológico de las personas, así como para mejorar el tratamiento de estas patologías y que repercuta de manera positiva sobre la salud mental de los adolescentes que conviven con estas patologías (Naslund et al., 2017).

Las enfermeras tienen muchas oportunidades para educar a los adolescentes y a las familias para promover un uso saludable de las redes sociales (Guinta et al., 2018). Según Antilla et al. (2020) las enfermeras disponen de formación cualificada para llevar a cabo la promoción y el tratamiento de los adolescentes que están sufriendo o han sufrido algún trastorno psicosocial.

Para llevar a cabo estas intervenciones se necesitan organismos internacionales que ayuden a subsanar este problema y estrategias de prevención y promoción que reduzcan la prevalencia e incidencia de los problemas mentales sobre los adolescentes, mediante la promoción de estrategias de mentalidad positiva en los adolescentes (O'Reilly et al., 2018).

A nivel de atención primaria, es importante realizar educación para la salud sobre la fiabilidad o no de las páginas de búsqueda de información sobre dónde los adolescentes han de adquirir información o buscar apoyo en determinados grupos sociales. Así se logrará que la información consultada sea veraz (Hadjipanayis et al., 2019).

Como la falta de sueño por el uso prolongado de las redes sociales se encuentra relacionado con ansiedad y depresión, los adolescentes sienten la necesidad de acudir de manera periódica a visitar enfermeras escolares para que les ayuden a trabajar el estrés y la autopercepción, mediante la promoción de la salud en los adolescentes (Jakobsson et al., 2018).

La importancia de las enfermeras escolares es también mencionada por Antilla et al. (2020) que enfatiza la importancia de una adecuada promoción, evaluación e intervenciones tempranas que se basen en la evidencia para que la calidad de vida de los adolescentes mejore evitando, por tanto, una afectación de su salud física y mental.

Por otro lado, como la salud mental de los adolescentes se ve afectada por la ciberagresión, se ha de capacitar a los profesionales para detectar y abordar estos problemas de manera que se puedan conseguir frenar las agresiones en las redes sociales y mantener la seguridad de los adolescentes (Mishna et al., 2018).

Para lograr las intervenciones mencionadas aquí, se debe realizar una adecuada formación a los profesionales sanitarios para que puedan involucrarse en los beneficios y riesgos de educar y tratar de manera efectiva a los adolescentes y sus familias (Henzel y Hakansson, 2021). Dado el interés de los adolescentes sobre el uso de la tecnología y de las redes sociales, se podrá hacer uso de ésta para crear y divulgar contenido respecto a la importancia de la salud mental de los más jóvenes (Odgers y Jensen, 2020).

Para que los jóvenes se sientan incluidos y mejoren su autonomía y su autoconfianza, se ha de establecer una relación terapéutica basada en la confianza y el respeto proporcionando a los adolescentes un ambiente en el que no se sientan juzgados donde recibirán un asesoramiento personalizado (Livingston et al., 2014)

Por tanto, tras valorar los beneficios y riesgos del uso de la tecnología el personal sanitario debe tener una amplia formación en estos temas para promocionar un uso saludable de la tecnología tanto a adolescentes como a padres (Hadjipanayis et al., 2019).

Es por ello, que la tecnología puede convertirse en parte de la solución en vez de ser parte del problema que existe actualmente (Zeeni et al., 2018).

8.CONCLUSIONES

Durante la etapa de la adolescencia, en los jóvenes pueden surgir trastornos como ansiedad, depresión e incluso, sentir la necesidad de encajar en un grupo soportando, en muchas ocasiones, mayor presión social por parte de sus compañeros y asumiendo el impacto que las redes sociales generan sobre sus vidas, al ser el medio de comunicación más frecuente.

Este impacto puede ser positivo o negativo, pudiendo aliviar o acentuar dichos trastornos.

Entre los impactos negativos más conocidos destacan sentimientos de depresión, ansiedad, irritabilidad (más común entre las niñas), mala regulación emocional, ciberacoso (en ambos sexos, aunque más frecuentemente en niños) y aislamiento social. También se ha encontrado una relación proporcional entre el aumento de la violencia de género y el uso de las redes sociales.

La evidencia científica consultada ha argumentado que las personas con depresión utilizan más frecuentemente las redes sociales, y que las personas con baja autoestima por lo general, comparten ideas más negativas.

El uso de este medio de comunicación produce también problemas en el sueño entre los adolescentes, que conlleva una disminución del rendimiento escolar relacionado con la disminución de horas de sueño, ya que priorizan el uso de la tecnología sobre otras habilidades.

Hay evidencia científica sobre la existencia de relación entre ideaciones suicidas y el uso de la tecnología y que, al menos una vez los adolescentes han compartido mensajes suicidas relacionados con la discriminación a través de redes sociales, lo que aumenta los sentimientos de depresión, ansiedad y consumo de alcohol, los cual les hace más vulnerables a hábitos tóxicos.

Sin embargo, existe impacto positivo relacionado con el uso de las redes sociales como prevenir, promover y reducir los estigmas de la sociedad. Se encuentra que pueden también, producir una mejora en la comunicación ayudando a que las relaciones que se establecen entre los adolescentes sean más fuertes, así como fomentar la participación en grupos sociales y una reducción del estrés que se siente en esta etapa.

Las enfermeras juegan un papel esencial en la educación para la salud de estos adolescentes y familias, de manera que se promueva un uso adecuado y saludable de las redes sociales y educando a los adolescentes sobre qué páginas tienen una alta fiabilidad para la búsqueda de información, así como la presencia de grupos de apoyo a los que pueden acudir.

Estas intervenciones se pueden realizar a distintos niveles, ya sea desde atención primaria, grupos de apoyo, y enfermeras escolares, siempre y cuando estas intervenciones se encuentren abaladas por organismos internacionales.

Por ello, dado el auge de la tecnología en los últimos años, es de vital importancia que el personal sanitario, se encuentre cualificado e informado para promover una educación para la salud basada en la evidencia científica que sea personalizada e individualizada.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Cmaj*, 192(6), E136-E141.
- Anttila, M., Ylitalo, M., Kurki, M. H., Hipp, K., & Välimäki, M. (2020). School Nurses' Perceptions, Learning Needs and Developmental Suggestions for Mental Health Promotion: Focus Group Interviews. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9503.
- Berry, N., Emsley, R., Lobban, F., y Bucci, S. (2018). Social media and its relationship with mood, self-esteem and paranoia in psychosis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 138(6), 558-570.
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric quarterly*, 89(2), 307-314.
- Chiza-Lozano, D., Vásquez-Mendoza, D., & Vega, C. R. (2021). Adicción a redes sociales y cyberbullying en los adolescentes. *Revista Muro de La Investigación*, 6(1), 34-44.
- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature communications*, 9(1), 1-10.
- Durán Martínez, Ramiro; Gómez Gonçalves, Alejandro y Sánchez, Miguel (2017). Guía didáctica para la elaboración de un Trabajo Académico. Universidad de Salamanca.
- Fernández, M. N. V., & Peña, R. H. (2020). Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes. *RqR Enfermería Comunitaria*, 8(2), 18-30.
- Frenkel, T. I., Fox, N. A., Pine, D. S., Walker, O. L., Degnan, K. A., & Chronis-Tuscano, A. (2015). Early childhood behavioral inhibition, adult psychopathology and the buffering effects of adolescent social networks: A twenty-year prospective study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(10), 1065-1073.
- Guinta, M. R., & John, R. M. (2018). Social media and adolescent health. *Pediatric Nursing*, 44(4), 196-201.
- Hadjipanayis, A., Efstathiou, E., Altorjai, P., Stiris, T., Valiulis, A., Koletzko, B., & Fonseca, H. (2019). Social media and children: what is the paediatrician's role?. *European journal of pediatrics*, 178(10), 1605-1612.
- Hanna Lavallo, M. I., Ocampo Rivero, M. M., Janna Lavallo, N. M., Mena Gutiérrez, M. C., & Torreglosa Portillo, L. D. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cuidarte*, 11(1).

- Hawi, N., & Samaha, M. (2019). Identifying commonalities and differences in personality characteristics of Internet and social media addiction profiles: traits, self-esteem, and self-construal. *Behaviour & Information Technology*, 38(2), 110-119.
- Henzel, V., & Håkansson, A. (2021). Hooked on virtual social life. Problematic social media use and associations with mental distress and addictive disorders. *PloS one*, 16(4), e0248406.
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos y Baptista Lucio, M^a del pilar (2014). *Metodología de la Investigación*. 6^a edición. McGraw-Hill. Internamericana Editores S.A. de C.V. México. 626 p.
- Jakobsson, M., Josefsson, K., Jutengren, G., Sandsjö, L., & Högberg, K. (2019). Sleep duration and sleeping difficulties among adolescents: exploring associations with school stress, self-perception and technology use. *Scandinavian journal of caring sciences*, 33(1), 197-206.
- Livingston, J. D., Cianfrone, M., Korf-Uzan, K., & Coniglio, C. (2014). Another time point, a different story: one year effects of a social media intervention on the attitudes of young people towards mental health issues. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 49(6), 985-990.
- Martínez, L. F. L. (2020). Suicidio, adolescencia, redes sociales e internet. *Norte de Salud Mental*, 17(63), 25-36.
- Mishna, F., Regehr, C., Lacombe-Duncan, A., Daciuk, J., Fearing, G., & Van Wert, M. (2018). Social media, cyber-aggression and student mental health on a university campus. *Journal of mental health*, 27(3), 222-229.
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., McHugo, G. J., Unützer, J., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2019). Exploring opportunities to support mental health care using social media: A survey of social media users with mental illness. *Early intervention in psychiatry*, 13(3), 405-413.
- O'Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*, 29(2), 200-206.
- O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R., & Whiteman, N. (2019). Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health promotion international*, 34(5), 981-991.
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical child psychology and psychiatry*, 23(4), 601-613.

- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348.
- Pouwels, J. L., Valkenburg, P. M., Beyens, I., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Some socially poor but also some socially rich adolescents feel closer to their friends after using social media. *Scientific reports*, 11(1), 1-15.
- Tao, X., & Fisher, C. B. (2022). Exposure to social media racial discrimination and mental health among adolescents of color. *Journal of youth and adolescence*, 51(1), 30-44.
- Zeeni, N., Doumit, R., Abi Kharma, J., & Sanchez-Ruiz, M. J. (2018). Media, technology use, and attitudes: Associations with physical and mental well-being in youth with implications for evidence-based practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 15(4), 304-312.

1.ANEXOS

Revisión sistemática

A/ ¿Los resultados de la revisión son válidos?

Preguntas "de eliminación"

<p>1 ¿Se hizo la revisión sobre un tema claramente definido?</p> <p><i>PISTA: Un tema debe ser definido en términos de</i></p> <ul style="list-style-type: none">- La población de estudio.- La intervención realizada.- Los resultados ("outcomes") considerados.	<p>SÍ</p>	<p>NO SÉ</p>	<p>NO</p>
<p>2 ¿Buscaron los autores el tipo de artículos adecuado?</p> <p><i>PISTA: El mejor "tipo de estudio" es el que</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Se dirige a la pregunta objeto de la revisión.- Tiene un diseño apropiado para la pregunta.	<p>SÍ</p>	<p>NO SÉ</p>	<p>NO</p>

¿Merece la pena continuar?



Preguntas detalladas

<p>3 ¿Crees que estaban incluidos los estudios importantes y pertinentes?</p> <p><i>PISTA: Busca</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Qué bases de datos bibliográficas se han usado. - Seguimiento de las referencias. - Contacto personal con expertos. - Búsqueda de estudios no publicados. - Búsqueda de estudios en idiomas distintos del inglés. 	<p>SÍ NO SÉ NO</p>
<p>4 ¿Crees que los autores de la revisión han hecho suficiente esfuerzo para valorar la calidad de los estudios incluidos?</p> <p><i>PISTA: Los autores necesitan considerar el rigor de los estudios que han identificado. La falta de rigor puede afectar al resultado de los estudios ("No es oro todo lo que reluce" El Mercader de Venecia. Acto II)</i></p>	<p>SÍ NO SÉ NO</p>
<p>5 Si los resultados de los diferentes estudios han sido mezclados para obtener un resultado "combinado", ¿era razonable hacer eso?</p> <p><i>PISTA: Considera si</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Los resultados de los estudios eran similares entre sí. - Los resultados de todos los estudios incluidos están claramente presentados. - Están discutidos los motivos de cualquier variación de los resultados. 	<p>SÍ NO SÉ NO</p>

B/ ¿Cuáles son los resultados?

<p>6 ¿Cuál es el resultado global de la revisión?</p> <p><i>PISTA: Considera</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Si tienes claro los resultados últimos de la revisión.- ¿Cuáles son? (numéricamente, si es apropiado).- ¿Cómo están expresados los resultados? (NNT, odds ratio, etc.).	
<p>7 ¿Cuál es la precisión del resultado/s?</p> <p><i>PISTA:</i> <i>Busca los intervalos de confianza de los estimadores.</i></p>	

C/¿Son los resultados aplicables en tu medio?

<p>8 ¿Se pueden aplicar los resultados en tu medio?</p> <p><i>PISTA: Considera si</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Los pacientes cubiertos por la revisión pueden ser suficientemente diferentes de los de tu área. - Tu medio parece ser muy diferente al del estudio. 	<p>SÍ NO SÉ NO</p>
<p>9 ¿Se han considerado todos los resultados importantes para tomar la decisión?</p>	<p>SÍ NO SÉ NO</p>
<p>10 ¿Los beneficios merecen la pena frente a los perjuicios y costes?</p> <p><i>Aunque no esté planteado explícitamente en la revisión, ¿qué opinas?</i></p>	<p>SÍ NO</p>

A/ ¿Los resultados del estudio son válidos?

Preguntas "de eliminación"

1 ¿Se definieron de forma clara los objetivos de la investigación? <i>PISTA: Considera</i> <ul style="list-style-type: none">- ¿Queda implícita/explicita la pregunta de investigación?- ¿Se identifica con claridad el objetivo/s de investigación?- ¿Se justifica la relevancia de los mismos?	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO SÉ	<input type="checkbox"/> NO
2 ¿Es congruente la metodología cualitativa? <i>PISTA: Considera</i> <ul style="list-style-type: none">- Si la investigación pretende explorar las conductas o experiencias subjetivas de los participantes con respecto al fenómeno de estudio.- ¿Es apropiada la metodología cualitativa para dar respuesta a los objetivos de investigación planteados?	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO SÉ	<input type="checkbox"/> NO
3 ¿El método de investigación es adecuado para alcanzar los objetivos? <i>PISTA: Considera</i> <ul style="list-style-type: none">- Si el investigador hace explícito y justifica el método elegido (p.ej. fenomenología, teoría fundamentada, etnología, etc.).	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO SÉ	<input type="checkbox"/> NO

¿Merece la pena continuar?

Preguntas “de detalle”

	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO SÉ	<input type="checkbox"/> NO
<p>4 ¿La estrategia de selección de participantes es congruente con la pregunta de investigación y el método utilizado?</p> <p><i>PISTA: Considera si</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hay alguna explicación relativa a la selección de los participantes. - Justifica por qué los participantes seleccionados eran los más adecuados para acceder al tipo de conocimiento que requería el estudio. - El investigador explica quién, cómo, dónde se convocó a los participantes del estudio. 			
<p>5 ¿Las técnicas de recogida de datos utilizados son congruentes con la pregunta de investigación y el método utilizado?</p> <p><i>PISTA: Considera si</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -El ámbito de estudio está justificado. -Si se especifica claramente y justifica la técnica de recogida de datos (p. ej. entrevistas, grupos de discusión, observación participante, etc.). -Si se detallan aspectos concretos del proceso de recogida de datos (p. ej. elaboración de la guía de entrevista, diseño de los grupos de discusión, proceso de observación). - Si se ha modificado la estrategia de recogida de datos a lo largo del estudio y si es así, ¿explica el investigador cómo y por qué? - Si se explicita el formato de registro de los datos (p. ej. grabaciones de audio/vídeo, cuaderno de campo, etc.) - Si el investigador alcanza la saturación de datos y reflexiona sobre ello. 			

<p>6 ¿Se ha reflexionado sobre la relación entre el investigador y el objeto de investigación (reflexividad)?</p> <p><i>PISTA: Considera</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Si el investigador ha examinado de forma crítica su propio rol en el proceso de investigación (el investigador como instrumento de investigación), incluyendo sesgos potenciales: <ul style="list-style-type: none"> - En la formulación de la pregunta de investigación. - En la recogida de datos, incluida la selección de participantes y la elección del ámbito de estudio. - Si el investigador refleja y justifica los cambios conceptuales (reformulación de la pregunta y objetivos de la investigación) y metodológicos (criterios de inclusión, estrategia de muestreo, técnicas de recogida de datos, etc.). 	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO SÉ	<input type="checkbox"/> NO
<p>7 ¿Se han tenido en cuenta los aspectos éticos?</p> <p><i>PISTA: Considera</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Si el investigador ha detallado aspectos relacionados con: <ul style="list-style-type: none"> - El consentimiento informado. - La confidencialidad de los datos. - El manejo de la vulnerabilidad emocional (efectos del estudio sobre los participantes durante y después del mismo como consecuencia de la toma de consciencia de su propia experiencia). - Si se ha solicitado aprobación de un comité ético. 	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO SÉ	<input type="checkbox"/> NO

B/ ¿Cuáles son los resultados?

<p>8 ¿Fue el análisis de datos suficientemente riguroso?</p> <p><i>PISTA: Considera</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Si hay una descripción detallada del tipo de análisis (de contenido, del discurso, etc.) y del proceso.- Si queda claro cómo las categorías o temas emergentes derivaron de los datos.- Si se presentan fragmentos originales de discurso significativos (verbatim) para ilustrar los resultados y se referencia su procedencia (p. ej. entrevistado 1, grupo de discusión 3, etc.)- Hasta qué punto se han tenido en cuenta en el proceso de análisis los datos contradictorios (casos negativos o casos extremos).- Si el investigador ha examinado de forma crítica su propio rol y su subjetividad de análisis.	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>9 ¿Es clara la exposición de los resultados?</p> <p><i>PISTA: Considera si</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Los resultados corresponden a la pregunta de investigación.- Los resultados se exponen de una forma detallada, comprensible.- Si se comparan o discuten los hallazgos de la investigación con los resultados de investigaciones previas.- Si el investigador justifica estrategias llevadas a cabo para asegurar la credibilidad de los resultados (p.ej. triangulación, validación por los participantes del estudio, etc.)- Si se reflexiona sobre las limitaciones del estudio.	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>

C/¿Son los resultados aplicables en tu medio?

10 ¿Son aplicables los resultados de la investigación?	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO SÉ	<input type="checkbox"/> NO
<p><i>PISTA: Considera si</i></p> <ul style="list-style-type: none">-El investigador explica la contribución que los resultados aportan al conocimiento existente y a la práctica clínica.- Se identifican líneas futuras de investigación.-El investigador reflexiona acerca de la transferibilidad de los resultados a otros contextos.			