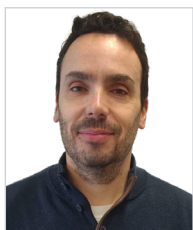


El uso de las redes sociales en la infancia y adolescencia desde la mirada profesional de los psicólogos en España

The Use of Social Media in Childhood and Adolescence from the Perspectives of Psychology Professionals in Spain



Alberto Martín García (Segovia, 1982) es Licenciado en Publicidad y RR.PP. por la Universidad de Valladolid y doctor en Comunicación, por la misma institución, con la tesis titulada «Análisis de la figura del community manager como voz de las marcas en las redes sociales». Su línea de investigación principal está relacionada con las redes sociales y su relación con las marcas, los medios de comunicación y los usuarios. Desde el año 2011 es profesor en la Universidad de Valladolid, en el departamento de Comunicación Audiovisual y Publicidad. Ha escrito cinco novelas. Con su tercera publicación, titulada *El silencio de Raquel*, consiguió el Premio Talento Caligrama 2019, editada por Penguin Random House en su edición de bolsillo.

Universidad Valladolid, España 
alberto.martin.garcia@uva.es
ORCID: 0000-0003-2254-8811



Álex Buitrago. Profesor titular de la Universidad de Valladolid en el departamento de Comunicación Audiovisual y Publicidad. Sus líneas de investigación giran en torno al ámbito de la educación mediática, la divulgación en redes sociales y la alfabetización en inteligencia artificial. Ha realizado estancias de investigación como profesor invitado en el Digital Literacy Centre de la University of British Columbia (Canadá) y en el Center for Digital Ethics & Policy de la Loyola University Chicago (Estados Unidos). Es coautor del libro *La educación mediática y los profesionales de la comunicación* (Gedisa) y cofundador del “Laboratorio de Educación en Redes Sociales” del Campus María Zambrano de Segovia (UVA).

Universidad Valladolid, España 
alejandro.buitrago@uva.es
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1709-6972>



Noemí Martín García. Doctora Cum Laude por la Universidad de Valladolid, licenciada en Publicidad y RR.PP. por la Universidad Complutense de Madrid. Desarrolló su carrera profesional como Planificadora de Medios Publicitarios en agencias de medios Havas Media y Mindshareworld. Desde 2018 es profesora de la asignatura de Investigación de la eficacia publicitaria en el Grado de Publicidad y RR.PP. de la Universidad de Valladolid. Su línea de investigación se centra principalmente en la relación de la publicidad con los diferentes medios de comunicación.

Universidad Valladolid, España 
noemicarmen.martin@uva.es
Orcid ID: <http://orcid.org/0000-0003-3478-5021>

Cómo citar este artículo:

Martín García, A.; Buitrago, A. y Martín García N. (2026). El uso de las redes sociales en la infancia y adolescencia desde la mirada profesional de los psicólogos en España. *Doxa Comunicación*, 43.

<https://doi.org/10.31921/doxacom.2817>



Este contenido se publica bajo licencia Creative Commons Reconocimiento - Licencia no comercial. Licencia internacional CC BY-NC 4.0

Resumen

Los menores cada vez pasan más tiempo conectados a Internet y reciben su primer dispositivo móvil a edades tempranas. Parte de ese tiempo lo destinan a las redes sociales, soportes comunicativos que forman una parte fundamental de sus vidas. El objetivo de esta investigación es conocer, mediante la realización de entrevistas en profundidad semiestructuradas, la opinión profesional de dieciséis psicólogos españoles, en contacto con la juventud, sobre los efectos del uso de las plataformas digitales en los jóvenes en un contexto en el que cada vez se habla más del deterioro de la salud mental. Los resultados ponen de manifiesto problemas emocionales como la insatisfacción, la continua comparación, la dependencia, una sobreexposición con la que no están preparados para asimilar en conjunto, la falta de preparación para discernir entre información veraz y falsa, así como otras carencias en las relaciones sociales y personales derivadas de un contacto excesivo con las redes y de una falta de formación previa. Si bien no se puede afirmar que el único motivo de los problemas relacionados con la salud mental en niños y adolescentes proceda del universo digital, sí que podemos concluir que es uno de los causantes principales.

Palabras clave

Redes sociales; infancia; adolescencia; comunicación; psicología.

Abstract

Young people are spending more and more time connected to the Internet and are receiving their first mobile device at an early age. Part of this time is spent on social media, media that are a fundamental part of their lives. The aim of this research is to find out, through in-depth semi-structured interviews, the professional opinion of sixteen Spanish psychologists, in contact with young people, on the effects of the use of digital platforms on young people in a context in which there is increasing talk of the deterioration of mental health. The results reveal emotional problems such as dissatisfaction, constant comparison, dependence, overexposure that they are not prepared to assimilate as a whole, lack of preparation to discern between true and false information, as well as other deficiencies in social and personal relationships derived from excessive contact with media and a lack of prior training. Although it cannot be said that the only reason for mental health problems in children and adolescents comes from the digital universe, we can conclude that it is one of the main causes.

Keywords

Social media; childhood; adolescence; communication; psychology.

1. Introducción

El auge y consolidación de las redes sociales, desde finales de la primera década de los 2000, ha transformado el modelo de relaciones personales, sociales, empresariales, comerciales o políticas (Staab y Thiel, 2022). Se ha producido desde una premisa que atañe especialmente a los ciudadanos: el aprendizaje del manejo de las redes sociales y todo lo que ello conlleva se ha generado de forma individual y por observación del entorno cercano (Martín-García, 2022), a lo que se suma la facilidad para abrir una cuenta y comenzar a usarla sin experiencia previa a partir de un modelo intuitivo que, al ser gratuito, propició el rápido crecimiento de plataformas como Facebook, Twitter, Instagram, Youtube o WhatsApp. Sin embargo, la evolución de las plataformas digitales y la creación de otras nuevas como TikTok, Twitch o BeReal, sus continuos cambios en la usabilidad o la aparición de complejos algoritmos que deciden los contenidos que ven los usuarios (Clapp, 2022; Swart, 2021), someten a las personas a una adaptación que, nuevamente, se produce de manera autodidacta y nunca llega a ser completa.

Las horas diarias de conexión a Internet aumentan en la sociedad año tras año, situándose en 2023 en cinco horas y cuarenta minutos. Contacto con el entorno cercano, búsqueda de información, mensajería instantánea, entretenimiento, compras o ventas de productos, entablar nuevas relaciones sentimentales, contactar con las marcas e instituciones... son algunos de los principales motivos por los que las personas se conectan a las redes (IAB, 2023). ¿Pero qué sucede cuando la incursión y el asentamiento en

el mundo digital se producen durante la infancia y la adolescencia? Son muchos los retos a los que se enfrentan los menores de edad –ya nativos digitales– a la hora de asimilar tal volumen de información y contenidos en un contexto de crecimiento personal, especialmente cuando abordamos el uso de las redes sociales desde la perspectiva de los problemas que suceden en ellas, muchos de ellos, como veremos a continuación, nada esporádicos (Al-Samarraie *et al.*, 2022; Khalaf *et al.*, 2023).

1.1. Redes sociales y menores: una relación desigual donde aparece el conflicto

Son diversas las ventajas que tienen las redes sociales para los jóvenes, como las relacionadas con la socialización, el aprendizaje educativo interactivo, el acceso a un amplio abanico de formatos culturales o el entretenimiento, entre otras (Buenestado-Fernández, 2023). Pero por encontrarse en una edad previa a la madurez, “las habilidades para gestionar contenidos adultos pueden derivar en actitudes y conductas inapropiadas e incluso conducirlos a algunos de ellos a experimentar malestar psicológico (Besolí *et al.*, 2018: 37). Hay estudios que indican que también los jóvenes dedican más de cinco horas al día a Internet (Qustodio, 2024), tiempo que varía en función de cada persona pero que da pistas sobre si el exceso de horas invertidas puede guardar relación con una dependencia en mayor o menor grado de las redes sociales. La ausencia de un control paternal más evidente, el uso de dispositivos móviles en soledad (Solera-Gómez *et al.*, 2022), la creencia de que los hijos dominan más las redes sociales que sus padres (Castro & Rodríguez, 2016) o, en otras palabras, que existe una brecha digital a veces insalvable, son puntos de partida que obligan a tratar con especial vehemencia los patrones negativos que se repiten entre los jóvenes dentro del ámbito digital, así como sus efectos. Se comete el error de pensar que una generación, por el hecho de haber nacido rodeada de nuevas tecnologías y conocer desde edad muy temprana cómo manejarlas, ya se convierte en competente digital.

De entre las múltiples situaciones perjudiciales que aparecen citadas en el apartado de resultados, citamos cuatro que, por su incremento en la frecuencia con la que se producen, deben ser tratadas y erradicadas desde la educación (Rubio-Hernández *et al.*, 2024) y el control férreo en los hogares, los centros educativos e incluso con el apoyo de las autoridades policiales: el ciberacoso (Cuesta-Sáez de Tejada *et al.*, 2018; García-Martínez y García-Zabaleta, 2024; Shohoudi-Mojdehi *et al.*, 2019), que sufren muchos menores desde los dispositivos digitales, reduciéndose además las posibilidades de ser detectado por profesores o padres; el *sexting* (Doyle *et al.*, 2019; Alonso-Ruido *et al.*, 2017), cuyos casos en España, derivados de la extorsión y del compartir contenido de carácter íntimo sin autorización de la persona implicada –generalmente víctimas del género femenino–, se han multiplicado en los últimos años; la creación de falsos estereotipos y de una cultura de la perfección que lleva a la insatisfacción (López *et al.*, 2024). Igualmente, la adicción a las redes sociales (Cheng *et al.*, 2021; Fabris *et al.*, 2020) se ha abordado en múltiples estudios que han identificado que un uso excesivo puede traer aparejados graves problemas como la falta de autocontrol, ansiedad, reducción en la capacidad de atención y concentración, aislamiento social... en una etapa, insistimos, de crecimiento y desarrollo. Sobre este tema además se plantea un elemento añadido: cuando la reacción que reciben del entorno a un contenido propio no es el esperado, puede afectar profundamente a su autoestima (Casanova-Garrigós *et al.*, 2025), ya que estamos ante un perfil poblacional que necesita la aprobación de su entorno en forma de *likes*, comentarios positivos u otras reacciones (Martín-Critikián y Medina-Núñez, 2021).

1.2. Salud mental, redes sociales y juventud, un tridente de difícil convivencia

La detección y la definición del problema lleva años encima de la mesa. Fundaciones (como Cola Cao en la lucha contra el acoso escolar, Orange en la búsqueda de un uso responsable de la tecnología, con la campaña “Uso *love*”, o ANAR), marcas desde la responsabilidad social corporativa (UNICEF y AEPD con la campaña “Más que un móvil”), instituciones públicas (como por ejemplo las continuas acciones comunicativas de la Policía Nacional y Guardia Civil, o un Pacto de Estado en 2023 para fomentar el uso adecuado de las redes sociales), múltiples acciones en las aulas de los centros públicos y privados (Goodyear y Armour, 2021)..., son algunos ejemplos que demuestran que la preocupación es real.

Igualmente, desde las universidades se está trabajando actualmente en proyectos de I+D+I que merecen ser destacados, entre ellos el de la Universidad de Málaga, titulado “El uso informativo de las redes sociales por parte de la población adulta española: consumo incidental de noticias, condicionantes tecnológicos y credibilidad de los contenidos periodísticos” (Ref. PID2023-151698OB-I00), o el recientemente finalizado “Verdad y ética en las redes sociales. Percepciones e influencias educativas en jóvenes usuarios de Twitter, Instagram y YouTube”, promovido desde la Universidad de Valladolid (Ref. PID2019-104689RB-100).

Pero en el momento en que afirmamos que los menores de edad en España pasan más de cinco horas al día conectados a Internet, la pregunta que debemos formular es quién influye en los jóvenes, quiénes se están convirtiendo en referencias negativas (Ruedas-Caletrio *et al.*, 2023), qué papel juegan en su formación y, quizás una de las más importantes, qué efectos negativos producen en su salud mental (Garrido-Antón y García-Collantes, 2022). Preguntados los propios protagonistas, los jóvenes, es habitual encontrarse con corrientes de opinión en las que se cree que hay un perjuicio (Giménez-Gualdo *et al.*, 2021), pero más en terceras personas, es decir, no hay un reconocimiento propio de ser víctimas de esos efectos perniciosos (O’Reilly, 2020).

Existe una postura predominante en la literatura científica que demuestra que el incremento en los problemas de salud mental entre adolescentes tiene relación directa con el uso de las redes sociales y por las situaciones conflictivas que se producen en ellas (Bezerra *et al.*, 2023; Shannon *et al.*, 2022). Sin embargo, se establecen matices en algunas publicaciones que, si bien confirman que los menores de edad tienen un riesgo mayor en el universo digital, no se atreven a asegurar con certeza que dichos problemas de salud mental tengan como culpable único a las plataformas (Livingstone y Third, 2017), ya que inciden causas multifactoriales no ligadas siempre a lo digital (Keles *et al.*, 2020), o llegando incluso a considerarse como detectoras eficaces de depresiones o ansiedad (Michikyan, 2019).

Las referencias que compartimos nos muestran el problema desde diferentes puntos de vista. Sin embargo, no hay una amplia literatura científica que aborde el tema desde la perspectiva concreta de los psicólogos, profesionales que tratan el tema en la última fase, aquella en la que los menores de edad ya han sufrido alguna de las incidencias mencionadas y necesitan una ayuda que no puede ser proporcionada desde los hogares ni desde los centros educativos (Shannon *et al.*, 2022).

2. Objetivos

El objetivo de este trabajo es dar voz a los psicólogos y psicólogas españolas; conocer de primera mano cuál es su valoración sobre el manejo que hacen de las redes sociales los menores de edad y cuáles son las consecuencias, tanto positivas como negativas, que identifican a través de su conocimiento y experiencia. De esta manera, pretendemos ampliar el espectro de opinión de

los actores que intervienen en algún momento en la búsqueda de soluciones de esa relación digital entre plataformas y juventud cuando deriva en situaciones perjudiciales. Para ello, de cara a obtener resultados que cumplan esta premisa, establecemos un objetivo general previo y tres específicos con los que dar respuesta a través de nuestra investigación.

OG: Conocer, desde la experiencia de los psicólogos, cuáles son los elementos más nocivos de la relación entre redes sociales y adolescentes/niños.

OE1: Identificar los tipos de problemáticas relacionados con el uso de las redes sociales que padece un menor de edad que acude a una consulta con un psicólogo.

OE2: Relacionar cuáles de los problemas señalados por los psicólogos entrevistados están vinculados con las carencias en la formación y la educación que reciben los jóvenes al adentrarse en el ecosistema digital.

OE3: Plantear, a partir de la perspectiva de los psicólogos, posibles soluciones multifactoriales que reduzcan los efectos negativos relacionados con las redes sociales.

3. Metodología

Partimos de una metodología cualitativa que se apoya en la Teoría fundamentada (Gibson y Brown, 2009; Strauss y Corbin, 2008), cuyo objetivo es la búsqueda de explicaciones a un fenómeno social dentro de su contexto natural, apoyándonos en los informantes que participan de forma directa en dicho fenómeno. El medio utilizado fue la entrevista en profundidad semiestructurada como instrumento de recogida de datos, una técnica eficaz cuando se trata de recabar información de los sujetos protagonistas del estudio (Adeoye-Olatunde y Olenik, 2021; Folgueiras-Bertomeu, 2016). Realizamos un total de dieciséis entrevistas a psicólogos/as españoles a partir de una serie de criterios expuestos a continuación. Las entrevistas fueron realizadas a través de una doble vía: presencial en el caso de siete profesionales y mediante llamada telefónica en otras nueve ocasiones. Una vez transcritas, fueron volcadas a la aplicación Atlas.ti para codificar los datos y agruparlos en función de las categorías que se fueron creando. Las entrevistas se realizaron durante el tercer trimestre de 2024 y para contactar con ellos se optó por diferentes vías: LinkedIn, correo electrónico facilitado en su web oficial o por teléfono en caso de contactos facilitados por un tercero, con el fin de comprobar que cumplían con los cuatro criterios de selección que exponemos más adelante.

3.1 Diseño de la entrevista

De cara a cumplir con los objetivos planteados realizamos previamente al contacto con los psicólogos el diseño de la entrevista, que cuenta con trece preguntas principales y que a su vez dejaba abierta en cualquier momento la intervención de los participantes para que pudieran añadir elementos de interés que se salieran parcialmente de los temas tratados en las cuestiones planteadas. Las preguntas realizadas en la muestra se dividen a su vez en tres grupos a) Contexto, b) Diagnóstico (causas y consecuencias) y c) Propuestas de solución, clasificación que hacemos con el fin de ahondar en el origen y proponer una mejora a la problemática, y apoyándonos en la premisa de que “una investigación científica consiste en una propuesta original y creativa formulada en el contexto de un área particular, que será demostrada mediante la experimentación o el razonamiento lógico, y que contribuirá al desarrollo científico y tecnológico” (Quezada, 2021: 65).

a) Contexto:

P1. ¿Percibes un aumento en el número de menores de edad que requieren atención psicológica profesional? **P2.** En caso afirmativo, ¿cuáles son las causas concretas que favorecen este incremento? **P3.** ¿Observas que el tiempo dedicado por los jóvenes a las redes sociales es excesivo? ¿En qué factores basas tu opinión?

b) Diagnóstico (causas y consecuencias):

P4. ¿Crees que las redes sociales están jugando un papel positivo en la salud mental de los menores de edad? **P5.** Profundizando en el tema que estamos abordando, ¿qué aspectos del uso de las redes sociales en los menores de edad crees que son más perjudiciales para ellos? **P6.** ¿Cuáles son las carencias afectivas y de calidad de las relaciones sociales en los menores de edad? **P7.** ¿Crees que esas posibles carencias se han incrementado con la aparición de las redes sociales? **P8.** La cultura de la imagen, de la perfección, de los filtros en las fotografías, la comparación... ¿generan insatisfacción, ansiedad o depresión en los jóvenes? **P9.** Ya en el tema educativo, ¿percibes que los jóvenes reciben una formación en redes sociales apta para evitar problemas relacionados con la salud mental en el futuro? **P10.** Sobre la pregunta anterior, ¿qué carencias formativas en redes sociales encuentras en los jóvenes? ¹Afectivas, de usabilidad, de respeto, de entender cómo relacionarse con otras personas...

c) Propuestas de solución

P11. ¿Quién consideras que tiene que liderar esa formación? **P12.** ¿Crees que los menores de edad son conscientes de la parte más negativa del uso de las redes sociales? **P13.** En lo relativo a los aspectos más conflictivos del uso de las redes sociales en los jóvenes, ¿dónde crees que está la solución para reducir el impacto negativo en su salud mental?

3.2. Criterio de selección de los entrevistados

De cara a elegir quiénes serían los sujetos entrevistados, establecimos previamente a la búsqueda una serie de criterios de cara a lograr una perspectiva profesional que nos sirviera para cumplir los objetivos de la investigación. Estos fueron:

- a. Titulados universitarios en Psicología, ya sean desde un grado o una licenciatura, a través de una institución pública o privada española.
- b. Experiencia laboral de al menos cinco años en su espacio de actuación. Con este criterio se busca una visión con recorrido que permita al entrevistado sacar conclusiones más amplias.
- c. Contacto directo en su ámbito laboral con menores de edad.
- d. Usuarios de al menos tres plataformas digitales sociales entre las más demandadas en España: Facebook, X, Instagram, WhatsApp, TikTok, Youtube (IAB, 2023), ya que buscamos que la visión que nos ofrecen esté basada en un conocimiento del entorno digital más allá de la información que les ofrezcan sus pacientes.

Dado que se trata de una profesión de especial relevancia en lo relativo a tratar con menores de edad, y cuyo trabajo requiere de la máxima privacidad, se garantizó a los entrevistados el anonimato a la hora de exponer sus puntos de vista.

¹ Se ofrece al entrevistado una lista de sugerencias, pero siempre abierta a otras que citen fruto de su experiencia.

3.3. Libro de códigos del análisis cualitativo

De cara a garantizar una máxima fiabilidad en el desarrollo de los resultados obtenidos, hemos seguido un proceso basado en una triple lectura de las entrevistas ya transcritas en el programa Atlas.ti. Una primera para situarnos en los contenidos ofrecidos por los psicólogos participantes; una segunda en la que ya hicimos anotaciones (memos) para identificar elementos en común que atribuir a tendencias, y una tercera en la que codificamos las citas a partir de una categoría general, las familias (4), dándose lugar a la creación de un libro con 22 códigos que compartimos a continuación y donde se agrupan las citas. Conviene aclarar que algunas de dichas citas, por su relevancia, fueron agrupadas en dos códigos diferentes y en una última revisión otras fueron reagrupadas al considerar, dentro del trabajo en equipo, que tenían más sentido en otro espacio al señalado originalmente.

Tabla 1. Libro de códigos creado en Atlas.ti

Familia	Código	Breve descripción
Conveniencia uso (USO) redes sociales	USOpos	Entrevistados que consideran más positivas las redes para los jóvenes
	USOneg	Entrevistados que consideran más negativas las redes para los jóvenes
	USOtie+	Entrevistados que valoran que el tiempo de conexión a las redes no es perjudicial
	USOtie-	Entrevistados que valoran que el tiempo de conexión a las redes sí es perjudicial
	USOper+	Entrevistados que opinan que los jóvenes son conscientes de los riesgos de las redes
	USOper-	Entrevistados que opinan que los jóvenes no son conscientes de los riesgos de las redes
Efectos (EFE) de las redes sociales en la salud mental (SAL) de los jóvenes	EFE+	Citas en las que los entrevistados afirman que tienen efectos positivos en los jóvenes
	EFE-	Citas en las que los entrevistados afirman que tienen efectos negativos en los jóvenes
	SAL-	Citas en las que los entrevistados afirman que la salud mental de los menores de edad está empeorando
	SALred+	Citas en las que los entrevistados no identifican como causante del deterioro de la salud mental a las redes sociales
	SALred-	Citas en las que los entrevistados no identifican como causante del deterioro de la salud mental a las redes sociales
	PROrel	Citas en las que los entrevistados afirman que las relaciones sociales se ven afectadas y pierden calidad

Factores nocivos (PRO) para los niños y adolescentes	PROent	Citas en las que los entrevistados afirman que los problemas nacen de la relación con el entorno
	PROcom	Citas en las que los entrevistados afirman que la comparativa y la creencia de que todo es real, es perjudicial
	PROdist	Citas en las que los entrevistados afirman que se crea un distanciamiento nocivo respecto a la vida real
	PROauto	Citas en las que los entrevistados afirman que el origen de la problemática nace del concepto autodidacta en el aprendizaje
La educación (EDU) y la formación como base del problema y de la solución (SOL)	EDU-	Menciones en las que los psicólogos afirman que los jóvenes no están bien educados para el manejo libre de las redes sociales
	EDUhog	Menciones en las que los psicólogos afirman que la base de la formación debe recaer en los hogares
	EDUcen	Menciones en las que los psicólogos afirman que la base de la formación debe recaer en los centros educativos
	SOLcont	Menciones en las que los psicólogos afirman que parte de la solución recae en un mayor control parental
	SOLsen	Citas en las que los psicólogos afirman que parte de la solución recae en mayores y más eficaces acciones de sensibilización y de prevención
SOLleg	Afirmaciones en las que los psicólogos creen que parte de la solución reside en adaptar la legislación a la problemática y en mejorar los controles de accesos a los menores	

Fuente: elaboración propia

4. Resultados

Tras transcribir, codificar y analizar las entrevistas, procedemos a describir cuáles han sido los resultados de nuestro trabajo, el foco se centra en aquellos aspectos fundamentales que representan tendencia y que sirven para situar en el presente la opinión profesional de los psicólogos y psicólogas españolas acerca de cómo valoran el uso de las redes sociales en los menores de edad, qué consecuencias tiene y a qué problemas también desarrollados con la salud mental se enfrentan. En el desarrollo de este apartado compartimos también respuestas de forma literal para ejemplificar aquellos elementos que consideramos destacables.

4.1. Causas multifactoriales en el deterioro de la salud mental en los jóvenes

Antes de adentrarnos en aspectos específicos de las redes sociales, consideramos oportuno situarnos en aspectos referentes a la salud mental de los jóvenes. Es habitual encontrar noticias en los últimos años que hablan de un incremento de los problemas psicológicos, con diferentes niveles de gravedad, ¿pero es una realidad claramente percibida entre nuestros entrevistados?

Catorce de ellos (93,3%) se muestran categóricos e identifican múltiples consecuencias, entre las que predominan la ansiedad, inseguridad, TDAH (trastorno de déficit de atención con hiperactividad), el estrés o la dificultad para relacionarse.

ENT1/ Sí, hay mayor psicopatología. Problemas del estado de ánimo como trastornos ansioso-depresivos, y en algunos casos con riesgo de suicidio. También falta de habilidades parentales para el manejo de los problemas de conducta. **ENT15/** Basándome en las familias que veo a mi alrededor, veo por ejemplo problemas relacionados con la gestión de la frustración, niños que, si tienen que esperar para conseguir lo que desean, lo pasan mal cuando llega una situación en la que no es como ellos esperan. **ENT14/** Sobre todo diría que hay un aumento de problemas de autolesión, TCA, inseguridad, relaciones sociales y baja autoestima.

Sin afirmar que dichos trastornos tengan un origen exclusivo en el uso de las redes sociales, hay nuevamente una corriente destacada que se mueve en la certeza de que a la hora de poner en una balanza aspectos positivos y negativos, ganan estos últimos (86,6%) y contribuyen decisivamente a ese incremento de problemas psicológicos que, insistimos, son de carácter y procedencia múltiples. El bagaje con el que cuenta la muestra de este estudio sitúa a las plataformas digitales en una posición donde los beneficios quedan relegados por la importancia de los efectos más perniciosos que observan como habituales a la hora de diagnosticarlos y tratarlos.

ENT5/ Desde mi punto de vista, no saben aburrirse y no se dan cuenta de que estar mirando tantas horas la pantalla ya es aburrido, y eso que nos pasa a los adultos también. Es excesivo el tiempo que dedican porque es una herramienta de comparaciones, inseguridad e insatisfacción. Buscan ahí muchas veces la compañía y la diversión. **ENT15/** Las redes sociales restan un tiempo necesario a otras actividades relacionadas con aprender a socializar. También te diría que elimina el tiempo aparentemente sin hacer nada, que es necesario tanto para fomentar la creatividad como para gestionar la frustración, e incluso lo que te acostumbras a ver es la visión del mundo que acabas considerando como real, y las redes sociales están sesgadas. **ENT16/** La parte negativa que genera, especialmente respecto a salud mental, creo que es mucho mayor que la positiva.

Pero también las redes sociales para los jóvenes tienen componentes positivos según los psicólogos respecto a su socialización en concreto, si bien esta corriente de opinión minoritaria coincide con su opuesta a la hora de valorar como exagerado el tiempo de conexión diaria.

ENT8/ Pueden ayudar al autoconocimiento y son muy positivas para poder fomentar un pensamiento crítico. **ENT3/** Depende del caso y de lo que se entienda como excesivo. Es una nueva forma de relacionarse con el entorno próximo y distante; han hecho de las redes sociales su lugar de comunicación, socialización y entretenimiento.

Sobre si los menores de edad son conscientes de la responsabilidad y las consecuencias que tienen respecto a las redes sociales, nuevamente encontramos una amplia coincidencia en la valoración de los psicólogos, que en un 86,6% sentencia que no hay una conciencia clara que lleve a los jóvenes a ser más precavidos y a centrar todo su esfuerzo en usar de forma constructiva estas plataformas. En los dos casos (13,4%) en los que se responde que sí son conscientes de los problemas potenciales, se coincide en que contar con esta percepción no implica que se haga un mejor uso ya que no se le da importancia y no se ven identificados como víctimas potenciales.

ENT6/ Muchos creo que sí que son conscientes, pero no le dan la importancia que realmente deberían. **ENT14/** Probablemente la mayoría solo valora la parte más positiva: lo lúdico, lo rápido, lo accesible, lo reforzante de un *like*, de una foto, un comentario bueno

para ellos... **ENT7/** Solo ven las consecuencias negativas si sucede algo con lo que puedan empatizar, algo que se produce en su entorno más cercano o a ellos mismos directamente.

4.2. Sobreexposición, ausencia de control parental y creación de falsos estereotipos, una combinación contra la salud mental de los jóvenes

El hecho, ya mencionado, de un exceso en las horas diarias en las que manejan los jóvenes las redes sociales, lleva implícito un aumento también en la sobreexposición, es decir, en la creación de contenidos en los que ellos son los protagonistas. No estamos ante espectadores pasivos que únicamente consumen vídeos y otros formatos, sino que se muestran abiertamente y quedan a expensas de la retroalimentación de la audiencia que los siguen. En este sentido, los psicólogos identifican factores decisivos que influyen en su salud mental, como la necesidad constante de mostrarse perfectos, los comentarios negativos que reciben o la interpretación de que la perfección que se muestra en las redes sociales es la realidad en la vida de otras personas, lo que genera un efecto comparativo en el que el adolescente acaba situándose en un plano de inferioridad.

ENT13/ De entre las cosas más perjudiciales que yo veo, destaco la continua necesidad de mostrar el cuerpo, la comparación con otras personas, la creación de vidas irreales, el ensalzamiento del dinero o tendencias peligrosas que incluso ponen en riesgo la salud. **ENT4/** Dejando de lado la falta de interacción social en la vida real, observo que hay mucha preocupación por la imagen que muestran en las redes, problemas emocionales, insatisfacción personal, baja autoestima y autoconcepto. **ENT7/** Buscan lograr una imagen irreal y mienten en muchos casos sobre su imagen, lo que deriva en ansiedad y depresión.

Los daños causados por las redes sociales crean conductas a largo plazo cuando tratamos el tema desde una vertiente afectiva; no estamos ante una problemática de corto recorrido que se corrige prematuramente. Al ahondar en las consecuencias sobre la salud mental, hay unanimidad en los psicólogos y psicólogas entrevistadas a la hora de concluir que todos esos retos y problemas que nacen de las redes sociales, derivan en una reducción de sus habilidades emocionales y por extensión un aumento en carencias afectivas que serían muy necesarias en una etapa de desarrollo personal, tanto en lo relativo a la familia como con las amistades y el entorno en el que se mueven.

ENT16/ Se nota un deterioro en las interacciones cara a cara en cantidad y calidad. Tienen menos herramientas para afrontar el contacto directo, la expresión de emociones se ha banalizado fijándolo en un solo emoji y cada vez cuesta más poner palabras a lo que se siente y resolver los conflictos en su raíz. **ENT15/** Vivimos una generación de niños hiper ocupados, que van a inglés, piano, pádel, natación, ajedrez... pero no se atreven a juntarse a jugar con otros al balón en el parque porque no tienen la experiencia. Por otro lado, se ha comprobado que ya desde la infancia, los niños con padres que dedican tiempo al móvil delante de ellos, reciben menos estimulación lingüística; les hablan menos porque sencillamente no se pueden hacer dos cosas a la vez.

Como hemos visto, ya en los comentarios aparecen como un elemento decisivo las figuras paterna y materna. La autonomía total del menor de edad y la ausencia de un control adulto que no se limite a ser un mero vigilante, sino que acompañe en el proceso de aprendizaje a los hijos, brota de forma natural en la conversación con los psicólogos sin que se les haya preguntado específicamente por ese tema. Que los jóvenes recurran a Internet como un lugar preferencial en el que encontrar respuestas a aquello que los preocupa, saltándose el proceso natural de ser apoyados por sus mayores, no beneficia el desarrollo de una educación mediática óptima y responsable.

ENT13/ Las carencias afectivas vienen del núcleo familiar. Los menores utilizan el móvil porque no hay una supervisión. Ha cambiado la forma de relacionarse y puede ser positivo y negativo al mismo tiempo. **ENT12/** Las carencias afectivas comienzan por la falta de comunicación y presencia real de los progenitores. Esto los empuja a confiar en modelos poco saludables en las redes. Allí se sienten escuchados, comprendidos por sus iguales o por otros. Su falta de habilidades sociales presenciales y problemas de autoestima les hace vulnerables y manipulables por algunos perfiles de Internet. En las redes sociales se creen más seguros y menos expuestos.

Para finalizar este epígrafe, conviene recalcar la gravedad que se identifica en la insatisfacción que tienen los adolescentes y niños cuando los contenidos que consumen terminan convirtiéndose en parámetros en los que compararse. Reiteramos el fenómeno de la comparación, ya mencionada, como uno de los motivos principales que llevan a la creencia de que sus vidas y sus cuerpos pueden ser mucho mejores y de que lo que ven en las redes sociales es una realidad a la que deben aspirar.

ENT7/ Veo en terapia muchos jóvenes frustrados con su aburrida vida e insatisfechos con su imagen. Además, se genera mucha autoexigencia frente a aspectos como el cuerpo, las aficiones, los viajes... **ENT14/** La exposición repetida a cuerpos y vidas irreales hace que eso se considere la norma y la comparación genera insatisfacción. El hecho de hacer *scrolling* resulta adictivo y los contenidos seleccionados con más frecuencia en una red social aparecen más, con lo que se refuerza su percepción de que esos labios carnosos, esos músculos de competición o esos traseros gigantes que salen repetidamente son lo normal.

4.3. Las carencias formativas como potencial caldo de cultivo para la aparición de problemas relacionados con la salud mental

A lo largo del análisis de las entrevistas hemos encontrado diferentes puntos de vista que han gozado de una casi total unanimidad entre los psicólogos. A ellos hay que sumar el que atañe a la calidad de la formación que han recibido los niños y adolescentes usuarios de las redes sociales. El 100% de los entrevistados alerta de que con la formación y la educación recibida no es suficiente para un libre acceso a todo tipo de contenidos digitales.

ENT13/ Al ser nativos digitales habitualmente se manejan sin supervisión. Las familias no tienen conocimientos suficientes para ayudarlos y desde los entornos educativos no dan demasiado valor a lo que les recomiendan los adultos. **ENT16/** En muchos casos no hay límites claros que favorezcan un uso racional y no se les educa en las consecuencias de un abuso de la tecnología. **ENT3/** Debería de ser tan importante la formación en redes sociales e Internet como son las Matemáticas, la Historia y otras asignaturas.

Pero, ¿a quién se debe señalar en esa carencia formativa y educativa? Preguntados al respecto, los psicólogos se mueven en dos líneas que terminan difuminándose para convertirse en una común: debe haber un reparto de responsabilidad entre lo que sucede en los hogares y lo que se enseña en los centros educativos, reparto que se antoja una obligación compartida que no se comprende sin la intervención de ambas partes.

ENT12/ Es un trabajo conjunto entre familias mejor formadas y centros educativos que eduquen, fomenten el uso adecuado y den formación. Y también instituciones públicas que faciliten ese trabajo conjunto y lo doten de recursos humanos y materiales para su consecución. **ENT2/** Ha de ser un trabajo en equipo entre la escuela y la familia. Si una promueve un discurso y la otra lo invalida, no se llegará a un consenso educativo ni se avanzará en nada. **ENT9/** Una combinación entre las familias con el ejemplo y la escuela con la enseñanza técnica y con aspectos de seguridad.

Pero por mucho que centremos investigaciones como esta en el diagnóstico de una problemática, en este caso desde la visión de los profesionales de la psicología, consideramos imprescindible dedicar también un esfuerzo a identificar soluciones, o al menos un intento realista de mejorar el estado en el que se encuentra la cuestión planteada en estas páginas. Es por ello que una de las preguntas específicas de nuestra entrevista se centra en conocer cuáles son esas propuestas que, a juicio de los participantes, pueden dar ideas que aplicar en la educación y en la formación de los jóvenes. Soluciones multidisciplinares que no pasan solo por la citada formación sino también por el control y la restricción.

ENT1/ La solución puede estar en intentar ser capaces de valorar las redes sociales desde una perspectiva más cercana a la realidad, ya que en la mayoría de los casos las relaciones sociales y las informaciones que se dan en las redes carecen de la parte emocional, que es la que nos hace sentir y comportarnos en consecuencia sin evitar las emociones más negativas como el miedo, la tristeza o la ira. **ENT15/** Elevar la edad mínima legal en el país para el uso de redes sociales. Reforzarlo desde los colegios e institutos e impedir el uso de móviles durante la jornada escolar como pasa, por ejemplo, en muchos institutos en Irlanda. También retrasar todo lo posible el uso de dispositivos con Internet, en la educación incluida. El prefrontal, encargado de la planificación, no está maduro en estas edades. **ENT4/** Hacer sensibilizaciones y charlas en los colegios donde se muestre la parte negativa y las consecuencias de un mal uso de las mismas, o incluso mostrar a jóvenes que se encuentran en tratamiento psicológico hablando de ello en primera persona.

No obstante, la experiencia de los psicólogos entrevistados y su contacto cercano y continuo con los jóvenes, ayuda a dar una perspectiva realista: por muchas propuestas que se hagan desde diferentes estamentos, la solución no es fácil y puede que nunca sea plena.

ENT7/ Erradicarlo por completo es imposible, pero considero que una buena formación desde más pequeños podría prevenir gran parte del impacto negativo. **ENT16/** Creo que no pasa por una única solución y ni siquiera creo que sea sencilla. Un plan conjunto donde se tenga en cuenta a las familias, a los propios usuarios, a los docentes y a toda la sociedad podría hacer que se cambie el rumbo, pero llevará tiempo y esfuerzo. No creo que haya una receta mágica que solucione lo que ahora mismo se está gestando.

5. Discusión y conclusiones

La salud mental de los niños y los adolescentes se ha deteriorado en los últimos años; es una conclusión en la que encontramos unanimidad en los sujetos entrevistados en esta investigación. Establecer como única razón el uso de las redes sociales no se correspondería totalmente con la realidad, pero a juicio de la muestra de nuestro estudio, sí que forma parte de la casuística de dicho problema (Bezerra *et al.*, 2023; Shohoudi-Mojdehi *et al.*, 2019) y en absoluto es testimonial. Sin embargo, a tenor del tiempo que pasan conectados los jóvenes, estamos lejos de llegar a un punto de encuentro global que mejore lo que sí podemos calificar como un problema.

Del OE1 concluimos que la sobreexposición personal y física, el culto a la perfección, la baja calidad de las relaciones sociales, la comparación constante, la insatisfacción, la búsqueda del reconocimiento ajeno, el exceso en el tiempo dedicado a las redes, la distracción, o la incapacidad de asimilar la gran cantidad de información que reciben, entre otros, forman parte de los problemas recurrentes que se identifican como causantes de un descenso en la calidad de la salud mental de los jóvenes.

Sobre el OE2 los entrevistados afirman que la proporción entre tiempo que se le dedica a las redes sociales y la formación recibida para ello, no es la adecuada, ya que gran parte del aprendizaje se produce de forma autodidacta. No existe un control paterno/

materno continuo que identifique dónde se están produciendo situaciones conflictivas y cuando por fin acuden a una consulta psicológica ya tienen enraizados esos comportamientos. El trato con especialistas llega una vez se encuentran en una fase avanzada.

Respecto al OE3, observamos que la propuesta de soluciones pasa por una mezcla entre educación, formación y control parental más férreo (Ruedas-Caletrio *et al.*, 2023). En los tres casos se perciben como claramente mejorables y sin que las herramientas que se usan sean eficaces. Se detecta una supuesta ausencia de tiempo y de interés en los hogares, y en los centros educativos una carencia de estrategia clara de actuación. A esto hay que añadir una dosis de realismo –no de pesimismo injustificado– que nos ofrecen los psicólogos acerca de que nunca será plena la erradicación de las diferentes problemáticas que se generan en las plataformas digitales. Plantear la solución desde la perspectiva de que más educación equivale a eliminación del problema, no es realista. Esta visión, fruto de la experiencia profesional como psicólogos, lleva a una necesidad de estado de alerta y de rehuir de un exceso de fiabilidad sobre la creencia de que los jóvenes están realmente preparados para manejar las redes sociales, algo que dista mucho de la realidad en opinión de nuestros entrevistados, y que tiene su base en una doble vertiente: una peligrosa autoconfianza por haber crecido con la tecnología (Castro y Rodríguez, 2016) y una vulnerabilidad no percibida por los menores de edad (Martín-Critikián y Medina-Núñez, 2021).

La calidad de la salud mental en los menores de edad es un tema que goza de gran interés en la sociedad y que vemos reflejada en la literatura científica ampliamente (Campodónico, 2022; García-Gil *et al.*, 2022; Mateo-Martínez *et al.*, 2022). De ella, y de este artículo, que consideramos que cumple con los objetivos marcados, se identifica la importancia de tratar con más vehemencia los efectos nocivos para los jóvenes al pasar tanto tiempo conectados a Internet y por extensión a las redes sociales (Rubio-Hernández *et al.*, 2024). Conocer la opinión de los psicólogos –que en muchas oportunidades reciben al menor de edad cuando el problema ya está desarrollado y poseen una perspectiva más amplia y menos sesgada– es vital, ya que son capaces de identificar el origen y las causas con el fin de atacarlos desde su trabajo y desde las competencias generales y específicas que poseen.

En estas páginas hemos aportado una visión profesional a una problemática que cuenta con muchas aristas y matices, tal como hemos leído a través de las entrevistas concedidas por los psicólogos y psicólogas que se han sumado a la investigación. Los autores de este artículo somos conscientes de las limitaciones de nuestro trabajo, cuya muestra podría ser mayor o incluso estar dividida entre resultados que separen los efectos de las redes sociales en niños y en adolescentes, ya que su usabilidad no es la misma exactamente. Sin embargo, consideramos que, a pesar de estas limitaciones, el texto contribuye a avanzar en la búsqueda de soluciones y en plantear el problema –que no se detiene y que constantemente evoluciona– desde la actualidad de un colectivo al que la literatura científica asociada a la comunicación apenas ha preguntado. Este artículo no responde a un hecho puntual, sino que forma parte de un interés más amplio: dar voz a diferentes actores relacionados con la infancia y la adolescencia, como son educadores, psicólogos, trabajadores sociales o pedagogos, que contribuyan a que el paso de los jóvenes por las redes sociales sea lo más positivo y constructivo posible.

6. Contribuciones específicas de cada autor

	Nombre y apellidos
Concepción y diseño del trabajo	Alberto Martín García
Metodología	Alberto Martín García, Álex Buitrago y Noemí Martín García
Recogida y análisis de datos	Alberto Martín García, Álex Buitrago y Noemí Martín García
Discusión y conclusiones	Alberto Martín García, Álex Buitrago y Noemí Martín García
Redacción, formato y revisión	Alberto Martín García, Álex Buitrago y Noemí Martín García

7. Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses

8. Referencias

- Adeoye-Olatunde, O. A., & Olenik, N. L. (2021). Research and scholarly methods: Semi-structured interviews. *Journal of the american college of clinical pharmacy*, 4(10), 1358-1367. <https://doi.org/10.1002/jac5.1441>
- Al-Samarraie, H., Bello, K.-A., Alzahrani, A.I., Smith, A.P. and Emele, C. (2022), "Young users' social media addiction: causes, consequences and preventions", *Information Technology & People*, 7 (35), 2314-2343. <https://doi.org/10.1108/ITP-11-2020-0753>
- Alonso-Ruido, P., Rodríguez-Castro, Y., Fernández-Lameiras, M. y Martínez-Román, R. (2017). Las motivaciones hacia el sexting de los y las adolescentes gallegos/as. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 13, 47-51. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.13.2280>
- Besolí, G., Palomas, N., & Chamarro, A. (2018). Mobile phone use in parents, children and adolescents: Beliefs about risks and benefits. *Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 36(1), 29-39. <https://doi.org/10.51698/aloma.2018.36.1.29-39>
- Bezerra, L., Fortkamp, M., Silva, T. O., Souza, V. C. R. P. de, Vieira-Machado, A. A., & Souza J. C. R. P. de. (2023). Uso excessivo de mídias sociais relacionado à saúde mental e à redução da qualidade do sono em estudantes. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 23(7), e13030. <https://doi.org/10.25248/reas.e13030.2023>
- Buenestado-Fernández, M., García-Ruiz, R., Jiménez-Iglesias, E., & Jorge, A. (2023). Aprovechamiento educativo de la conectividad en infancia y adolescencia: una revisión sistemática de literatura. *Psychology, Society & Education*, 15(3), 19-30. <https://dx.doi.org/10.21071/psye.v15i3.16092>
- Campodónico, N. (2022). El impacto del COVID-19 en el campo de la salud mental en América Latina y España: una revisión sistemática. *Calidad de Vida y Salud*, 15(1), 53-79.

- Casanova-Garrigós, G. et al. 2025. Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de las y los adolescentes: Una revisión integrativa. *Enfermería Global*, 24, 1 (ene. 2025). DOI: <https://doi.org/10.6018/eglobal.622331>
- Castro, C. & Rodríguez, E. (2016). "Intervención social con adolescentes: Necesidades y recursos". *Revista Trabajo Social Hoy*, 77, 7-23. <https://doi.org/10.12960/TSH.2016.0001>
- Cheng, C., Lau, Y. C., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive behaviors*, 117, 106845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- Clapp, J. (2022). Social media and the collective unconscious: Archetypal algorithms and the colonization of the psyche. *Jung Journal*, 16(3), 113-131. <https://doi.org/10.1080/19342039.2022.2088995>
- Cuesta-Sáez de Tejada, J. D., Muñoz-Muñoz, M. Á, & Izquierdo-Rus, T. (2018). Cyberbullying: análisis comparativo entre menores de España y Francia. *Revista de Humanidades*, (33), 173-188. <https://doi.org/10.5944/rdh.33.2018.19180>
- Doyle, C., Douglas, E., & O'Reilly, G. (2021). The outcomes of sexting for children and adolescents: A systematic review of the literature. *Journal of adolescence*, 92, 86-113. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.08.009>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Folgueiras-Bertomeu, P. (2016). *La entrevista*. Universitat de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/99003>
- García-Gil, M. Á., Fajardo-Bullón, F., & Felipe-Castaño, E. (2022). Análisis del rendimiento académico y la salud mental de los alumnos de educación secundaria según el acceso a los recursos tecnológicos. *Educación XX1*, 25(2), 243-270. <https://doi.org/10.5944/educxx1.31833>
- García-Martínez, S., & García-Zabaleta, E. (2024). El acoso escolar en España: revisión y análisis de los protocolos de actuación por comunidades autónomas. Contextos Educativos. *Revista De Educación*, (33), 193-217. <https://doi.org/10.18172/con.5765>
- Garrido-Antón, M. J., & García-Collantes, Á. (2022). El impacto de las tecnologías de la información y la comunicación en la educación. La importancia de la formación, la información y la sensibilización. *Revista Tecnología, Ciencia Y Educación*, (21), 155-182. <https://doi.org/10.51302/tce.2022.660>
- Gibson, W., Brown, A. (2009). *Working with qualitative data*. Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9780857029041>
- Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2021). Young People's health-related learning through social media: What do teachers need to know? *Teaching and Teacher Education*, 102, 103340. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103340>
- Giménez-Gualdo, A. M., Galán-Casado, D. A. y Moraleda-Ruano, A. (2021). Competencias clave para la mejora de la ciberconvivencia escolar: el programa «Alumnos ayudantes TIC». *Education in the Knowledge Society (EKS)*, 22, 1-11. <https://doi.org/10.14201/eks.22168>

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., Rifaey, A. A., Alubied, A., & Rifaey, A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. *Cureus*, 15(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Livingstone, S., & Third, A. (2017). Children and young people's rights the digital age: An emerging agenda. *New Media & Society*, 19, 657-670. <https://doi.org/10.1177/1461444816686318>
- López-Flores, M. del C., Sañay-Moina, G. I., Borja-Salazar, J. C., & Montero-Ramírez, I. S. (2024). Conectados y vulnerables: el efecto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes de 14 a 16 años. *Revista Social Fronteriza*, 4(5), e-45428. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(5\)428](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(5)428)
- Martín-Critikián, D., Medina-Núñez, M. (2021). "Redes Sociales Y La adicción Al Like De La generación Z". *Revista De Comunicación Y Salud*, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Martín-García, A. (2022). *La figura del community manager como voz de las marcas en las redes sociales*. Tesis doctoral. Universidad de Valladolid.
- Mateo-Martínez, G., López-Poveda, A., Avilés-Mozún, M., Alonso-Valero, I., Díez- Martínez, M. L., & Sellán-Soto, M. (2022). Prevalencia de condiciones de salud mental en población infanto-juvenil española. Revisión sistemática exploratoria. *Tiempos de enfermería y salud*, 3(11), 39-41.
- Michikyan, M. (2019). Depression symptoms and negative online disclosure among young adults in college: A mixed Methods approach. *Journal of Mental Health*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1581357>
- 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. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>
- Quezada-Lucio, N. (2021). *Metodología de la investigación*. Macro.
- Qustodio (2024). *El dilemma digital. La infancia en una encrucijada*. Grupo Qoria. Recuperado de: <http://bit.ly/45oKciJ>
- Rubio-Hernández, F. J., González-Calahorra, E., & Olivo-Franco, J. L. (2024). Adolescentes en la era digital. Desvelando las relaciones entre las redes sociales, el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales. *Ciencia y Educación*, 8(3), 39-58. <https://doi.org/10.22206/ciened.2024.v8i3.pp39-58>
- Ruedas-Caletrio, J., Serrate-González, S., Muñoz-Rodríguez, J.-M., & Torrijos-Fincias, P. (2023). Adolescencia y Educación. Control parental y percepción de las familias sobre los riesgos en Internet. *Estudios Sobre Educación*, 45, 123-144. <https://doi.org/10.15581/004.45.006>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *JMIR mental health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>

Shohoudi Mojdehi, A., Leduc, K., Shohoudi Mojdehi, A. y Talwar, V. (2019). Examining cross-cultural differences in youth's moral perceptions of cyberbullying. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(4), 1-6. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0339>

Staab, P., & Thiel, T. (2022). Social media and the digital structural transformation of the public sphere. *Theory, Culture & Society*, 39(4), 129-143. <https://doi.org/10.1177/02632764221103527>

Strauss, A; Corbin, J. (2008). *Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory*. Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781452230153>

Swart, J. (2021). Experiencing algorithms: How young people understand, feel about, and engage with algorithmic news selection on social media. *Social media+ society*, 7(2), 20563051211008828. <https://doi.org/10.1177/2056305121100882>