



IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL.

Julia Sánchez Rodríguez¹, Carmen Regueiro Martín-Albo¹, Sandra Puyal González¹, Elena Expósito Durán¹.

juliasrpsy@gmail.com

Red Social, Internet, Salud Mental, Conducta Adictiva, Depresión, Ansiedad, Soledad

Social Networking, Internet, Mental Health, Behaviour, Addictive, Depression. Anxiety

RESUMEN

En los últimos años las redes sociales han pasado a ocupar un lugar importante en nuestra experiencia cotidiana. La media diaria de uso de estas plataformas virtuales es de dos horas y veintisiete minutos.

Como consecuencia, la disponibilidad constante y la presencia online prácticamente ininterrumpida se han convertido en una realidad habitual para la gran mayoría. Empleadas como una herramienta de interacción social, las redes sociales son populares mayoritariamente entre los jóvenes. Constituyen un elemento importante en su proceso de desarrollo, puesto que a través de ellas interactúan con otros y dan forma a una identidad todavía en construcción.

El crecimiento inabarcable de este mundo virtual y el lugar privilegiado que ocupa en nuestras vidas, condicionan que nos cuestionemos cómo afectan las redes sociales a la salud mental. Los estudios llevados a cabo en este campo arrojan resultados mixtos. Aunque la narrativa popular sostiene que la mera exposición a las redes sociales se relaciona con un deterioro de la salud mental, las investigaciones más sólidas sugieren que el contenido y la calidad de lo consumido resultan más determinantes que la cantidad de tiempo que se dedica a las redes sociales.

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL.

La comparación social, el deterioro del autoconcepto, la soledad o el insomnio son algunos de los problemas más visiblemente relacionados con estos universos virtuales.

Sin embargo, también se han descrito ciertos beneficios a nivel del bienestar psicosocial asociados a actividades como compartir fotos o comunicarse online con amigos de la vida real.

ABSTRACT

In the past few years, social media has become an important part of our everyday experience. The average daily use of these online platforms is two hours and twenty seven minutes. Therefore, permanent availability and online presence has become a reality for most people. Social networking is a capital tool for social interaction, especially among the young. This means that it plays an important role in the developing process of adolescents and young adults given that it is through social media that they interact with others and shape their evolving identity.

The unstoppable growth of this virtual world and the privileged position that it holds in our daily lives, make us wonder what the impact of social media use on our mental health is. Studies conducted in this field show mixed results. Though popular narrative supports the idea that mere exposure to social media can lead to mental health issues, more solid investigations suggest that the real impact is further determined by the quality and the content of our online experience.

Social comparison, the deterioration of selfconcept, loneliness or insomnia are some of the most visible problems associated with the use of these virtual universes. Nevertheless, some studies have also pointed out some benefits to our social and psychological wellbeing associated with social networking such as sharing photos or talking to real life friends online.

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL.

INTRODUCCIÓN: ORIGEN DEL CONFLICTO CON LAS REDES SOCIALES

Desde su aparición a principios de los 2000, las redes sociales han ido ocupando una posición cada vez más importante en nuestro día a día. Más de la mitad de la población mundial las emplea y la media de uso diario es de dos horas y veintisiete minutos. Entre las plataformas más utilizadas se encuentran: Facebook, a la cabeza, seguida de Youtube, Whatsapp e Instagram(1). Su uso como herramienta de interacción social se ha generalizado entre todos los grupos etarios, aunque los principales usuarios son los jóvenes. El 84% de personas entre 18 y 29 años las emplea y el 81% en la franja de edad entre los 30 y los 49 años(2).

El excepcional crecimiento que las redes sociales han experimentado en los últimos años se ha acompañado de cierto recelo y ambivalencia por parte de la sociedad. El origen de este conflicto radica en la cantidad de tiempo que invertimos en estas plataformas y la naturaleza virtual, alejada del mundo real -analógico- de esta interacción. Internet alberga una oferta inabarcable de recursos, lo cual implica, al mismo tiempo, una libertad casi completa para elegir el contenido que se consume y la falta de seguridad asociada al incontrolable crecimiento de la red. En teoría, la generalización del acceso a internet supone la democratización de la información disponible y garantiza cierto anonimato, con lo que ello implica: espacio para expresar opiniones poco normativas, mayor libertad política, la existencia de grupos de apoyo...

Paradójicamente, en la práctica la libertad para elegir no es plena, dado que existen herramientas de control que sesgan la mayor parte del contenido que consumimos. Cuatro de cada cinco usuarios de internet utilizan las redes sociales para informarse y acceder a las noticias(1). Sin embargo, el *feed* o flujo de contenido que estas plataformas muestran está determinado en la mayor parte de los casos por un algoritmo. Estos algoritmos emplean inteligencia artificial y la tecnología de las redes neuronales de modo que es un ser humano el que los diseña, pero, una vez se inicia su funcionamiento, aprenden y se modifican en función de las entradas que reciben de una forma impredecible.

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL.

Los usuarios introducen información (*inputs*) en el algoritmo mediante su actividad en la plataforma, esa información es procesada y contribuye a cambiar el propio sistema de procesamiento de manera que los resultados (*outputs*) se adecúan al patrón de uso de la persona y adquieren cada vez niveles más sofisticados de personalización.

Podría pensarse en este fenómeno como en una herramienta útil y eficiente que nos muestra contenido de acuerdo con nuestros intereses y, sin embargo, no se debe perder de vista que las redes sociales y sus algoritmos pertenecen a algunas de las empresas más ricas del planeta, con sus propios intereses y motivaciones(3). Los ingresos de estas empresas dependen de los anunciantes que utilizan los espacios de las redes sociales para llegar hasta su público. Los datos que los usuarios proporcionan son utilizados para establecer estas conexiones de modo que entra dentro de los intereses de estas empresas asegurar el máximo tiempo de uso creando unos bucles de contenido atractivos, personalizados e inagotables. De ello se deduce que el contenido que se muestra es diferente para cada usuario, sin discriminar entre hechos reales, las llamadas *fake news* o las teorías conspiratorias.

Estos mecanismos han sido diseñados en los llamados laboratorios de *tecnología persuasiva*, cuyo objetivo es el de influenciar las emociones, conductas y decisiones del individuo a la vez que se crean una serie de hábitos inconscientes. Cada vez que el usuario se desplaza por la página de inicio de cualquier red social, está sometido a numerosos estímulos atractivos y dirigidos que configuran una estrategia de *refuerzo positivo intermitente*.

Las redes sociales responden a la necesidad humana de interacción social, sobre todo entre los más jóvenes, en los que la demanda de socialización es más patente(4). No obstante, también explotan una vulnerabilidad en la psicología de las personas fomentando un patrón de uso intensivo y sesgando el contenido que consumimos.

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL.

IMPACTO DEL USO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL

Estudios realizados: fortalezas y debilidades

En los últimos años se ha instaurado en la sociedad una preocupación por aclarar cómo afecta el uso de las redes sociales a la salud mental. En un contexto vital en el que nuestra presencia online es constante y nuestra disponibilidad ininterrumpida, nos preguntamos qué consecuencias tendrá esta exposición sobre la mente.

Multitud de estudios proliferan en torno a este tema en las bases de datos médicas, especialmente desde la pandemia por COVID-19. Sin embargo, las conclusiones de estas investigaciones deben ser interpretadas con cautela ya que muchas tienen una serie de limitaciones metodológicas que conviene tener en mente(5). En primer lugar, muchos de ellos son estudios de transversales o meta-análisis de estudios transversales, por lo que no pueden emplearse para atribuir causalidad a los fenómenos que estudian y, además pueden presentar un sesgo de causalidad inversa. Por otra parte, resulta complejo definir la *exposición a las redes sociales* como variable. Algunos estudios cuantifican el tiempo invertido en estas plataformas virtuales, otros analizan el contenido consumido durante la experiencia online e incluso algunos evalúan el lenguaje que los usuarios emplean en sus redes sociales y lo asocian con su estado de salud mental. Además, la medición de esta exposición se hace en muchos casos mediante cuestionarios autoadministrados, por lo que es de suponer que no constituyen un reflejo completamente objetivo de la exposición real(4). También resulta difícil llevar a cabo esta medida en los más jóvenes, en los que el uso de internet podría estar controlado por sus padres y *técnicamente* no tendrían acceso a estas plataformas, dado que la edad mínima para abrirse una cuenta en Facebook, Instagram o Snapchat es de 13 años. Los meta-análisis que se han llevado a cabo sobre el tema, como tipo de estudio que goza de mayor nivel de evidencia, tienen el problema de presentar una alta heterogeneidad y acaban, en muchos casos, arrojando resultados poco concluyentes. Tampoco parece demasiado factible plantear un estudio prospectivo y experimental en el que un grupo de los participantes se abstengan del uso de las redes sociales en un mundo en el que gran parte de las actividades de socialización se llevan a cabo por esta vía.

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL.

Tras la revisión de la literatura que hemos llevado a cabo para la redacción de este trabajo tampoco hemos obtenido resultados contundentes en lo que se refiere a la exposición global a las redes sociales sobre la salud mental, aunque sí sobre la influencia de algunos patrones de uso sobre problemas de salud mental concretos.

¿Cómo se relaciona el uso de las redes sociales con la salud mental?

Desde el punto de vista teórico, podemos conceptualizar la relación existente entre el uso de las redes sociales y potenciales problemas de salud mental de tres maneras: Existe un factor de riesgo común tanto para el mayor uso de las redes sociales como para el desarrollo de problemas de salud mental, el uso intensivo de las redes sociales induce el desarrollo de problemas de salud mental o las personas que sufren problemas de salud mental tienden a hacer un mayor uso de las redes sociales.

I- **Existe un factor de riesgo común tanto para el mayor uso de las redes sociales como para el desarrollo de problemas de salud mental.**

Algunos meta-análisis y revisiones sistemáticas han descrito los rasgos de personalidad y el temperamento como factores de riesgo para el desarrollo de problemas de salud mental (síntomas depresivos fundamentalmente) y para un patrón de mayor uso de las redes sociales(4) (6). La vulnerabilidad para las conductas adictivas, que implica alteraciones a nivel de los circuitos de recompensa, y la impulsividad también son factores de riesgo. Varios estudios apuntan a que las adicciones conductuales (entre las que se encuentra la adicción a internet) y los trastornos por uso de sustancias tienen en estas alteraciones una base común(7)(8).

II- **El uso intensivo de las redes sociales induce el desarrollo de problemas de salud mental.**

En general, la mayor parte de estudios ofrecen resultados mixtos y ambiguos en lo que respecta a definir esta relación. Los métodos cualitativos y mixtos tienden a apuntar a una influencia positiva de internet y los diseños cuantitativos a un impacto negativo sobre la salud mental(6). Sin embargo, sí parece haber cierta evidencia de que la influencia que ejercen las redes sociales sobre la salud mental está más relacionada con el contenido consumido durante la experiencia online que con el tiempo invertido en esta actividad (6) (9).

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL.

Un meta-análisis que revisaba la asociación entre el tiempo que los adolescentes pasaban en redes sociales y los síntomas depresivos concluyó que existe una mínima asociación entre ambos fenómenos a pesar de una alta heterogeneidad en el meta-análisis y de la inclusión de muy pocos estudios. Los autores describen que es posible que el tiempo de uso de las redes sociales se relacionen con los síntomas depresivos en algunos adolescentes, pero no en todos, estando esta relación mediada por otros factores de riesgo que se hayan respaldados por un alto nivel de evidencia (estrés, antecedentes familiares, sueño...) (4).

Por otro lado, algunos estudios han descrito que el uso activo (en contraste con un uso más pasivo) de las redes sociales como compartir fotos, participar en comunidades y comunicarse con amigos de la vida real han sido asociadas con un nivel más bajo de soledad y estrés psicológico. Se cree también que estas actividades en particular pueden contribuir a perfilar y mantener el sentido de la identidad del usuario, la integración, la seguridad así como la satisfacción de necesidades básicas, atrayendo el bienestar psicosocial(5)(8).

Es posible que el uso de las redes sociales esté experimentando los efectos del pánico moral que ya han sufrido múltiples formas de entretenimiento previamente como los videojuegos, los cómics o la música rock (10) y, sin embargo, es necesario mantener un espíritu crítico frente a esta postura debido a las dificultades metodológicas que conlleva el diseño de los estudios y los múltiples intereses que rodean al mundo de las redes sociales. En este sentido, algunos trabajos proponen que las investigaciones futuras se centren en evaluar los diferentes tipos de uso de las redes sociales y su impacto sobre la salud mental y que no se tomen medidas sociales demasiado contundentes en relación con la limitación del uso de internet sin el respaldo de un cuerpo sólido de evidencia(4).

III- Las personas que sufren problemas de salud mental tienden a hacer un mayor uso de las redes sociales.

Como se ha mencionado anteriormente, muchos de los estudios que se han llevado a cabo sobre este tema son de tipo transversal por lo que no consideran la dimensión temporal entre los eventos que estudian y pueden estar sometidos a un sesgo de causalidad inversa. Teniendo esto en cuenta es difícil precisar si la enfermedad mental precede a un patrón de mayor uso de las redes sociales.

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL.

No obstante, uno de los estudios consultados afirma que sufrir un trastorno mental como ansiedad o depresión se relaciona con un aumento del riesgo de adicciones de tipo conductual o a sustancias, trastornos que varias investigaciones relacionan de manera íntima con el uso problemático del teléfono móvil, el *gaming* o la adicción a internet (8).

Algunos autores han señalado ciertas similitudes entre el diseño los casinos y las redes sociales. Además, el tipo de estímulos que ofrecen las redes (como las notificaciones) aparecen a intervalos variables (el tipo de condicionamiento que más favorece el refuerzo de la conducta) y fomentan la adicción de la misma forma que lo hacen las máquinas *tragaperras*. No es de extrañar que estos mecanismos exploten particularmente la vulnerabilidad de individuos con tendencia a las conductas adictivas o al consumo de tóxicos.

Por otro lado, las redes sociales también pueden ofrecer ciertas ventajas a las personas afectadas por un trastorno mental que podrían favorecer su uso. Existen estudios sobre la participación de pacientes con diagnóstico de depresión en comunidades online en las que se ha visto que el refuerzo de la identidad y de la confianza, así como la información y el apoyo emocional compartidos tienen efectos positivos sobre los síntomas de la depresión. No obstante, se comprobó que un uso excesivo de la red podía ser contraproducente, ocasionando que las emociones negativas de los demás empeoraran los síntomas de los usuarios(11).

LA PANDEMIA POR COVID-19. UN CAMBIO DE PARADIGMA:

Las redes sociales ya venían experimentando un importante crecimiento en los últimos años, pero, tras las Pandemia por COVID-19, su relevancia a nivel social ha cambiado hasta el punto de volverse una herramienta prácticamente imprescindible. El uso de las tecnologías digitales se ha incrementado enormemente en este periodo, mostrando un crecimiento en los usuarios activos que ha pasado de un 8% a un 38% en plataformas como *TikTok, Pinterest Reddit, Facebook, Snapchat, Instagram, LinkedIn* y *Twitter*.

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL.

El aislamiento social impuesto por las autoridades sanitarias y el confinamiento llevaron a gran parte de la sociedad a trasladar sus actividades de socialización a los entornos virtuales. Las reuniones de amigos o de trabajo a través del programa de videollamadas *Zoom*, el teletrabajo o el crecimiento de los entrenadores personales a través de *Youtube* son solo algunos ejemplos de esta transición.

Este fenómeno ha afectado especialmente a las generaciones más jóvenes, que viven una edad en la que el individuo expande su esfera social, establece su sentido de autonomía y toma decisiones vitales relevantes. Los efectos de la interrupción de las rutinas diarias y del cierre de los centros escolares no tardó en manifestarse en forma de ansiedad, soledad, estrés, síntomas depresivos, frustración, indisciplina y conductas hiperactivas.

Adolescentes de todo el mundo, mitigaron el efecto del distanciamiento social pasando más tiempo en sus dispositivos electrónicos. Algunos estudios describen que los jóvenes pasaban unas seis horas al día delante de la pantalla por motivos académicos y otras cuatro o seis horas por motivos lúdicos.

Según se recoge en la literatura, el incremento de uso de las redes sociales durante la pandemia ha tenido efectos tanto positivos como negativos sobre la salud mental de los jóvenes. Por una parte, se cree que pudo actuar aliviando la sensación de soledad y mejorando la conexión social en la distancia. Por otro lado, una mayor cantidad de tiempo invertida en internet también supuso una mayor exposición a un continuo flujo de información relacionada con el avance de la pandemia, asociando mayor estrés.

Un artículo de revisión sistemática y meta-análisis consultado para este trabajo estableció una correlación positiva entre el tiempo invertido en las redes sociales y el malestar emocional, sugiriendo que el uso de plataformas sociales estuvo ligado a más psicopatología durante la pandemia por COVID-19. Los autores asocian este efecto a la sobrecarga de información relacionada con el virus, la desinformación asociada a los bulos, los sentimientos de preocupación y de miedo... Sin embargo, puntualiza que no cualquier uso de las redes sociales tuvo efectos negativos sobre los adolescentes. Cuando se empleaban para la comunicación uno a uno, para buscar apoyo o para intercambiar contenido humorístico contribuyeron aliviar la soledad y facilitaron el afrontamiento de la crisis (12).

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL.

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL ASOCIADOS A LAS REDES SOCIALES

A pesar de que no se haya logrado establecer de manera absoluta una correlación entre el uso de las redes sociales y el deterioro de la salud mental, sí existe cierta evidencia de la existencia de problemas fundamentalmente asociados al mundo digital.

Los integrantes de la llamada *Generación Z* -nacidos después de 1996- son nativos digitales. Se les ha descrito como una generación ansiosa, frágil, depresiva, menos cómoda exponiéndose a riesgos. Algunos autores han asociado estos cambios con respecto a generaciones previas con el uso de las redes sociales. La curva de crecimiento de estas plataformas se acompaña de una curva también creciente que refleja las consultas en urgencias de psiquiatría por autolesiones o intentos de suicidio en adolescentes y preadolescentes. Hay quien relaciona las deficiencias en las estrategias de afrontamiento y la falta de tolerancia a la frustración con la existencia de un pacificador digital que está siempre disponible para los jóvenes: el teléfono móvil. De este modo, el individuo tendrá dificultades para aprender a manejar los sentimientos de incomodidad, soledad, incertidumbre o miedo, ya que siempre habrá una distracción accesible e inmediata que le permitirá evitar tener que lidiar con estos problemas(13).

Otros problemas asociados al uso de las redes sociales son:

Adicción a internet:

La adicción a internet es un tipo de adicción conductual que se caracteriza por un uso compulsivo de internet de más de 20 horas semanales, fenómenos de abstinencia (agitación, irritabilidad y síntomas depresivos cuando se establecen límites) y tolerancia (necesitar más tiempo para lograr satisfacción) así como consecuencias adversas que se pueden manifestar en forma de deterioro funcional, descuido de las obligaciones, deterioro del rendimiento académico, falta de sueño... La adolescencia es un periodo especialmente vulnerable para un cuadro de este tipo por el riesgo para el inicio de la conducta adictiva asociado a este periodo.

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL.

Las adicciones conductuales se asemejan a los trastornos por uso de sustancias en términos de fenomenología, historia natural y neurobiología. El proceso adictivo tiene un sustrato común a nivel de aberraciones en los sistemas de recompensa y en los mecanismos que median la impulsividad, por lo que es frecuente la asociación entre adicción a internet y otros tipos de adicciones conductuales o a sustancias (tabaco, drogas...).

Cuando se evalúa un cuadro clínico compatible con este tipo de adicción es necesario valorar la comorbilidad, especialmente con patologías como los trastornos depresivos, la ansiedad y el TDAH, por ser los que se encuentran más frecuentemente relacionados con este trastorno.

El objetivo de cualquier tratamiento de la conducta adictiva es modificar los factores de riesgo neurobiológicos y psicosociales en combinación con la limitación de la exposición o el acceso. Por otro lado, es necesario señalar que la prevención de la adicción a internet puede mejorar el tratamiento de una depresión preexistente, que puede empeorar cuando aumenta el tiempo de conexión a internet.

FOMO (fear of missing out):

Se trata de un concepto derivado de la accesibilidad constante y la oportunidad de comunicación ininterrumpida que nos brindan las redes sociales. Hace referencia a la aprensión que sufre el sujeto ante la posibilidad de que otros estén teniendo experiencias gratificantes de las que uno mismo no forma parte. Es un fenómeno, por tanto, cercano a la abstinencia en lo que respecta a las redes sociales.

Surge de la necesidad de estar permanentemente conectado con lo que otras personas están haciendo por lo que se relaciona con conductas como la necesidad de comprobar constantemente las notificaciones en el *Smartphone*.

Nuevamente, un estudio experimental demostró en este caso que la abstinencia de las redes sociales durante un breve periodo de tiempo mejoraba el bienestar mental percibido y las conexiones sociales y disminuía el FOMO, en comparación con un grupo que mantuvo un uso habitual de las redes sociales(13).

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL.

Vaguebooking:

Hace referencia a la tendencia de postear mensajes vagos pero alarmantes para atraer la atención de los demás usuarios en las redes sociales. Algunos estudios han ligado este tipo de acciones online con conductas movilizadoras relacionadas con ideación suicida. Esta práctica se asocia al uso de las redes sociales para la comparación social, la rumiación y los síntomas depresivos. Puede suponer una señal de aviso en personas con trastorno mental en lo que respecta a la conducta suicida(10).

Comparación social, deterioro del autoconcepto y alteración de la imagen corporal:

A pesar de las contradicciones en la literatura científica, existen voces que defienden (con el respaldo de parte de las investigaciones sobre el tema), los efectos negativos del uso de las redes sociales sobre la salud mental. Una revisión sistemática de 20 estudios objetivó que el uso de las redes sociales estaba asociado con preocupación por la imagen corporal y desórdenes alimenticios, especialmente entre las mujeres.

Las redes sociales contribuyen, en cierta medida, a difundir e idealizar ciertos estereotipos de belleza que muchas veces no son realistas ni sanos. Además, inducen fenómenos de comparación social, pueden contribuir a sentimientos destructivos como la envidia e incluso a la normalización de conductas alimentarias restrictivas o purgativas. Por otra parte, facilita los comentarios negativos que se hacen más frecuentes de lo que serían en la vida real debido a la distancia y sensación de anonimato que infunden las redes. Estas conductas pueden incluso llegar al llamado cyberbullying, que se ha asociado con ideación suicida, planificación e intentos autolíticos(14).

CONCLUSIONES

A pesar del enorme cuerpo de literatura científica publicada en torno al tema de cómo afecta a la salud mental el uso de las redes sociales, creemos que no existe un consenso sobre su efecto global. Los resultados de los estudios son mixtos. Por una parte, describen las ventajas de estas plataformas en lo que se refiere a la comunicación interpersonal, el alivio de la soledad o la construcción de la identidad a través de interacciones positivas.

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL.

Por otro lado, también hay autores que alertan de los efectos nocivos de las redes sobre el bienestar emocional que incluyen: la comparación social, las conductas adictivas, los síntomas ansiosos, ansiosos y el deterioro de la imagen corporal y el autoconcepto. Sí parece existir cierto consenso en que resulta más relevante la calidad del contenido consumido en internet y su naturaleza que el tiempo que se invierte en las redes sociales. Podría, por tanto, ser útil que las investigaciones futuras trataran de evaluar qué usos de las redes sociales podrían ser perjudiciales.

Hay pocos estudios que hayan logrado asociar de manera clara el mayor uso de las redes sociales con un aumento de la psicopatología y, sin embargo, consideramos que resulta prudente mantener una postura crítica en torno a la utilización de estas plataformas. No debemos olvidar que pertenecen a algunas de las empresas más ricas del planeta, que están diseñadas para ser adictivas y que, a través de sus algoritmos, buscan cumplir sus propios objetivos y persiguen unos intereses que no siempre coinciden con los del usuario.

La evidencia más clara la encontramos en la literatura que apunta a una relación entre la adicción a internet y otras conductas adictivas de tipo conductual o los trastornos por uso de sustancias.

La observación de los efectos del uso de las redes sociales sobre la mente deberá intensificarse en los próximos años, debido a la notable exposición que tienen los adolescentes y los jóvenes (especialmente los pertenecientes a la Generación Z) y el boom que han experimentado estas plataformas tras la pandemia por COVID-19.

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL.

BIBLIOGRAFÍA

1. Global social media statistics research summary 2022 [Internet]. Smart Insights. 2022 [citado 20 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>
2. Auxier B, Anderson M. Social Media Use in 2021 [Internet]. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. 2021 [citado 20 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>
3. The Lancet Psychiatry. This is not my beautiful house. Lancet Psychiatry. marzo de 2020;7(3):217.
4. Ivie EJ, Pettitt A, Moses LJ, Allen NB. A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. J Affect Disord. octubre de 2020;275:165-74.
5. Karim F, Oyewande AA, Abdalla LF, Chaudhry Ehsanullah R, Khan S. Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. Cureus. 15 de junio de 2020;12(6):e8627.
6. Marchant A, Hawton K, Stewart A, Montgomery P, Singaravelu V, Lloyd K, et al. A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. PloS One. 2017;12(8):e0181722.
7. Jorgenson AG. Adicción a Internet y otras adicciones al comportamiento. :9.
8. Henzel V, Håkansson A. Hooked on virtual social life. Problematic social media use and associations with mental distress and addictive disorders. Rodda SN, editor. PLOS ONE. 8 de abril de 2021;16(4):e0248406.
9. Davila J, Hershenberg R, Feinstein BA, Gorman K, Bhatia V, Starr LR. Frequency and Quality of Social Networking Among Young Adults: Associations With Depressive Symptoms, Rumination, and Corumination. Psychol Pop Media Cult. 1 de abril de 2012;1(2):72-86.
10. Berryman C, Ferguson CJ, Negy C. Social Media Use and Mental Health among Young Adults. Psychiatr Q. junio de 2018;89(2):307-14.

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LA SALUD MENTAL.

11. Lu Y, Pan T, Liu J, Wu J. Does Usage of Online Social Media Help Users With Depressed Symptoms Improve Their Mental Health? Empirical Evidence From an Online Depression Community. *Front Public Health*. 2020;8:581088.
12. Marciano L, Ostroumova M, Schulz PJ, Camerini A-L. Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Public Health*. 1 de febrero de 2022;9:793868.
13. Brown L, Kuss DJ. Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence Trial. *Int J Environ Res Public Health*. 24 de junio de 2020;17(12):E4566.
14. Abi-Jaoude E, Naylor KT, Pignatiello A. Smartphones, social media use and youth mental health. *Can Med Assoc J*. 10 de febrero de 2020;192(6):E136-41.