

**UNIVERSITAT  
JAUME I**

## **Riesgo de suicidio en adolescentes usuarios de redes sociales**

---

Memoria presentada para optar al título de Graduado o Graduada en Enfermería en la  
Universitat Jaume I presentado por Anna Contreras Gimeno en el curso académico  
2022/2023

Este trabajo ha sido realizado bajo la tutela de Maria Isabel Almodóvar Fernández

## **Agradecimientos**

En primer lugar, me gustaría agradecer a mi tutora por el tiempo y el esfuerzo que ha invertido en mí y en este trabajo, así como la cercanía que me ha transmitido desde el principio. Sin su ayuda y apoyo este trabajo no hubiera sido posible.

A todo el profesorado que, durante estos años, nos han transmitido los conocimientos necesarios para convertirnos en unos grandes profesionales. También a los profesionales sanitarios que, durante las prácticas clínicas, han tenido paciencia para ayudarme y enseñarme a ser mejor día tras día.

A las compañeras y amigas que he tenido la oportunidad de conocer gracias a esta carrera, por habernos ayudado y apoyado mutuamente y, porque a pesar de que hemos pasado unos años complicados, hemos podido compartir muchas aventuras juntas.

Por último, me gustaría dedicar este trabajo especialmente a mi familia; a mi madre y a mi hermana, por ser siempre mis grandes apoyos, por los valores que me han inculcado desde pequeña y por animarme siempre a seguir y a ser mejor persona. También a mi padre, que no me ha podido acompañar hasta este esperado momento, pero que espero y deseo que se sienta orgulloso de mí por haber llegado hasta aquí.

## ÍNDICE

Resumen	7
Abstract	8
1. Introducción	9
1.1. Justificación	12
2. Objetivos	13
2.1. Objetivo general	13
2.2. Objetivos secundarios	13
3. Metodología	14
3.1. Diseño del estudio	14
3.2. Pregunta de investigación	14
3.3. Términos de búsqueda	14
3.4. Estrategia de búsqueda	15
3.5. Criterios de selección	17
3.6. Calidad metodológica	17
4. Resultados	18
4.1. Resultados de las búsquedas realizadas	18
4.2. Aspectos generales de los artículos	24
4.2.1. Año de publicación	24
4.2.2. País de procedencia	24
4.2.3. Tipo de estudio	25
4.2.4. Base de datos	26
5. Discusión	32
6. Limitaciones	38
7. Conclusiones	39
8. Bibliografía	40

## **ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1: Fases habituales del suicidio	11
Tabla 2: Formulación de la pregunta de investigación con estructura PIO	11
Tabla 3: Descriptores	12
Tabla 4: Resultados de la búsqueda	14
Tabla 5: Criterios de inclusión y exclusión	16
Tabla 6: Puntuación de los artículos incluidos	17
Tabla 7: Datos de los artículos incluidos en la revisión sistemática	22

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1: Resultados de la estrategia de búsqueda sin filtros	15
Figura 2: Resultados de la estrategia de búsqueda con filtros automáticos	16
Figura 3: Resultados de la estrategia de búsqueda con filtros manuales	16
Figura 4: Diagrama de flujo	18
Figura 5: Año de publicación de los artículos incluidos	19
Figura 6: País de procedencia de los artículos	20
Figura 7: Tipo de estudios incluidos	20
Figura 8: Bases de datos de procedencia de los artículos incluidos	21

## **Listado de abreviaturas y acrónimos**

**ALNS:** Autolesiones No Suicidas

**BVS:** Biblioteca Virtual de Salud

**CASPe:** Critical Appraisal Skills Programme español

**COVID-19:** Coronavirus Disease 2019

**DeCS:** Descriptores en Ciencias de Salud

**DSM-5:** Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales

**INE:** Instituto Nacional de Estadística

**MeSH:** Medical Subject Headings

**OMS:** Organización Mundial de la Salud

**PIO:** Population – Intervention - Outcomes

**RAE:** Real Academia Española

**RRSS:** Redes Sociales

**SM:** Salud Mental

## **Resumen**

**Introducción:** Las redes sociales pueden aportar abundantes ventajas a la sociedad, pero también son muchos los efectos negativos descritos como resultado del uso inapropiado de estas.

**Objetivo:** Examinar la literatura científica disponible hasta la actualidad acerca de los efectos nocivos que supone hacer un uso inadecuado de las redes sociales en los adolescentes.

**Método:** Se llevó a cabo una revisión sistemática empleando las bases de datos PubMed, Biblioteca Virtual de Salud (BVS), EBSCO y Dialnet. Se utilizaron los términos procedentes de Medical Subject Heading (MeSH) y Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS), unidos mediante los operadores booleanos “AND” y “OR”. También se realizó la selección de los artículos de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

**Resultados:** El número de artículos obtenidos inicialmente fue de 391. Tras la aplicación de los filtros automáticos y manuales, así como la evaluación de la calidad metodológica de los restantes mediante la herramienta CASPe, la muestra final fue de 10 artículos. Estos se clasificaron según el año de publicación, el país de procedencia, el tipo de estudio y la base de datos en la que fueron localizados.

**Conclusiones:** La literatura consultada confirma que un uso inadecuado de las redes sociales por parte de los adolescentes puede perjudicar a la salud mental de los mismos. Sin embargo, se determina que el uso positivo de los medios puede, no solo contribuir al bienestar psicológico de los adolescentes, sino que también pueden constituir un factor protector frente al riesgo de suicidio.

**Palabras clave:** “Adolescentes”, “Adolescencia”, “Redes sociales”, “Suicidio”

## **Abstract**

**Background:** Social networks can provide abundant advantages to society, but there are also plenty of adverse effects described as a result of their inappropriate use.

**Aim:** To examine the scientific literature available up to date on the harmful effects of the unsuitable use of social networks in adolescents.

**Method:** An integrative review was carried out in the PubMed, BVS, EBSCO and Dialnet databases. The Medical Subject Headings (MeSH) and Descriptors in Health Sciences (DeCS) were used, linked through the boolean operators “AND” and “OR”. The articles were also selected according to the established inclusion and exclusion criteria.

**Results:** The number of articles initially obtained was 391. After the application of automatic and manual filters, as well as carrying out an evaluation of the methodological quality of the remaining articles using the CASPe tool, the final sample was a total of 10 articles. These were classified according to the year of publication, the country of origin, the type of the study and the database in which they were found.

**Conclusions:** The literature consulted confirms that an inappropriate use of social networks by adolescents can be detrimental to their mental health. However, it is determined that a positive media use can not only contribute to the psychological well-being of adolescents, but can also be a protective factor against the suicide risk.

**Key words:** “Adolescents”, “Adolescence”, “Social networks”, “Suicide”

## **1. Introducción**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental (SM) como el estado de bienestar que permite a las personas enfrentarse a las situaciones de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a mejorar la comunidad. De este modo, la salud mental constituye una parte importante del estado de salud de las personas que implica más allá que únicamente la ausencia de trastornos mentales. Existen numerosos factores que pueden actuar como determinantes de la misma a nivel individual, social y estructural, bien favoreciéndola o bien perjudicándola. Aunque los factores de riesgo pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, aquellos que tienen lugar durante los periodos más vulnerables del desarrollo, como lo es la adolescencia, son los más perjudiciales(1,2).

Según la OMS, la adolescencia constituye el periodo que abarca desde la niñez hasta la edad adulta, es decir, de los 10 a los 19 años, y es durante esta cuando se establecen las pautas de comportamiento que pueden proteger o poner en riesgo su salud(3). Los adolescentes representan una sexta parte de la población mundial(4), y según el Instituto Nacional de Estadística (INE), en el año 2021 la principal causa de muerte en personas de 15 a 39 años fueron las causas externas, dentro de las cuales el suicidio ocupa el primer lugar(5).

En el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5)(6) se define como suicidio a la muerte causada por un acto intencional de autolesión, cuya finalidad es acabar con la propia vida. Así pues, la conducta suicida incluye la ideación suicida, constituida por los pensamientos y la elaboración del plan; el intento de suicidio, el cual supone un acto autlesivo cuya finalidad es provocar la muerte, pero que finalmente resulta no ser mortal; y, finalmente, el suicidio consumado(7). El suicidio es un acto frecuentemente planificado, por lo que la persona que piensa en llevarlo a cabo pasa por varias fases hasta que al final ejecuta el acto(8). Dichas fases se muestran en la Tabla 1:

Tabla 1: Fases habituales del suicidio

Fase	Breve descripción
Ideativa	Idea que aparece y desaparece, similar a una ocurrencia
Deliberativa	Análisis de los pros y contras de la idea, la cual al cabo de unas semanas empieza a cobrar forma y sentido
Decisiva	Toma la decisión de llevarlo a cabo
Dilatoria	Periodo de calma tras la toma de decisión
Operativa	Maniobras realizadas para ejecutar el suicidio
Ejecutiva	Ejecución de la acción concreta

Fuente: *Elaboración propia a partir de "Enfermería de salud mental y psiquiátrica: valoración y cuidados"*(8).

Este surge como consecuencia de la interacción de diversos factores entre los cuales se describe a la depresión como el más frecuente e importante, entre muchos otros relacionados con aspectos biopsicológicos, genéticos, psicoambientales, fisiológicos, sociodemográficos y psicopatológicos(6,7).

Existen diferencias entre ambos géneros en relación al suicidio. Se ha comprobado que las mujeres presentan un riesgo dos veces mayor que los hombres de llevar a cabo un intento de suicidio; sin embargo, los hombres tienen un mayor riesgo de morir a causa de suicidio. Esta diferencia se conoce como "paradoja de género" y se basa en las diferencias emocionales o conductuales existentes entre ambos sexos. De este modo, es frecuente que el suicidio en los hombres se deba a trastornos de la conducta o relacionados con el consumo de sustancias, mientras que en las mujeres es más habitual encontrar trastornos depresivos o de ansiedad que tienen como desenlace el intento o el acto suicida(9).

Aunque el principal factor de riesgo de suicidio consumado es haber realizado un intento previamente(10), otro factor de riesgo a destacar es el uso de las redes sociales (RRSS), dada la importancia que han cobrado en los últimos años. Según la Real Academia Española (RAE), las redes sociales son plataformas digitales de comunicación global que ponen en contacto a un gran número de usuarios(11). Estas son utilizadas por una de cada cuatro personas en el mundo, cifra que puede duplicarse o incluso triplicarse en sociedades desarrolladas. Se puede

decir que forman parte del día a día de muchos jóvenes, lo cual por una parte supone una serie de ventajas, ya que permiten una comunicación continua entre sus usuarios y, además, sirven como una fuente de información relacionada con acontecimientos actuales, pero por otra parte, pueden suponer un impacto en distintas áreas de la salud mental, en especial para la población juvenil.

La Royal Society for Public Health ha publicado una memoria en la que se describen los principales efectos, tanto positivos como negativos del uso de las RRSS sobre los adolescentes(12). Así pues, los efectos negativos descritos en la memoria son la ansiedad y la depresión, los trastornos del sueño, las alteraciones de la imagen corporal, el *cyberbullying*, o el miedo a perderse una publicación nueva por no estar conectados. En este mismo estudio, se señaló que los jóvenes que pasan más de dos horas al día en redes como Facebook, Instagram o Twitter presentan una mayor predisposición a desarrollar trastornos mentales, los cuales pueden influir de manera importante en sus vidas diarias(13).

La facilidad con la que disponemos actualmente de cualquier información, supone, sin duda, una gran ventaja en muchos aspectos. Sin embargo, en muchas ocasiones la información difundida a través de internet o de las redes puede resultar perjudicial, no solo porque cualquier persona es libre de expresar y difundir sus pensamientos, ideas y opiniones, independientemente de que la información difundida sea cierta o no, sino porque también existen muchas páginas web que proporcionan información que puede promover el suicidio sin ningún tipo de filtro de control, pudiendo encontrar incluso recomendaciones sobre los métodos más adecuados y fiables según los medios a los que tenga acceso una persona. Por este motivo, se ha observado que existe una correlación positiva entre el uso de Internet y un mayor riesgo de suicidio en la población adolescente expuesta a esta información(14).

## **1.1. Justificación**

Según el INE, en el año 2022 el 93,1% de la población española comprendida entre los 10 y 15 años hicieron uso de ordenadores, el 94,4% utilizaron Internet y el 69,5% hicieron uso del teléfono móvil(15). En el grupo de edad comprendido desde los 16 hasta los 24 años, el 96,9% hicieron uso de internet al menos 5 días a la semana, mientras que en el grupo de 25 a 34 años, lo hicieron el 95,9%(16). Además, se ha observado que el 22% de la población española que tiene los 10 años de edad, dispone a esa edad de un teléfono móvil, ascendiendo esta cifra a un 96% en la población de 15 años, siendo los 13 años la edad más frecuente de incorporación del mismo(17). En base a los datos anteriormente mencionados, se puede establecer que existe un uso generalizado de las nuevas tecnologías y de Internet por parte de la población adolescente y los adultos jóvenes.

A pesar de todas las ventajas que, tanto Internet como las redes sociales, puedan suponer, se han descrito numerosos problemas asociados al uso de los mismos, tales como el *ciberbullying*, el uso patológico de Internet o la presencia de sitios web que proporcionan información relacionada con el suicidio. Dentro de este último grupo son destacables los “juegos suicidas”, una serie de retos que, al viralizarse, llegan a un gran número de usuarios de la red y los incitan a participar en los mismos. Dichos retos han aparecido varias veces en las noticias por haber inducido a autolesionarse y a suicidarse a muchos niños y niñas que participaban en los mismos(18).

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente y dada la seriedad del problema, se considera relevante realizar una revisión bibliográfica con la finalidad de analizar las consecuencias a las que puede conllevar un inadecuado uso de las redes sociales por parte de la población joven, así como conocer qué factores protectores puede aportar el adecuado uso de las mismas, y, finalmente, recopilar las herramientas que pueden contribuir a la prevención del riesgo de suicidio en lo adolescentes.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivo general**

Tras todo lo expuesto anteriormente en relación al riesgo de suicidio en adolescentes que hacen uso de las redes sociales, se estableció como objetivo general, analizar la literatura científica disponible hasta el momento sobre las consecuencias del mal uso de las redes sociales por parte de la población adolescente.

### **2.2. Objetivos secundarios**

Como objetivos secundarios, se planteó, por una parte, explorar los factores protectores que puede aportar el adecuado uso de las redes, y por otra parte, recopilar las herramientas y/o estrategias disponibles para la prevención del riesgo de suicidio en los adolescentes.

### 3. Metodología

#### 3.1. Diseño del estudio

El presente trabajo se basa en la realización de una revisión integradora de la literatura científica, durante los meses de enero a mayo de 2023, con el propósito de adquirir un mayor conocimiento en relación al riesgo de suicidio en los adolescentes que hacen uso de las redes sociales, mediante la evidencia científica encontrada en diferentes bases de datos.

#### 3.2. Pregunta de investigación

Para poder alcanzar los objetivos previamente mencionados, se estructuró una estrategia de búsqueda mediante una estructura PIO (Population - Intervention - Outcomes) (Tabla 2). Partiendo de esta estructura, la pregunta de investigación formulada fue: “¿Puede prevenirse el riesgo de suicidio en adolescentes que usan las RRSS mediante el adecuado uso de las mismas?”

Tabla 2: Formulación de la pregunta de investigación con estructura PIO

Pregunta PIO	Lenguaje natural
<b>P (Population/Patient)</b>	Adolescentes usuarios de las RRSS
<b>I (Intervention)</b>	Adecuado uso de las RRSS
<b>O (Outcomes)</b>	Prevención del riesgo de suicidio
<b>Pregunta de investigación</b>	
¿Puede prevenirse el riesgo de suicidio en adolescentes que usan las RRSS mediante el adecuado uso de las mismas?	

Fuente: Elaboración propia.

#### 3.3. Términos de búsqueda

Tras concretar la pregunta de investigación, con el fin de obtener la evidencia científica más actual, se llevó a cabo una búsqueda mediante el uso de los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) y Medical Subject Headings (MeSH) como lenguaje controlado, así como con

sus correspondientes palabras clave como lenguaje natural. En la Tabla 3 se muestran detallados los descriptores seleccionados, así como el lenguaje natural utilizado en la búsqueda.

Tabla 3: Descriptores seleccionados para MeSH y DeCS

Lenguaje natural	Lenguaje controlado	
	MeSH	DeCS
Adolescente	Adolescent	Adolescente <i>Adolescent</i>
Adolescencia	Adolescence	Adolescencia <i>Adolescense</i>
Redes sociales	Social networks	Red social <i>Social networking</i>
Red social	Social media	Medios de comunicación sociales <i>Social media</i>
Ideación suicida	Ideation, suicidal	Ideación suicida <i>Suicidal ideation</i> <i>Suicidal Thoughts</i>
Suicidio completo	Suicide	Suicidio completo <i>Suicide, completed</i>

Fuente: Elaboración propia.

### 3.4. Estrategia de búsqueda

Con la finalidad de poder realizar esta revisión integradora, se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva de la literatura científica en distintas bases de datos de ciencias de la salud, tales como: PubMed, Biblioteca Virtual de Salud (BVS), EBSCO y Dialnet.

La estrategia de búsqueda se llevó a cabo utilizando los descriptores estandarizados MeSH y DeCS, en combinación con los operadores booleanos “AND” y “OR”. El operador booleano

“AND” se utilizó con el fin de obtener artículos que incluyeran todos los términos seleccionados para la búsqueda, mientras que el operador booleano “OR” se empleó para localizar estudios que incluyeran al menos uno de los términos empleados. En la Tabla 4 se muestra la estrategia de búsqueda.

Tabla 4: Resultados de la búsqueda

Base de datos	Estrategia de búsqueda de artículos	N.º de artículos obtenidos	Filtros empleados	N.º de artículos obtenidos
<b>PubMed</b>	((adolescents[MeSH Terms]) OR (adolescence[MeSH Terms])) AND (social media[MeSH Terms]) OR (social networking[MeSH Terms]) AND (suicide[MeSH Terms])	145	Últimos 5 años  Inglés, portugués y español  Humanos	98
<b>Biblioteca Virtual de Salud (BVS)</b>	(tw:(adolescence)) AND (tw:(social media)) OR (tw:(social networking)) AND (tw:(suicide))	57	Últimos 5 años  Inglés, portugués y español	30
<b>EBSCO</b>	(adolescents or teenagers or young adults) AND (suicidal ideation or suicidal thoughts or suicide) AND (social networking sites or social media)	169	Últimos 5 años	133
<b>Dialnet</b>	(adolescentes) AND (redes sociales) AND (suicidio)	20	Últimos 5 años	14
<b>TOTAL</b>		391		275

Fuente: Elaboración propia.

### **3.5. Criterios de selección**

Con el fin de determinar los requisitos que deben cumplir los artículos incluidos en la revisión, se establecen una serie de criterios de inclusión y exclusión, expuestos en la Tabla 5.

*Tabla 5: Criterios de inclusión y exclusión*

<b>CRITERIOS DE INCLUSIÓN</b>	<b>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Artículos publicados en español, inglés o portugués</li><li>- Artículos publicados en los últimos 5 años</li><li>- Artículos relacionados con el tema objeto de estudio: Riesgo de suicidio en adolescentes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Artículos con poca relevancia para la temática de estudio</li><li>- Artículos duplicados en las diferentes bases de datos</li><li>- Artículos con calidad metodológica baja</li></ul>

Fuente: Elaboración propia.

### **3.6. Calidad metodológica**

Para llevar a cabo la evaluación de la calidad metodológica de los artículos seleccionados, se procedió a realizar la lectura crítica de los mismos.

Se utilizó la herramienta CASPe (Critical Appraisal Skills Programme español) para evaluar los estudios transversales, de cohortes y revisiones. Los cuestionarios de CASPe constan de 10 u 11 preguntas que varían según el tipo de estudio cuyo fin es evaluar la calidad de los artículos.

En esta revisión se han considerado de calidad metodológica “Alta” aquellos artículos en los que se respondiera SÍ en más de 9 cuestiones, “Media” en los que se respondiera SÍ en 8-9 cuestiones y “Baja” si la respuesta era SÍ en menos de 8 cuestiones.

## 4. Resultados

### 4.1. Resultados de las búsquedas realizadas

Una vez realizada la búsqueda bibliográfica en las distintas bases de datos, se obtuvieron un total de 391 artículos sin la aplicación de filtros. El total de artículos se distribuye de la siguiente forma: 37,1% (n = 145) en PubMed, 14,6% (n = 57) en BVS, 43,2% (n = 169) en EBSCO y, en último lugar, 5,1% (n = 20) en Dialnet. Esta distribución queda representada en la Figura 1.

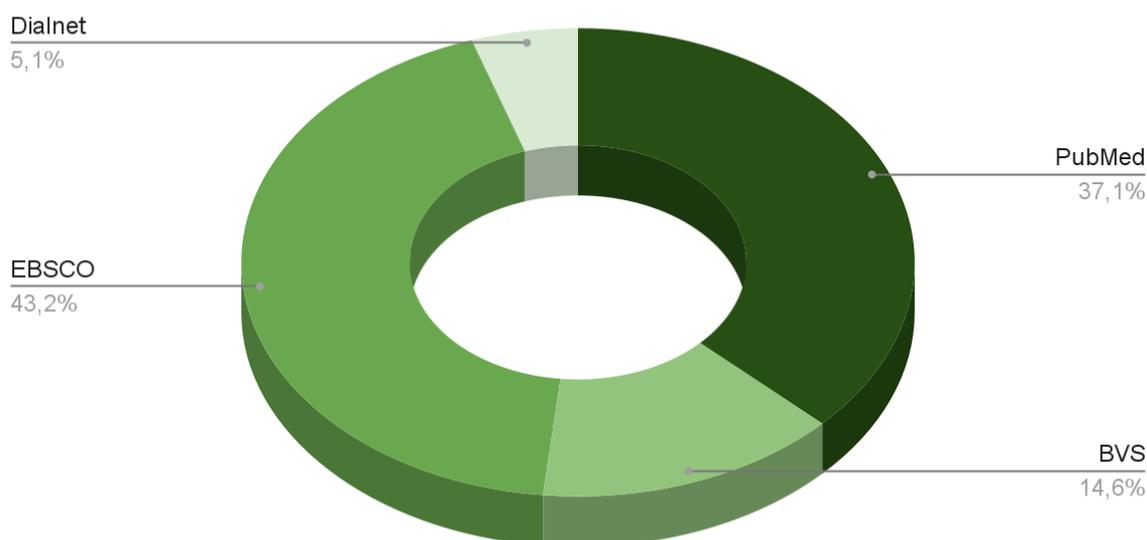
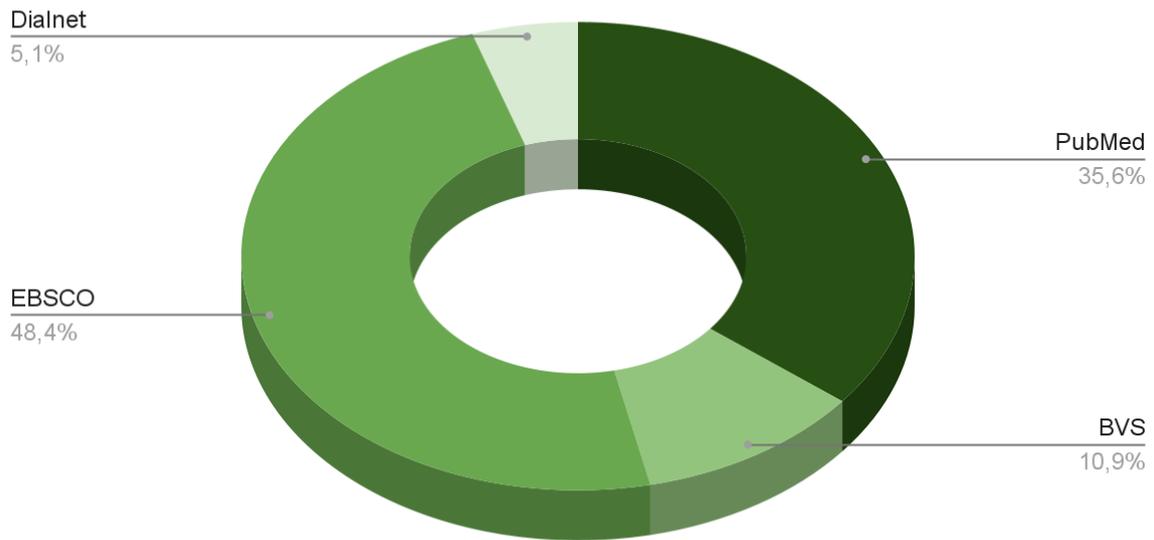


Figura 1: Resultados de la estrategia de búsqueda sin filtros

Fuente: Elaboración propia.

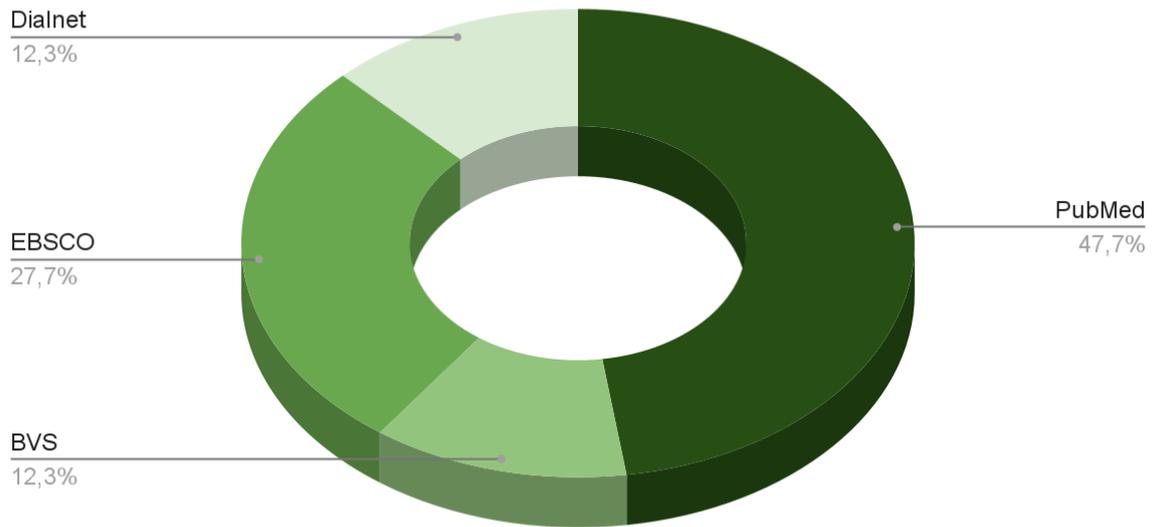
A continuación, tras aplicar los filtros automáticos descritos anteriormente, el número de artículos se reduce a 275, quedando distribuidos, tal y como se observa en la Figura 2, de la siguiente manera: 35,6% (n = 98) en PubMed, 10,9% (n = 30) en BVS, 48,4% (n = 133) en EBSCO y 5,1% (n = 14) en Dialnet.



*Figura 2: Resultados de la estrategia de búsqueda con filtros automáticos*

Fuente: Elaboración propia.

Posteriormente, se seleccionan los artículos en base al título, resumen y palabras clave para averiguar cuáles están relacionados de forma directa con el tema. El número de artículos que permanecen es de 65, de los cuales el 47,7% (n = 31) es de PubMed, el 27,7% (n = 18) de EBSCO y el 12,3% (n = 8) de BVS y Dialnet. Esta clasificación se representa en la Figura 3.



*Figura 3: Resultados de la estrategia de búsqueda con filtros manuales*

Fuente: Elaboración propia.

Seguidamente, se eliminaron un total de 10 artículos repetidos, quedando, por tanto, 55 artículos. A continuación, se procedió a la lectura completa de los artículos y a la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión expuestos anteriormente, reduciéndose a un total de 22 artículos. A los artículos restantes ( $n = 22$ ) se les aplicó la herramienta de lectura crítica CASPe, recuperándose un total de 10 artículos para incluir en la revisión.

A continuación, en la Tabla 6 se muestra la puntuación que han obtenido los artículos seleccionados según la herramienta CASPe.

Tabla 6: Puntuación de los artículos incluidos

ARTÍCULO	ÍTEMS											TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Cohen-Almagor, Raphael 2018 (Reino Unido) Revisión	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	SD	9/10
Coyne S et al. 2021 (Estados Unidos) Cohortes	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10/11
Flynn H et al. 2022 (Estados Unidos) Revisión	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	SD	9/10
Jasso-Medrano J et al. 2018 (México) Transversal	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10/11

*Riesgo de suicidio en adolescentes usuarios de redes sociales*

Memon A et al. 2018 (Estados Unidos) Revisión	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	SD	9/10
Nesi J et al. 2021 (Estados Unidos) Revisión	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	SD	9/10
Patchin J et al. 2022 (Reino Unido) Transversal	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11/11
Sedgwick R et al. 2019 (Reino Unido) Revisión	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	SD	9/10
Twenge J et al. 2019 (Reino Unido y Estados Unidos) Transversal	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	9/11
Vidal C et al. 2020 (Estados Unidos) Revisión	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	SD	9/10

1: Sí; 0: No; SD: Sin datos

Fuente: Elaboración propia.

Con el fin de comprender cómo se ha llevado a cabo la selección de los estudios, se ha diseñado un diagrama de flujo, plasmado en la Figura 4.

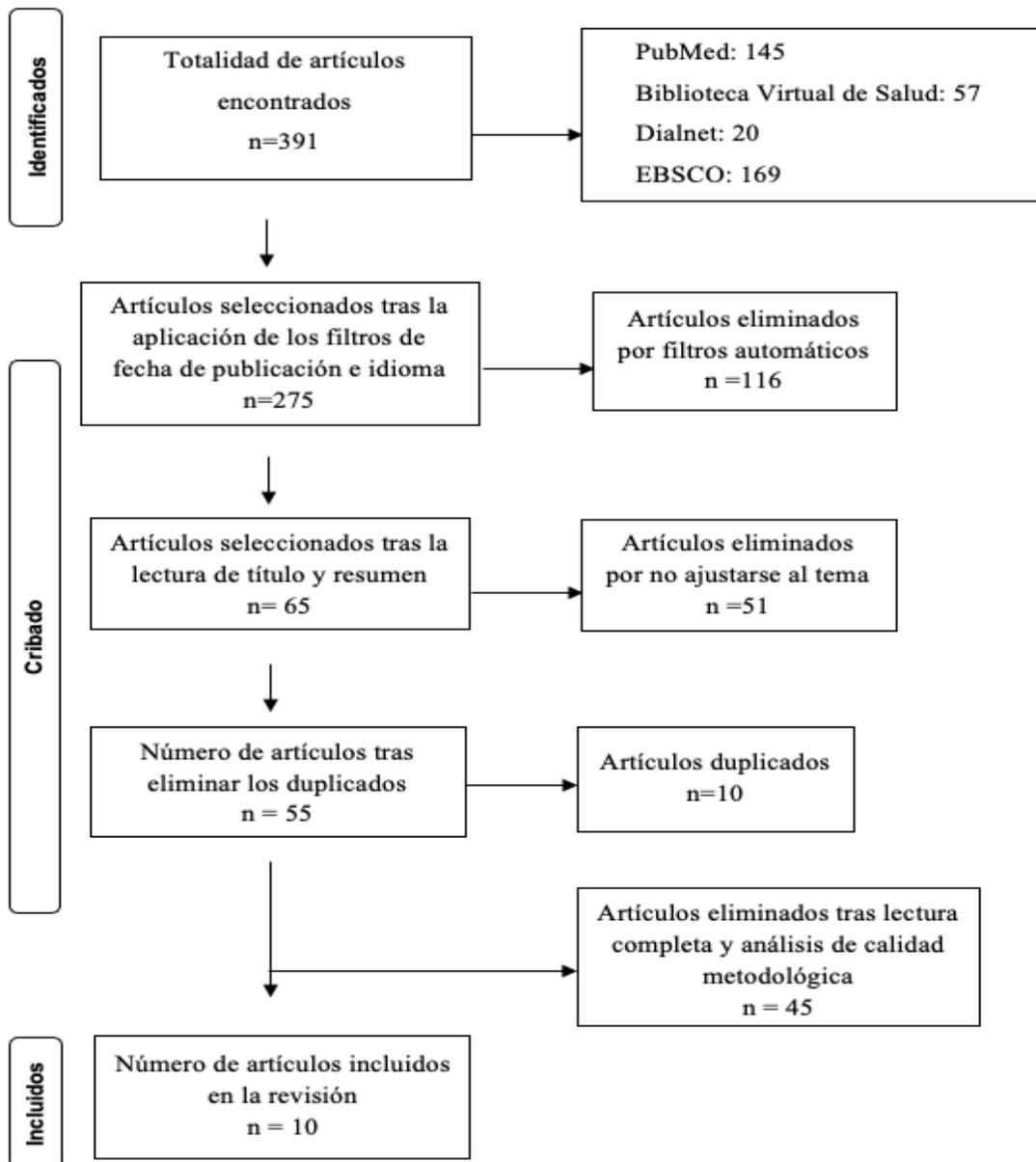


Figura 4: Diagrama de flujo

Fuente: Elaboración propia.

## 4.2. Aspectos generales de los artículos

### 4.2.1. Año de publicación

En cuanto al año de publicación de los artículos, con el fin de incluir la literatura científica más reciente relacionada con el tema objeto de estudio, se limitó a aquellos publicados en los últimos 5 años, sin incluir el año actual. El 30% ( $n = 3$ ), fueron publicados en el año 2018. En los años 2019, 2021 y 2022 se publicó un 20% ( $n = 2$ ) de los artículos. Finalmente, un 10% ( $n = 1$ ) se publicó en el 2020. En la figura 5 aparece reflejada esta clasificación.

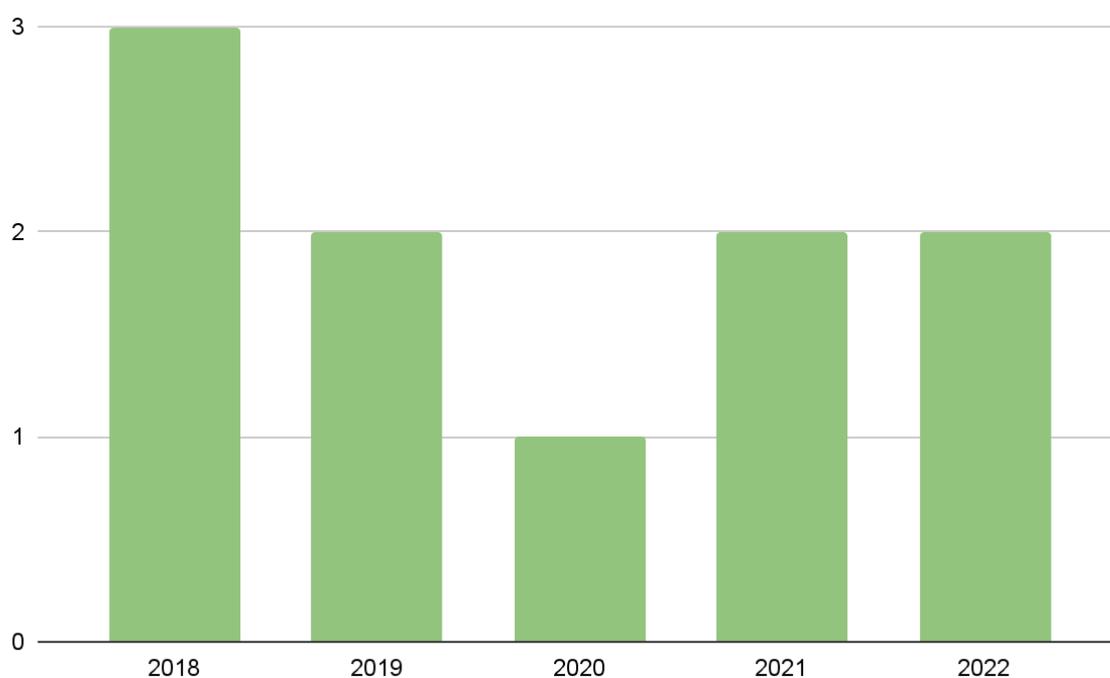
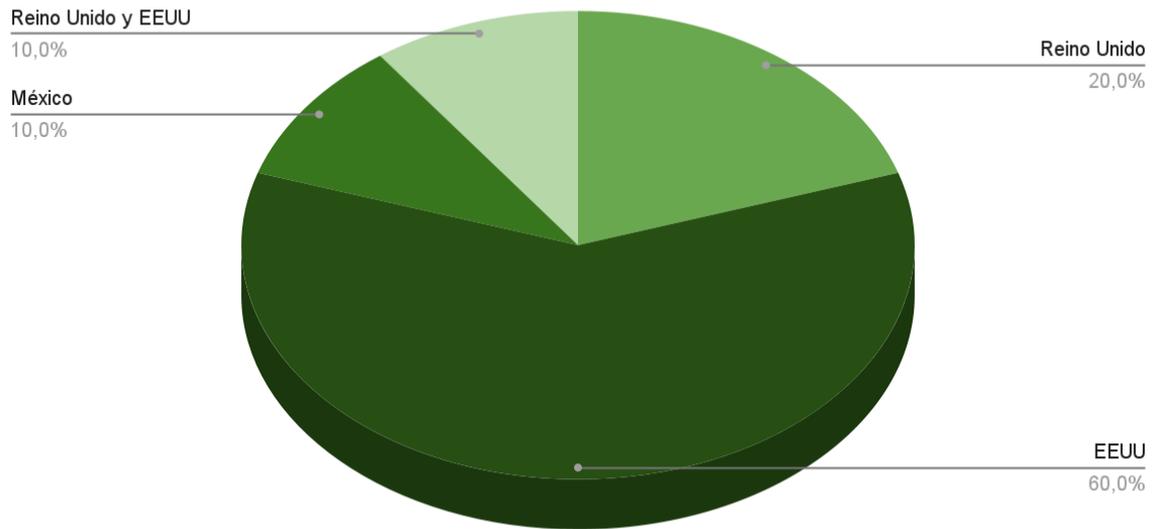


Figura 5: Año de publicación de los artículos incluidos

Fuente: Elaboración propia.

### 4.2.2. País de procedencia

En relación al país de origen de los artículos incluidos en la revisión, tal y como se observa en la Figura 6, el 60% ( $n = 6$ ) corresponde a estudios llevados a cabo en Estados Unidos y un 20% ( $n = 2$ ) fueron estudios realizados en Reino Unido. Los artículos realizados en México representan el 10% ( $n = 1$ ) del total y, finalmente, un 10% ( $n = 1$ ) fue llevado a cabo en dos países a la vez; en Estados Unidos y en Reino Unido.

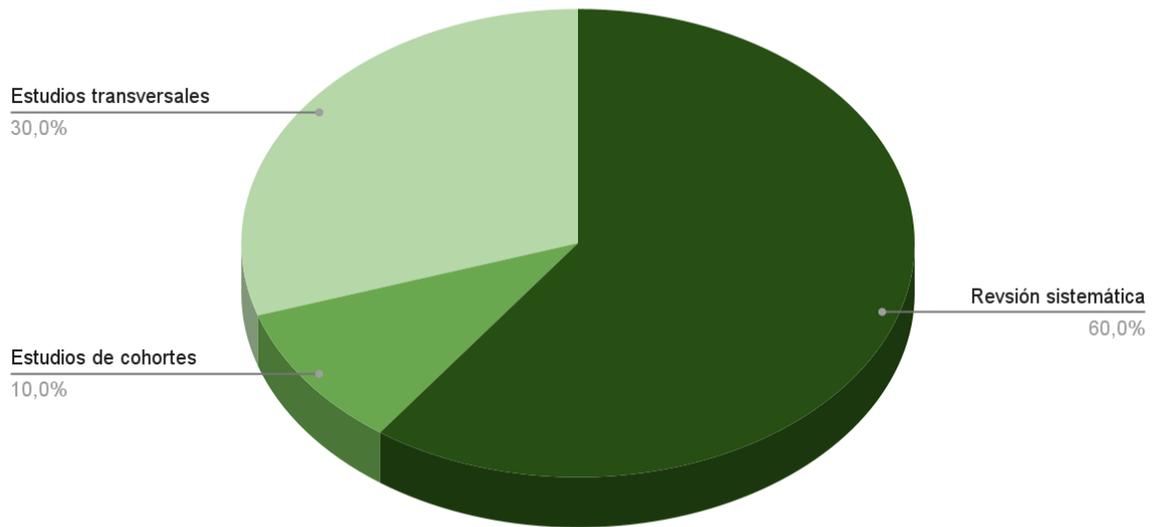


*Figura 6: País de procedencia de los artículos*

Fuente: Elaboración propia.

#### **4.2.3. Tipo de estudio**

Con respecto a los tipos de estudios incluidos en la presente revisión, se observa que un 60% (n = 6) corresponde a revisiones sistemáticas; el 30% (n = 3) está constituido por estudios transversales y, finalmente, un 10% (n = 1) corresponde a estudios de cohortes. Esta clasificación queda representada en la Figura 7.

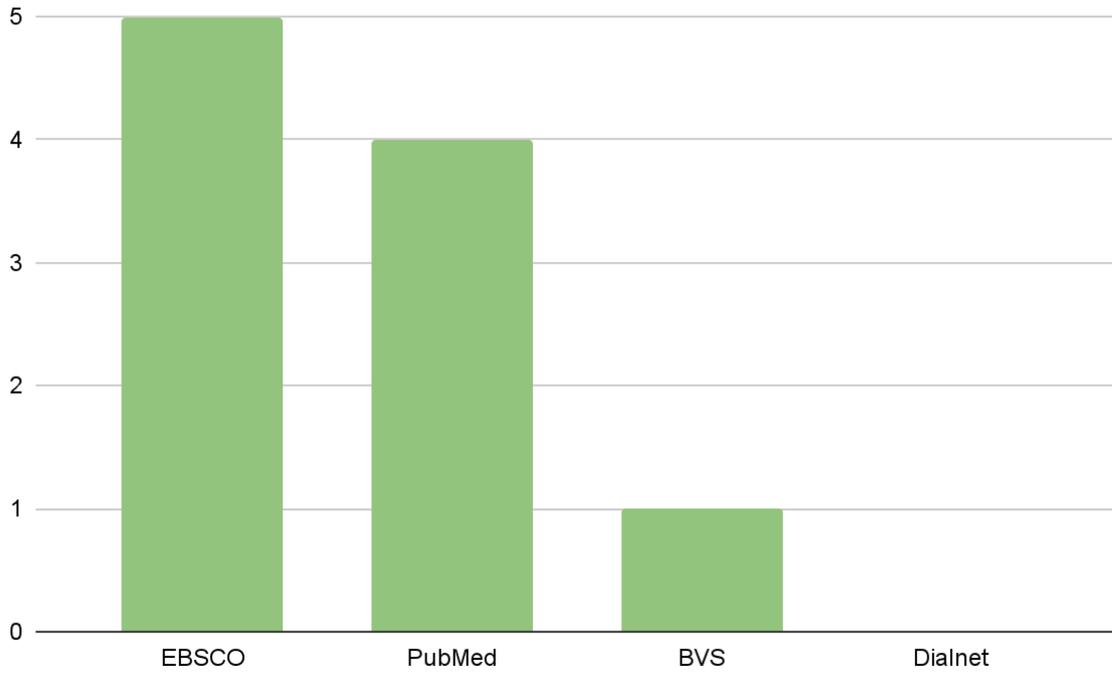


*Figura 7: Tipo de estudios incluidos*

Fuente: Elaboración propia.

#### **4.2.4. Base de datos**

En cuanto a las bases de datos de las que se han obtenido los artículos, tal y como se muestra en la Figura 8, el 50% (n = 5) se localizaron en EBSCO, el 40% (n = 4) fueron obtenidos de PubMed y un 10% (n = 1) proviene de BVS. Finalmente, los artículos procedentes de Dialnet no fueron seleccionados para ser incluidos en la presente revisión.



*Figura 8: Bases de datos de procedencia de los artículos incluidos*

Fuente: Elaboración propia.

A continuación, en la Tabla 7 se resumen los datos principales de los artículos incluidos en la presente revisión.

Tabla 7: Datos de los artículos incluidos en la revisión sistemática

Título	Autor/es	Año	Base de datos	Tipo de estudio	País	Muestra	Objetivo	Conclusión
Social responsibility on the Internet: Addressing the challenge of cyberbullying	Raphael Cohen-Almagor	2018	EBSCO	Revisión sistemática	Reino Unido	Sin datos	Abordar el problema social que supone en la actualidad el ciberacoso para los adolescentes mediante un estudio interdisciplinario.	Los adolescentes muestran comportamientos más arriesgados ya que no tienen en cuenta los riesgos y los beneficios de sus decisiones.
Suicide risk in Emerging Adulthood: Associations with Screen Time over 10 years	Coyne S et al.	2021	EBSCO	Estudio de cohortes	Estados Unidos	N = 423	Estudiar el impacto que tiene uso de diversos medios de comunicación durante un periodo de 10 años sobre el riesgo de suicidio en la adultez emergente.	El tiempo que se pasa frente a una pantalla tiene relación tanto a corto como a largo plazo con el riesgo de suicidio.
	Coyne S et al.	2021	EBSCO	Estudio transversal	Estados Unidos	N = 281	Determinar el tiempo de uso de los dispositivos y el uso específico de los diferentes medios por parte de los adolescentes	El uso elevado de aplicaciones de entretenimiento se asocia con mayor riesgo de suicidio para las niñas. En cambio, el tiempo que los niños dedican a los videojuegos se relaciona con riesgo de suicidio si se acompaña de intimidación.

*Riesgo de suicidio en adolescentes usuarios de redes sociales*

<p>Social Media and Adolescent Mental Health: Sounding the Alarm</p>	<p>Flynn H et al.</p>	<p>2022</p>	<p>PubMed</p>	<p>Revisión sistemática</p>	<p>Estados Unidos</p>	<p>Sin datos</p>	<p>Explorar los conocimientos existentes en la actualidad acerca de la influencia que pueden tener las RRSS sobre la SM, así como aportar propuestas de actuación al personal sanitario.</p>	<p>El uso de las RRSS durante la adolescencia implica un mayor riesgo de sufrir una enfermedad mental dada la vulnerabilidad que supone este periodo. Sin embargo, la figura de la enfermera escolar puede ser de gran ayuda para ayudar a prevenir el mal uso de las RRSS.</p>
<p>Measuring the relationship between social media use and addictive behavior and depression and suicide ideation among university students</p>	<p>Jasso-Medrano J et al.</p>	<p>2018</p>	<p>EBSCO</p>	<p>Estudio transversal</p>	<p>México</p>	<p>N = 374</p>	<p>Analizar la relación entre el uso adictivo de las RRSS y la depresión y la ideación y/o conducta suicida, así como proponer una explicación a la conducta adictiva a las RRSS.</p>	<p>La evidencia científica respalda que dentro del uso problemático de las RRSS existen síntomas característicos de la conducta adictiva.</p>

*Riesgo de suicidio en adolescentes usuarios de redes sociales*

The role of online social networking on deliberate self-harm and suicidality in adolescents	Memon A et al.	2018	EBSCO	Revisión sistemática	Estados Unidos	Sin datos	Explorar cuál es el papel de las redes sociales en las autolesiones deliberadas y las tendencias suicidas de los adolescentes.	Los adolescentes que pasan un mayor tiempo en las RRSS, están más expuestos a las autolesiones no suicidas, las cuales suponen un factor de riesgo para los jóvenes con problemas de salud mental.
Social Media Use and Self-Injurious Thoughts and Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis	Nesi J et al.	2021	PubMed	Revisión sistemática y meta-análisis	Estados Unidos	Sin datos	Describir la literatura actual acerca del uso de las RRSS y su relación con las conductas autolesivas.	Aunque no se detecta relación entre la frecuencia de uso de las RRSS y las conductas autolesivas, sí se detecta una fuerte asociación entre las conductas autolesivas y la cibervictimización
Digital self-harm and suicidality among adolescents	Patchin J et al.	2022	PubMed	Estudio transversal	Estados Unidos	N = 4972	Investigar si las conductas autolesivas presentan una relación directa con la ideación suicida y los intentos de suicidio.	Se demuestra que existe una asociación entre las conductas autolesivas y las tendencias suicidas.

*Riesgo de suicidio en adolescentes usuarios de redes sociales*

Social media, internet use and suicide attempts in adolescents	Sedgwick R et al.	2019	EBSCO	Revisión sistemática	Reino Unido	Sin datos	Estudiar de forma específica la asociación entre el uso de las RRSS o internet y el intento de suicidio o suicidio consumado en los adolescentes.	El uso excesivo de las RRSS e internet puede aumentar el riesgo de cometer un intento de suicidio.
Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets	Twenge J et al.	2019	BVS	Estudio transversal	Reino Unido y Estados Unidos	N = 221096	Investigar cómo el tiempo que se pasa haciendo uso de los medios digitales puede afectar al bienestar psicológico de los adolescentes.	En ambos países se observa que, a medida que aumenta el tiempo de uso de los medios, disminuye el bienestar psicológico de los usuarios.
Social media use and depression in adolescents: a scoping review	Vidal C et al.	2020	PubMed	Revisión sistemática	Estados Unidos	Sin datos	Ampliar los conocimientos acerca de la relación bidireccional entre el uso de las RRSS y la depresión o conductas suicidas en los adolescentes.	Se demuestra una asociación entre el uso de las RRSS y la depresión en los adolescentes, aunque también se detectan ciertos aspectos del uso de las RRSS que pueden contribuir a su bienestar.

RRSS: Redes sociales; SM: Salud mental

Fuente: Elaboración propia.

## 5. Discusión

Dado que las nuevas tecnologías y, en concreto, las redes sociales, han pasado a formar parte de nuestro día a día, es necesario comprender el impacto que su uso puede conllevar tanto a corto como a largo plazo para las personas que las utilizan.

Uno de los efectos negativos más repetido en los artículos seleccionados es el “*ciberbullying*”, definiéndose este como el uso del teléfono móvil, del ordenador o de otros medios para intimidar, amenazar o humillar a otros en la red. En el artículo llevado a cabo por *Raphael Cohen-Almagor*(19) se explica que en este fenómeno existen diferentes participantes: asistentes, reforzadores, vigilantes, forasteros y defensores. Todas estas figuras contribuyen de forma directa o indirecta al acoso de otros individuos convirtiéndose en cómplices del acoso en línea, a excepción de los defensores. En este mismo artículo se determina que, tanto sufrir acoso como ser acosador puede conllevar a efectos negativos. Para las víctimas, se describe un mayor riesgo de sufrir depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático o trastorno de pánico. Por otra parte, para los acosadores, se identifica mayor riesgo de experimentar situaciones violentas y de consumo de sustancias, así como dificultades académicas. Uno de los motivos por los cuales se explica la vulnerabilidad de los adolescentes al ciberacoso es que su cerebro todavía es inmaduro, lo que hace que presenten insuficiente capacidad de razonamiento a la hora de valorar las consecuencias de sus acciones, falta de control de sus impulsos e inestabilidad emocional. En los artículos llevados a cabo por otros autores como *Flynn H et al.*(20), *Memon A et al.*(21), *Nesi J et al.*(22), *Sedgwick R et al.*(23), *Vidal C et al.*(24), se encuentran efectos similares con respecto a las consecuencias del ciberacoso sobre la salud mental de las personas implicadas. Además, *Memon A et al.*(21) afirman que el acoso cibernético es más peligroso que el tradicional, asociándose el primero con un riesgo 3,12 veces mayor de presentar ideación suicida, en contraposición al 2,16 que supone el tradicional. En varios estudios se confirma que existe una asociación positiva entre el ciberacoso, las autolesiones deliberadas y la ideación suicida.

El tiempo que se invierte haciendo uso de los diferentes medios digitales también es uno de los aspectos que se consideran a la hora de determinar el riesgo de suicidio. *Coyne S et al.*(25) identifican un mayor riesgo de suicidio en las niñas que hacen uso de las redes sociales durante 2-3 horas o más al día, ya que se determina que existe un vínculo entre el tiempo frente a la

pantalla y presentar más síntomas de internalización, tales como la depresión y la ansiedad. En esta misma línea, en el estudio llevado a cabo por *Memon A et al.*(21), se observó que aquellos que pasaban más de 2 horas al día haciendo uso de las redes, presentaban una salud mental autoevaluada como regular o mala. *Vidal C et al.*(24) también establecieron una correlación positiva entre el tiempo invertido frente a la pantalla y presentar niveles más altos de depresión, afirmando que cuanto mayor es la frecuencia de uso, mayor es el riesgo de ideación suicida. En tres estudios, el de *Coyne S et al.*(25), *Flynn H et al.*(20) y *Vidal C et al.*(24), se afirma que el tiempo dedicado a interactuar a través de las redes sociales desplaza el número de interacciones cara a cara, lo que puede contribuir a una peor salud mental en aquellos que invierten más tiempo utilizando estas plataformas. Aunque es cierto que el uso excesivo de los medios de comunicación en línea se relacionó con un menor nivel de bienestar en los individuos, en el estudio de *Twenge J et al.*(26) se detectó que aquellos que nunca hacían uso de los medios digitales presentaban un bienestar psicológico inferior a aquellos que hacían un uso ocasional. A pesar de que se han detectado efectos negativos como consecuencia del uso excesivo de las redes, en varios artículos se indica que no es tan importante la cantidad de tiempo invertido, sino la forma en la que se utilizan los medios, a la hora de determinar el riesgo de suicidio.

Aunque en el DSM-5(6) el único trastorno descrito en relación a las nuevas tecnologías es el Trastorno de juego por internet, en los estudios llevados a cabo por *Coyne S et al.*(25), *Jasso-Medrano J et al.*(27) y *Vidal C et al.*(24) se detectan patrones de uso de las redes sociales problemáticos, llegando a generar adicción en sus usuarios. *Jasso-Medrano J et al.*(27) afirman que los adolescentes son el grupo de la población en el que se ha encontrado una mayor relación con el uso problemático, por ser los que pasan más tiempo en Internet. En su estudio se establece que la dependencia a las redes guarda relación con el contenido que se muestra en ellas y no con la tecnología en sí misma, y se decreta que el comportamiento adictivo está vinculado de manera importante con la depresión y la ideación suicida. Siguiendo la misma línea, según *Vidal C et al.*(24), la adicción a las redes sociales está asociada con un mayor número de síntomas internalizantes y externalizantes, así como con un mayor desajuste emocional. En este mismo estudio, se observó, por una parte, que un estado de ánimo depresivo predecía el uso problemático de internet y, por otra parte, que las mujeres tienen una mayor tendencia al uso problemático de Internet y de las redes. El último aspecto negativo que se relacionó con la adicción a los medios digitales, fue la disminución de las horas de sueño por hacer uso de los mismos durante la noche. Por un lado, *Jasso-Medrano J et al.*(27) describen

la disminución de las horas de sueño como un factor de riesgo para el desarrollo de la adicción a las redes sociales. Por el otro lado, *Coyne S et al.*(25) y *Vidal C et al.*(24) confirman que un sueño inadecuado puede dar lugar a más síntomas de depresión y ansiedad, así como a una mayor capacidad adquirida para ejecutar un suicidio.

En varios artículos se evalúa cuál es el papel de las redes sociales en relación a las autolesiones deliberadas. Se describen dos formas de autolesión; por una parte la autolesión digital, la cual consiste en publicar, envíar o intercambiar de forma anónima contenido hiriente sobre uno mismo en la red, y, por otra parte, la autolesión no suicida (ALNS), definida como el acto autoinfligido que causa dolor o daño superficial pero cuya finalidad no es causar la muerte. En el artículo desarrollado por *Memon A et al.*(21) se determina que el intercambio de contenido que implica comunicación de ALNS puede afectar de forma negativa al bienestar y al comportamiento de los individuos. Sugieren que compartir este tipo de contenido en la red se ha convertido en una tendencia peligrosa, ya que contribuye a normalizar estas conductas entre los adolescentes. Aunque no se encontró relación entre estar expuesto a historias de suicidio en las redes sociales y un aumento de riesgo de experimentar ideación suicida, si que se estableció este enlace si la información se encontraba en foros en línea. Además, los autores señalan que la exposición a ALNS en las redes está asociada con una mayor participación en este tipo de comportamiento. De forma similar al artículo anterior, en el estudio llevado a cabo por *Nesi J et al.*(22), se revela que, tanto la exposición como la creación de contenido relacionado con la ideación y los comportamientos autolesivos están asociados de forma significativa con las ALNS y la ideación y los planes de suicidio. Los dos estudios anteriores coinciden en que las ALNS suponen un predictor importante de comportamiento suicida en un futuro. En lo que respecta a las autolesiones digitales, *Patchin J et al.*(28) confirman que estas guardan relación con las físicas y que las causas en ambos casos son similares. En su investigación hallaron que aquellos adolescentes involucrados en autolesiones digitales, tenían de 5 a 7 veces más probabilidades de haber considerado el suicidio y de 9 a 15 veces más probabilidades de haber llevado a cabo un intento de suicido.

Otras formas en las que se detecta que el uso de las redes sociales puede perjudicar la salud mental de sus usuarios son las comparaciones sociales y el “*sexting*”. En lo referente a las comparaciones sociales, en el artículo desarrollado por *Flynn H et al.*(20) se declara que en muchas ocasiones el contenido compartido en las redes es poco realista, ya que las personas tienden a mostrar únicamente los momentos más perfectos de sus vidas. También manifiestan

que la imagen corporal de los adolescentes que hacen uso de las plataformas en las que se comparte más contenido visual, tal como Instagram, puede verse influenciada negativamente por imágenes falsas o excesivamente retocadas. *Vidal C et al.*(24) encontraron que esta tendencia a compararse con los demás es más frecuente en mujeres y en adolescentes con poca popularidad. En ambos estudios se vinculó el uso de redes sociales visuales con un mayor número de síntomas de internalización y preocupaciones por la propia imagen corporal. Análogamente, en el estudio de *Memon A et al.*(21) se aborda el papel de las redes en el ideal de delgadez, descubriendo que las niñas que utilizaban los medios sociales presentaban una mayor preocupación por la imagen corporal que aquellas que no los utilizaban. Con relación al “*sexting*”, se trata de una práctica que consiste en el intercambio de mensajes, fotos y vídeos eróticos y/o sexuales a través del móvil. *Nesi J et al.*(22) y *Memon A et al.*(21) detectan resultados similares en cuanto a experiencias sexuales en la red, asociándose estas con un mayor riesgo de consecuencias académicas, de conductas adversas, así como de sufrir ansiedad y depresión.

A pesar de todos los aspectos negativos anteriormente expuestos acerca del uso de las redes sociales, y dando respuesta a uno de los objetivos secundarios, en varios artículos se describen algunos factores protectores que aportan las redes a sus usuarios.

En los artículos elaborados por *Coyne S et al.*(25), *Flynn H et al.*(20), *Nesi J et al.*(22), *Sedgwick R et al.*(23) y *Vidal C et al.*(24) se halla que las redes pueden ayudar a la prevención del suicidio a través del apoyo emocional percibido en línea. A este respecto, *Sedgwick R et al.*(23) detectaron que 1 de cada 3 jóvenes con antecedentes de conducta autolesiva utilizaban Internet para buscar ayuda y que estos percibían más apoyo en la red que fuera de esta. Siguiendo el mismo sentido, según *Jasso-Medrano J et al.*(27), expresar el malestar psicológico puede contribuir a la reducción del mismo, siendo las redes sociales el principal medio utilizado por los adolescentes para comunicarlo.

De acuerdo con varios autores, utilizar los medios sociales permite que sus usuarios establezcan relaciones con otros, lo que puede aumentar los sentimientos de pertenencia en la sociedad. En este sentido, en el estudio de *Flynn H et al.*(20) se destaca la importancia que cobraron las redes a lo largo de la pandemia por COVID-19, durante la cual constituyeron la única forma de interactuar con los demás.

Tal y como se ha mencionado anteriormente, la forma en la que se utilizan las redes es un factor muy importante a tener en cuenta a la hora de determinar el impacto que pueden tener sobre los individuos que las utilizan. En un estudio incluido en la revisión de *Memon A et al.* (21) se observó que el uso positivo de las redes, como por ejemplo hablar con amigos o consumir contenido humorístico, podía ayudar a mejorar el estado de ánimo de los usuarios. Además, de acuerdo con *Vidal C et al.*(24), un uso moderado de los medios está asociado con una mejor autorregulación emocional. Asimismo, según estos autores, hacer uso de Internet para buscar información se relaciona con calificaciones más altas, una mayor participación en clubes escolares y menos informes de síntomas depresivos.

Con el fin de dar respuesta al siguiente y último objetivo secundario, se procede a recopilar la información localizada en los artículos acerca de la prevención del suicidio en adolescentes.

El autor *Raphael Cohen-Almagor*(19) afirma que la mayoría de muertes causadas por el ciberacoso es evitable, pero, para ello, es necesaria la cooperación entre padres, escuelas, gobiernos y empresas de Internet. Afirma que cada una de estas figuras debe desempeñar ciertas funciones para garantizar el uso seguro de las redes sociales por parte de los adolescentes:

- Padres: vigilar el estado de ánimo y la conducta de los hijos, realizar un seguimiento del comportamiento de sus hijos en la red y proporcionarles apoyo.
- Escuelas: prevenir el acoso escolar, ya que está altamente ligado al ciberacoso, implantar la figura de la enfermera escolar para poder abordar aspectos relacionados con la salud mental e impartir clases de ciudadanía digital.
- Gobiernos: aprobar leyes que penalicen el ciberacoso, llevar a cabo campañas contra el acoso y ciberacoso y crear sitios web que proporcionen consejos sobre cómo prevenir y qué medidas adoptar ante el ciberacoso.
- Empresas de Internet: establecer un canal de quejas para los usuarios, fijar unos estándares para asegurar prácticas responsables y aceptables para los usuarios, negar el servicio a los acosadores y moderar comentarios, eliminando los agresivos o hirientes.

En el estudio llevado a cabo por *Memon A et al.*(21) se enfatiza la necesidad de alfabetizar en materia de Salud Mental a los adolescentes para así poder eliminar el estigma que gira en torno a esta. De este modo, los jóvenes pueden llegar a identificar de forma temprana patrones

problemáticos o peligrosos de uso de Internet, y se contribuye a promover la búsqueda de apoyo una vez identificados estos comportamientos. Además, los autores proponen algunos aspectos que deben abordarse con los jóvenes, como la prevención y el manejo del ciberacoso o la promoción de una imagen corporal saludable.

En último lugar, en el artículo de *Flynn H et al.*(20) se destaca el papel de la Enfermera Escolar. Según los autores, puede ser la primera figura en detectar signos de angustia mental en los estudiantes. Mediante la educación y la orientación acerca del uso adecuado de los medios, la Enfermera Escolar puede contribuir a la disminución de los efectos negativos que estos pueden implicar.

## **6. Limitaciones**

Tras lo comentado hasta el momento, es relevante mencionar que la presente revisión presenta ciertas limitaciones que deben tenerse en cuenta al interpretar los resultados.

En primer lugar, al tratarse de un tema que va ligado con las nuevas tecnologías y, por tanto, es relativamente reciente, la literatura científica localizada relacionada con este ha sido escasa. Por este motivo, a pesar de realizar la búsqueda en cuatro bases de datos distintas, se escogieron artículos procedentes de tres de ellas.

Por otra parte, el país de procedencia de los estudios incluidos también constituye una limitación, ya que la mayoría se realizaron en Estados Unidos. Esto implica que los resultados obtenidos no son heterogéneos, ya que no se ha podido estudiar y comparar la situación entre diferentes culturas.

Otra de las limitaciones es que los estudios transversales incluidos están basados en el autoinforme, lo que puede afectar a la validez de los resultados obtenidos en los mismos.

En relación a las muestras de los artículos incluidos en la revisión, difieren en cuanto a la edad media de los individuos que las constituyen, por lo que el rango de edad no ha sido limitado de manera rigurosa.

Por todo ello, se considera necesario continuar explorando los efectos del uso de las redes sociales sobre el riesgo de suicidio en la población más joven mediante la realización de diferentes tipos de estudios. También sería relevante estudiar más en profundidad los comportamientos o experiencias específicas que pueden contribuir a la ideación suicida, así como el desarrollo de herramientas para la prevención del suicidio basadas en las redes.

## **7. Conclusiones**

A partir de la evidencia localizada, se ha podido observar que son muchas las consecuencias negativas que pueden resultar del uso inadecuado de las redes sociales sobre la salud mental de los adolescentes. Entre estas, las más reiteradas han sido el ciberacoso, el tiempo en pantalla, la conducta problemática y/o la adicción a las redes, las autolesiones deliberadas y las digitales, las comparaciones sociales y el “*sexting*”. Aunque se ha detectado controversia en torno a si es más importante considerar el tiempo invertido en los medios digitales o la forma en la que estos se utilizan para determinar el impacto que tienen sobre el riesgo de suicidio en los jóvenes, los autores coinciden en que los adolescentes se introducen en las redes sociales en un momento de vulnerabilidad emocional y en el que sus cerebros no han terminado todavía de madurar, lo que los hace especialmente propensos a adoptar conductas peligrosas.

Sin embargo, también se ha detectado que un uso positivo de los medios puede contribuir al bienestar psicológico de los usuarios, quienes manifiestan encontrar un mayor apoyo emocional en la red que fuera de ésta, tras haber comunicado su malestar. Otro aspecto positivo asociado al uso adecuado de los medios, es que estos permiten la construcción de relaciones y la interacción con los pares, lo que se considera un factor protector al aumentar los sentimientos de pertenencia en la sociedad. La búsqueda de información, el consumo de contenido humorístico o el fácil acceso a diversos recursos de salud mental son otros factores que pueden contribuir al bienestar de los adolescentes.

Finalmente, es importante tener en cuenta que, aunque la mayoría de las muertes a causa de suicidio pueden evitarse, esta sigue siendo una causa de muerte muy frecuente entre los adolescentes y que va en aumento año tras año. Por este motivo, se considera que es imprescindible la educación en materia de salud mental, dirigida principalmente hacia la población más joven. También se enfatiza la función que desempeñan los padres, las escuelas, los gobiernos y distintas empresas a la hora asegurar el bienestar de los usuarios en la red. Sin embargo, la figura más destacada es la de la Enfermera Escolar, la cual puede detectar síntomas de malestar y educar a los alumnos en materia de salud mental, contribuyendo a reducir el estigma que todavía existe alrededor de la enfermedad mental.

## **8. Bibliografía**

1. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta [Internet]. [cited 2023 Jan 14]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Flynn HC, Mote SL, Morse BL. Social Media and Adolescent Mental Health: Sounding the Alarm. <https://doi.org/10.1177/1942602X221079758> [Internet]. 2022 Feb 15 [cited 2023 Mar 7];37(5):271–6. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1942602X221079758>
3. Salud del adolescente [Internet]. [cited 2023 Jan 14]. Available from: [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
4. Cortés Alfaro A, Román Hernández M, Suárez Medina R, Alonso Uría RM, Cortés Alfaro A, Román Hernández M, et al. Conducta suicida, adolescencia y riesgo. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba* [Internet]. 2021 [cited 2023 Jan 14];11(2). Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-01062021000200029&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-01062021000200029&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
5. Defunciones según la Causa de Muerte-Año 2021 (datos definitivos) y primer semestre 2022 (datos provisionales) (2/16).
6. Asociación Americana de Psiquiatría. *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5)*. 5a ed. España: Editorial Médica Panamericana; 2014; 2014. 801–806 p.
7. Conducta suicida - Trastornos de la salud mental - Manual MSD versión para público general [Internet]. [cited 2023 Jan 14]. Available from: <https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/conducta-suicida-y-autolesiva/conducta-suicida>
8. Vives JF. *Enfermería de salud mental y psiquiátrica: valoración y cuidados*. Panamericana. EM, editor. 2011 [cited 2023 Feb 13];129–44. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=658446&info=resumen&idioma=SPA>
9. *Revista de Estudios de Juventud* 121. Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes | Injuve, Instituto de la Juventud. [Internet]. [cited 2023 Jan 14]. Available from: <https://injuve.es/observatorio/salud-y-sexualidad/revista-de-estudios-de-juventud-121-promocion-de-la-salud-y-bienestar-emocional-en-los-adolescentes>
10. La SEMG pide más recursos en Atención Primaria para detectar y prevenir el suicidio desde sus consultas [Internet]. [cited 2023 Jan 14]. Available from: <https://www.semg.es/index.php/noticias/item/795-noticia-20220609-b>
11. red | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jan 14]. Available from: <https://dle.rae.es/red>

12. RSPH | #StatusofMind [Internet]. [cited 2023 Jan 14]. Available from: <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>
13. El impacto de las redes sociales en nuestra salud y bienestar mental [Internet]. [cited 2023 Jan 14]. Available from: <https://www.grupodoctoroliveros.com/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-nuestra-salud-y-bienestar-mental/>
14. Fernando L, Martínez L. Suicidio, adolescencia, redes sociales e internet. Norte de Salud Mental, ISSN-e 1578-4940, Vol 17, N° 63, 2020, págs 25-36 [Internet]. 2020 [cited 2023 Mar 6];17(63):25–36. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7553715&info=resumen&idioma=ENG>
15. Instituto Nacional de Estadística.
16. Resumen de datos de Personas por Comunidades y Ciudades Autónomas, sexo, características demográficas y tipo de uso de TIC [Internet]. [cited 2023 Feb 20]. Available from: <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?tpx=50036>
17. El uso de las tecnologías por los menores en España | Ontsi - Red.es [Internet]. [cited 2023 Feb 17]. Available from: <https://www.ontsi.es/es/publicaciones/uso-nuevas-tecnologias-menores-Espana-2022>
18. Molina MJ, Restrepo D. Internet y comportamiento suicida en adolescentes: ¿cuál es la conexión? *Pediatría (Bucur)* [Internet]. 2018 Dec 7 [cited 2023 Feb 13];51(2):30–9. Available from: <https://revistapediatria.org/rp/article/view/109>
19. Cohen-Almagor R. Social responsibility on the Internet: Addressing the challenge of cyberbullying. *Aggress Violent Behav* [Internet]. 2018 Mar 1 [cited 2023 Mar 7];39:42–52. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1359178917301209>
20. Flynn HC, Mote SL, Morse BL. Social Media and Adolescent Mental Health: Sounding the Alarm. <https://doi.org/10.1177/1942602X221079758> [Internet]. 2022 Feb 15 [cited 2023 Mar 7];37(5):271–6. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1942602X221079758>
21. Memon AM, Sharma SG, Mohite SS, Jain S. The role of online social networking on deliberate self-harm and suicidality in adolescents: A systematized review of literature. *Indian J Psychiatry* [Internet]. 2018 Oct 1 [cited 2023 Mar 7];60(4):384–92. Available from: [https://journals.lww.com/indianjpsychiatry/Fulltext/2018/60040/The\\_role\\_of\\_online\\_social\\_networking\\_on\\_deliberate.3.aspx](https://journals.lww.com/indianjpsychiatry/Fulltext/2018/60040/The_role_of_online_social_networking_on_deliberate.3.aspx)
22. Nesi J, Burke TA, Bettis AH, Kudinova AY, Thompson EC, MacPherson HA, et al. Social Media Use and Self-Injurious Thoughts and Behaviors: A Systematic Review and Meta-

- Analysis. *Clin Psychol Rev* [Internet]. 2021 Jul 1 [cited 2023 Mar 6];87:102038. Available from: [/pmc/articles/PMC8243901/](#)
23. Sedgwick R, Epstein S, Dutta R, Ougrin D. Social media, internet use and suicide attempts in adolescents. *Curr Opin Psychiatry* [Internet]. 2019 Nov 1 [cited 2023 Mar 7];32(6):534–41. Available from: <https://journals.lww.com/10.1097/YCO.0000000000000547>
24. Vidal C, Lhaksampa T, Miller L, Platt R. Social media use and depression in adolescents: a scoping review. <https://doi.org/10.1080/0954026120201720623> [Internet]. 2020 Apr 2 [cited 2023 Mar 7];32(3):235–53. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09540261.2020.1720623>
25. Coyne SM, Hurst JL, Dyer WJ, Hunt Q, Schvanaveldt E, Brown S, et al. Suicide Risk in Emerging Adulthood: Associations with Screen Time over 10 years. *J Youth Adolesc* [Internet]. 2021 Dec 1 [cited 2023 Mar 7];50(12):2324–38. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-020-01389-6>
26. Twenge JM, Campbell WK. Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly* [Internet]. 2019 Mar 11 [cited 2023 Mar 7];90(2):311–31. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11126-019-09630-7>
27. Jasso-Medrano JL, López-Rosales F. Measuring the relationship between social media use and addictive behavior and depression and suicide ideation among university students. *Comput Human Behav* [Internet]. 2018 Oct 1 [cited 2023 Mar 7];87:183–91. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0747563218302292>
28. Patchin JW, Hinduja S, Meldrum RC. Digital self-harm and suicidality among adolescents. *Child Adolesc Ment Health* [Internet]. 2023 Feb 1 [cited 2023 Mar 7];28(1):52–9. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/camh.12574>