



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado

LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA  
SALUD MENTAL DE JÓVENES Y ADOLESCENTES

The influence of social networks on the mental  
health of young people and adolescents

Autor:

**DANIEL GARCÍA MUÑO**

Directora:

**INES ESCARIO JOVER**

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES/ TRABAJO SOCIAL  
2020

## RESUMEN

El siguiente trabajo fin de grado es un análisis de la influencia de las redes sociales virtuales en la salud mental de los jóvenes y adolescentes.

El interés surge en la medida en que las redes sociales virtuales constituyen en la actualidad una gran influencia sobre todo para los jóvenes y adolescentes. Esta influencia puede ser positiva o negativa, dependiendo del uso adecuado o inadecuado que los jóvenes o adolescentes hagan de las redes sociales virtuales.

Por ello, primero se ha analizado la definición de redes sociales virtuales y los tipos de redes sociales a través de diferentes autores. Además, se han estudiado las cuatro redes sociales virtuales que se van a analizar para este estudio: Instagram, Twitter, YouTube y Facebook.

En este contexto, el presente estudio se ha centrado en analizar la relación entre las redes sociales virtuales y la salud mental de jóvenes y adolescentes. Gracias a ello, se ha averiguado tanto las consecuencias positivas como las consecuencias negativas que provocan el uso de las redes sociales virtuales para la salud mental de jóvenes y adolescentes, además de cuáles son las enfermedades más comunes tras un uso inadecuado y excesivo de las redes sociales virtuales.

Finalmente, se ha realizado dos cuestionarios, el primero de ellos a 175 jóvenes y adolescentes y el otro, a 35 profesionales de la salud mental. El objetivo de este estudio ha sido conocer sus diferentes perspectivas y comparar los resultados obtenidos entre la opinión de un grupo de jóvenes y adolescentes y la opinión de profesionales de la salud mental.

## ABSTRACT

This final degree project is an analysis of the influence of social networks on the mental health of young people and adolescents.

The interest appears because virtual social networks are currently a great influence, especially for young people and adolescents. This influence can be positive or negative, depending on of the appropriate or inappropriate use that young people or adolescents make of virtual social networks.

Therefore, first, the definition of virtual social networks and the types of social networks by different authors have been analyzed. In addition, the four virtual social networks that will be analyzed for this study have been studied: Instagram, Twitter, YouTube and Facebook.

In this context, the present study has focused on analyzing the relationship between virtual social networks and the mental health of young people and adolescents. Thanks to this, both the positive and negative consequences of the use of virtual social networks for the mental health of young people and adolescents have been ascertained, in addition to the consequences being the most common illnesses after inappropriated and excessive use of virtual social networks.

Finally, two questionnaires were carried out, the first of them to 175 youth and adolescents and the other to 35 mental health professionals. The objective of this study has been to know their

different perspectives and to compare the results obtained between the opinion of a group of young people and adolescents and the opinion of mental health professionals.

### **Palabras clave**

Redes sociales virtuales, salud mental, jóvenes/adolescentes, bienestar mental, trastornos mentales.

### **Keywords**

Virtual social networks, young people/adolescents, mental health, mental well-being, mental disorders.

## CONTENIDO

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	5
ÍNDICE DE TABLAS .....	6
1. INTRODUCCIÓN .....	7
1.1. Objetivo General .....	8
1.2. Objetivos Específicos.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 Redes Sociales .....	9
2.2 Tipos de Redes Sociales.....	11
2.3 Redes Sociales propuestas a analizar .....	13
2.3.1 Facebook .....	13
2.3.2 Twitter .....	13
2.3.3 Instagram.....	14
2.3.4 YouTube.....	14
2.3.5 Comparativa .....	15
2.4 Colectivos propuestos a analizar .....	16
2.5 Redes Sociales y Salud Mental .....	18
3. JÓVENES, ADOLESCENTES, REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL .....	20
3.1 Consecuencias Positivas .....	21
3.2 Consecuencias Negativas .....	23
3.3 Enfermedades más prevalentes.....	25
4. ESTUDIO REALIZADO .....	28
4.1 Diseño del estudio.....	28
4.2 Contexto geográfico y temporal del estudio.....	28
4.3 Población de estudio.....	28
4.4 Consentimientos para la realización del estudio .....	28
4.5 Acceso y recogida de información .....	28
4.6 Análisis estadístico .....	29
4.6.1 Resultados desde el punto de vista de 175 jóvenes y/o adolescentes.....	29
4.6.2 Resultados desde el punto de vista de 35 profesionales de la salud mental.....	39
4.6.3 Análisis de los resultados obtenidos .....	49
5. CONCLUSIONES .....	52
BIBLIOGRAFÍA.....	53

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Redes sociales más usadas en 2019. ....	15
Ilustración 2. Redes sociales más usadas en 2020. ....	16

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Definiciones de autores: redes sociales virtuales.....	10
Tabla 2. Características de las etapas de la adolescencia. ....	17
Tabla 3. Riesgos más comunes tras un uso inadecuado de las redes sociales. ....	25

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo fin de grado es una elección personal en la que se va a analizar la influencia que existe entre las redes sociales y la Salud Básica de jóvenes y adolescentes, especialmente con las enfermedades de Salud Mental. La influencia de las redes sociales en las personas es uno de los fenómenos sociales más importantes de las últimas décadas, a la vez que un importante desafío para el sistema sociosanitario.

El trabajo de final de grado pretende hacer un estudio que se centre en mostrar cómo las redes sociales virtuales pueden ocasionar consecuencias positivas y negativas en la Salud Mental de los jóvenes y adolescentes, así como, averiguar como estas consecuencias pueden afectar a la vida de estos, además de, conocer la perspectiva de género en relación a este tema. Para ello, este estudio se va a centrar en las redes sociales virtuales más comunes, es decir, *Twitter*, *Facebook*, *Youtube* e *Instagram*. Así pues, se trata de un tema adecuado para la realización de un trabajo fin de grado de Trabajo Social, ya que han ido evolucionado de manera rápida a lo largo del tiempo en diferentes páginas web, programas de televisión, videojuegos, espectáculos, centros educativos, centros comerciales y en una cantidad inmensa de trabajos, especialmente en el nuestro, Trabajo Social.

A lo largo del tiempo, ha aumentado el uso de las redes sociales virtuales, por lo que también implica al entorno sanitario. Las redes sociales virtuales son un software que permite a un conjunto de personas en internet compartir una relación común de cualquier tipo, creando relaciones e interacciones sociales, configurando nuestra propia identidad, y, además, sirven también para expresarse de manera libre y conocer la sociedad que nos rodea.

No obstante, existen varios estudios en los que afirman que las redes sociales también pueden provocar efectos secundarios poco saludables, creando complejos sociales y malos hábitos en nuestra vida social. Es decir, señalan que las redes sociales pueden perjudicar en el desarrollo emocional y psicosocial de las personas, fundamentalmente de los jóvenes y adolescentes, provocando enfermedades de Salud Mental. Por eso, este estudio es una gran oportunidad para averiguar si las redes sociales, además de mejorar el bienestar mental de jóvenes y adolescentes, pueden también perjudicar el bienestar mental de estos.

Por ello, este trabajo se va a centrar en conocer aquellos efectos positivos y negativos que tienen las redes sociales en la salud de los jóvenes y adolescentes, además de, analizar cómo estas redes, pueden ocasionar enfermedades o trastornos mentales, como por ejemplo puede ser, la esquizofrenia, el trastorno bipolar, trastornos alimenticios, de ansiedad, de depresivos etc.

En definitiva, este trabajo fin de grado se va a centrar en la siguiente pregunta: ¿de qué manera afectan las redes sociales a la Salud Mental de jóvenes y adolescentes?

A continuación, se van a describir tanto el objetivo general de este trabajo fin de grado como los diferentes objetivos específicos que van a aparecer en este estudio.

### 1.1. Objetivo General

El objetivo general del presente trabajo de investigación es analizar y estudiar las influencias positivas y negativas de las redes sociales virtuales en las conductas, comportamientos y hábitos de consumo de los jóvenes y adolescentes, para conocer su relación con la Salud Mental.

### 1.2. Objetivos Específicos

A partir del objetivo general se van a describir una serie de objetivos específicos más concretos:

1. Conocer las consecuencias negativas o positivas que pueden tener las redes sociales virtuales en la Salud Mental.
2. Analizar cuáles son las enfermedades más prevalentes que aparecen tras un uso inadecuado de las redes sociales virtuales, en relación con la Salud Mental.
3. Evaluar y comparar los resultados obtenidos a través de la realización de cuestionarios tanto a una muestra poblacional de jóvenes y adolescentes como a los profesionales de Salud Mental.
4. Averiguar cómo influyen las redes sociales virtuales en la muestra poblacional de jóvenes y adolescentes en relación con la Salud Mental a través de los resultados obtenidos.
5. Entender y conocer la definición de las redes sociales virtuales, así como, sus características y sus diferentes tipos.



## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Redes Sociales

Actualmente, existe una gran cantidad de definiciones acerca del significado de redes sociales. No obstante, cabe recordar que este trabajo fin de grado se centra en las redes sociales virtuales. Por ello, se va a mostrar a continuación en la siguiente tabla una serie de conceptos de distintos autores para entender de forma adecuada y correcta el término de redes sociales virtuales. Gracias a estas definiciones se va a comprender que es una red social virtual, cómo funcionan y algunas de sus características.

Referencia	Redes sociales virtuales
<b>(Kolbitsch &amp; maurer, 2006)</b>	Las redes sociales virtuales ofrecen a las personas un espacio donde pueden mantener sus relaciones, chatear entre sí y compartir información. Además, ofrecen la oportunidad de construir nuevas relaciones a través de los amigos existentes. En la mayoría, los usuarios están obligados a presentar un perfil con información personal básica, como su nombre, fecha de nacimiento, lugar de residencia, etc.
<b>(Boyd &amp; Ellison, 2007)</b>	Servicio que permite a los individuos, en primer lugar, construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, en segundo lugar, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y, por último, ver y recorrer su lista de las conexiones y de las realizadas por otros dentro del sistema.
<b>(Orihuela, 2008)</b>	Las redes sociales son los nuevos espacios virtuales en los que nos relacionamos y en los que construimos nuestra identidad, pero también funcionan a modo de sistema de filtro y de alerta en la medida en que permiten un ajuste del flujo de información que recibimos en función de nuestros intereses y de los intereses de aquellos en quienes confiamos.
<b>(Inteco, 2009)</b>	Las redes sociales virtuales son un conjunto de servicios prestados a través de internet que permiten a los usuarios generar un perfil, haciendo público datos e información personal, además de que proporcionan herramientas que permiten interactuar con otros usuarios y localizarlos en función de las características publicadas en sus perfiles.
<b>(Know &amp; Wen, 2010)</b>	Las redes sociales virtuales son sitios web que permiten construir relaciones online entre personas a través de la recogida de información útil y compartida con la gente. Además, pueden crear grupos que permiten la interacción entre los usuarios con intereses similares.
<b>(Cortés Campos, 2014)</b>	Las redes sociales virtuales son entendidas como aquel sistema de relaciones donde las personas hablan con amigos y/o conocidos, llamados contactos, con los cuales se interrelacionan por medio de alguna plataforma digital

Referencia	Redes sociales virtuales
	(Facebook, Twitter o Instagram, etc.). Se caracterizan por diversas aplicaciones (que varían de red a red) como juegos en línea, mensajería instantánea, correo electrónico, videoconferencias o foros, los cuales permiten y/o fomentan la interacción a distancia entre los usuarios.

Tabla 1. Definiciones de autores: redes sociales virtuales.

Así bien, como hemos visto anteriormente, el concepto de red social virtual ha sido definido por una multitud de autores, donde la mayoría llegan a una conclusión similar, es decir, son utilizadas por un conjunto de personas con el objetivo de compartir información e interactuar con otras, creando relaciones sociales y personalizando perfiles de identidad. En este contexto resulta interesante mencionar, que a partir de ahora cada vez que se vaya a usar el término “red social” en este trabajo fin de grado, se va a referir a “red social virtual”.

Con el paso del tiempo, las redes sociales han ido evolucionando de tal manera que actualmente, se ha convertido en un fenómeno global en la vida de las personas, especialmente en los jóvenes y adolescentes, ya que se trata de una herramienta de comunicación muy eficaz y rápida. Gracias a ellas podemos mejorar la comunicación, expresar sentimientos a través de imágenes, videos, etc. Sin embargo, también pueden perjudicarnos, puesto que no conocemos el peligro que tiene crear una vida virtual y no vivir las etapas de la vida sin un excesivo uso de las redes sociales. En este contexto, resulta interesante destacar las principales características de las redes sociales. Según (Castañeda, Calatayud, & Serrano, 2011) la mayoría de las redes sociales se pueden caracterizar por:

“permitir a los usuarios desarrollar en un mismo espacio las acciones principales que se realizan con frecuencia mediante diferentes herramientas de publicación, pero además permiten compartir documentos, comunicarse de manera síncrona y asíncrona, compartir enlaces, vídeos, fotos, archivos de audio, crear grupos para facilitar la comunicación entre un colectivo determinado, e incluso evaluar y comentar recursos existentes en la red o publicados por otros usuarios; una infinidad de posibilidades que resulta interesante tener en cuenta casi desde cualquier contexto y, especialmente, desde el ámbito de la educación”.

Asimismo, (Orihuela, 2008) nos muestra otras características muy importantes:

- Actualización de información de forma constante y rápida.
- Son abundantes y no hay límites sobre el volumen de información que éstas ofrecen a los usuarios de la Red.
- Recopilación y almacenaje de la información, así como la creación de la misma.

Además, cabe añadir dos particularidades claves de (García Orosa, 2009):

- Establecen un perfil de usuario.
- Gratuitas en su mayoría y de fácil uso.

En definitiva, hay que destacar una serie de singularidades a las dichas anteriormente por los diferentes autores, que al igual que antes, son de gran importancia. Estas son las siguientes:

- Comunidades virtuales: Se puede definir como espacios públicos donde muchas personas pueden coincidir y compartir la red, gracias a sus gustos personales o sus formas de usar la red, independientemente de que procedencia seas.

- Construir perfiles: La mayoría de las redes sociales permiten la creación de perfiles con los cuales el usuario se muestra a los demás: Es decir, permite guardar y compartir los datos de sus usuarios: direcciones de correo, fotografías, números telefónicos, gustos, aficiones, amigos, incluso parte de su historia personal o profesional.
- Crear vínculos y conectividad: Establecer lazos y conexiones con otras personas, con el objetivo de relacionarse y hacer crecer sus redes de contactos.
- Interacción: es el elemento que ayuda a desarrollar las relaciones sociales, permitiendo a los usuarios expresarse y establecer conversaciones.
- Cooperación: La mayoría de las redes sociales nos ayudan a hacer cosas juntos.
- Personalización: Toda red social cuenta con su propia configuración.
- Tiempo real: Permite mantener una interacción continua entre usuarios a tiempo real.
- Respeto: La mayoría de las redes sociales respetan la identidad, autonomía, y a los estilos y ritmos de trabajo de los usuarios.

## 2.2 Tipos de Redes Sociales

Las redes sociales fueron creadas con el fin de construir vínculos entre diferentes usuarios. Por ello, existe mucha literatura acerca de cómo se clasifican las redes sociales. Se va a mostrar a continuación los tipos de redes sociales según distintos autores.

Siguiendo a (Burgueño, 2009), las redes sociales propician la interacción de miles de personas en tiempo real, con base en un sistema global de relaciones entre individuos basados en la estructura social, donde las redes sociales no son otra cosa que máquinas sociales diseñadas para fabricar situaciones, relaciones y conflictos con multitud de efectos jurídicos.

Así bien, atendiendo a (Servicios Centrales de la Biblioteca de la Universidad Autónoma de Madrid, 2013) y con el apoyo de (Burgueño, 2009), se va a mostrar a continuación la siguiente clasificación:

### ➤ **Redes sociales directas:**

Los (Servicios Centrales de la Biblioteca de la Universidad Autónoma de Madrid, 2013) afirman que son aquellas en las que el usuario tiene un perfil y controla el acceso a la información. Dentro de las redes sociales directas, se pueden considerar otros dos tipos de redes sociales:

#### → Las redes sociales horizontales:

Son aquellas que no tienen una temática definida, sino que están dirigidas a un público general y se centran en los contactos con un objetivo principal de relacionar personas a través de sus herramientas. La más conocida de esta tipología es Facebook y la española Tuenti, pero hay muchas más como Bebo, Badoo o Google+ etc. (Servicios Centrales de la Biblioteca de la Universidad Autónoma de Madrid, 2013)

Asimismo, para reafirmar la definición anterior, (Burgueño, 2009) considera que las redes sociales horizontales son aquellas dirigidas a todo tipo de usuario y sin una temática definida, como, por ejemplo, Facebook, Twitter, Orkut, Identi.ca.

#### → Las redes sociales verticales:

Son aquellas que tienden a la especialización, centradas en los gustos e intereses de los usuarios para crear un espacio de intercambio común. Se pueden agrupar por temática, por actividad y por el contenido compartido: (Servicios Centrales de la Biblioteca de la Universidad Autónoma de Madrid, 2013)

#### → Redes sociales por temática:

Son aquellas que se centran en un aspecto temático común a los usuarios, las más conocidas están enfocadas a que los usuarios puedan compartir experiencias, relacionar grupos por su ocupación laboral..., (Xing y LinkedIn). También nos encontramos redes enfocadas a aficiones para los amantes de alguna actividad de ocio y tiempo libre, además de redes sociales para amantes de los animales, para deportistas, amantes de los coches, etc. (Servicios Centrales de la Biblioteca de la Universidad Autónoma de Madrid, 2013)

→ Redes sociales por su actividad:

Pueden ser plataformas que reúnen usuarios para jugar y relacionarse sobre los diferentes aspectos de los mismos, como por ejemplo Habbo, World of Warcraft o Second Life. También hay redes cuya actividad se centra en que los usuarios muestran el posicionamiento, bien de ellos por ocio, o de imágenes. Por último, la red social más representativa en esta clasificación es Twitter, que mediante mensajes breves de texto ha alcanzado gran popularidad. (Servicios Centrales de la Biblioteca de la Universidad Autónoma de Madrid, 2013)

→ Las redes sociales por contenido compartido:

Son aquellas en la que los usuarios colaboran en las redes sociales aportando contenido y creando opinión sobre este. Pueden ser enfocadas a la fotografía (Flickr o Instagram), a la música (Last.fm o Grooveshark), a los videos (YouTube o Vimeo), documentos (Scribd), a las presentaciones (Slideshare), a las noticias (Menéame) o a la lectura (librarything). (Servicios Centrales de la Biblioteca de la Universidad Autónoma de Madrid, 2013)

Asimismo, para entender correctamente la definición anterior, (Burgueño, 2009) señala que las redes sociales verticales están concebidas sobre la base de un eje temático agregador. Su objetivo es el de juntar o reunir en torno a una temática definida a un colectivo concreto. Además, (Burgueño, 2009) añade que, en función de su especialización, pueden clasificarse a su vez en:

→ Redes sociales verticales profesionales:

Están dirigidas a generar relaciones profesionales entre los usuarios (Viadeo, Xing y Linked In).

→ Redes sociales verticales de ocio:

Su objetivo es juntar a colectivos que desarrollan actividades de ocio, deporte, usuarios de videojuegos, fans..., (Wipley, Minube Dogster, Last.FM y Moterus).

→ Redes sociales verticales mixtas:

Ofrecen a usuarios y empresas un entorno específico para desarrollar actividades tanto profesionales como personales en torno a sus perfiles (Yuglo, Unience, PideCita).

➤ **Redes sociales indirectas:**

Los (Servicios Centrales de la Biblioteca de la Universidad Autónoma de Madrid, 2013) afirman que son servicios en los que los usuarios no suelen disponer de un perfil visible para todos existiendo un individuo o grupo que controla y dirige la información o las discusiones en torno a un tema concreto, entre estas estarían los blogs y los foros.

## 2.3 Redes Sociales propuestas a analizar

A continuación, se van a describir las cuatro redes sociales propuestas a analizar para comprender como las redes sociales pueden influir en la vida cotidiana de los jóvenes y adolescentes, en relación con la Salud Mental.

### 2.3.1 Facebook

Facebook fue creada en 2004 por Mark Zuckerberg, que la definió como una plataforma social en la que todos los usuarios del mundo publican, generan y comparten información personal y profesional. Cabe destacar que, Mark Zuckerberg la creó para la comunicación interna de los estudiantes de Harvard, y dos años después, esta red social había causado una gran influencia mundial.

Tal y como dice a (Muñiz & Polo, 2013) Facebook comenzó siendo una web únicamente para los estudiantes de la Universidad de Harvard, y con el paso del tiempo se ha convertido en el canal de comunicación principal en el mundo. Por eso, en sus inicios, era de uso exclusivo de universitarios, pero, en setiembre de 2006, se amplió sus fronteras permitiendo así que cualquier persona que tenga un correo pueda acceder a dicho portal

Asimismo, en 2009 los autores (Flores, Morán, & Rodríguez, 2009) consideran que Facebook se ha convertido en el portal más representativo y usado a nivel mundial donde se pueden tejer redes sociales. Además, añade que, dentro de Facebook, podemos subir imágenes, videos, crear grupos, utilizar sus diversas aplicaciones, entre otros aspectos más que hacen de esta plataforma, la más exitosa.

Actualmente, (Mejía Llano, 2020) señala que Facebook es la red social con más usuarios activos en un mes del mundo con cerca de 2,449 millones, lejos de la segunda red social. Facebook además de personas, admite la presencia de empresas y organizaciones, sin embargo, el objetivo de la presencia de ellas en la red social está enfocado a una comunicación con los usuarios y seguidores. Así bien, es una red que permite a las personas estar en contacto con sus familiares y amigos, lo que hace que el tono de comunicación de las empresas es deseable que sea emocional y cercano.

Por tanto, muchos autores llegan a la conclusión de que Facebook es una red social, donde se comparte todo tipo de contenido acerca de la actualidad, entrenamiento y vida personal, con el objetivo de ayudar a las personas a formar comunidades y a mantener siempre el contacto con la gente querida, compartiendo cada uno sus experiencias vitales.

### 2.3.2 Twitter

Twitter fue creada por Jack Dorsey, Evan Williams y Biz Stone en 2006 y fue definida como una plataforma de microblogging, con el objetivo de mandar mensajes con un máximo de 140 letras a sus seguidores. A su vez permite insertar videos, archivos, fotos, entre otros.

Asimismo, (Rodríguez Fernández, 2011) dice que Twitter es una red social que permite a los usuarios enviar y publicar mensajes breves desde todo tipo de plataformas, generalmente solo de texto. Estos mensajes se muestran en el perfil del usuario, y son también enviados de forma inmediata a otros usuarios que han elegido la opción de recibirlas o suscribirse a ellas.

Según (Muñiz & Polo, 2013), Twitter “es uno de los servicios más ágiles y versátiles que hay y se puede usar para diversos fines, ya sea para difundir noticias, ejercer de relaciones públicas, utilizarlo como herramienta de atención al cliente, para reforzar la imagen de una marca o para vender”.

Así pues, reafirmando la opinión anterior de (Muñiz & Polo, 2013), en 2015, (Del Fresno García, Daly, & Supovitz, 2015), consideran que Twitter “es el medio social más rápido, simple y económico por donde circula todo tipo de informaciones, noticias, ideas, eventos, rumores, materiales multimedia, etc. emitido desde cualquier medio profesional u otros medios sociales en tiempo real”.

En la actualidad, (Mejía Llano, 2020), afirma que Twitter cuenta con más de 350 millones de usuarios activos en un mes. Twitter fue el creador de los *hashtags* (#), bajo los que se puede seguir tendencias, hilos de conversación o sucesos que están siendo comentados por muchos usuarios, lo que ha dado lugar a los trending topics. En Twitter se restringe cada mensaje a 280 caracteres y permite integrar contenido multimedia, esto es fotografías y vídeos. Además, añade que el tono de comunicación de Twitter es más racional que Facebook y con una predominancia de información de carácter informativo. Y, por último, señala que esta red social es una de las que tiene un crecimiento más lento. (Mejía LLano, 2020)

En resumen, estos autores llegan a la conclusión de que Twitter es una red social con el objetivo de difundir ideas y opiniones, usando tendencias de hashtags, noticias y críticas. Por ello, nos proporciona la posibilidad de participar en diversas conversaciones a través de los hashtags.

### 2.3.3 Instagram

Instagram fue creada por Kevin Systrom y Mike Krieger y la definieron como un programa que permite compartir fotografías en diferentes redes sociales como Facebook, Tumblr y Flickr. Además, es una aplicación capaz de aplicar efectos fotográficos en mano de los usuarios. La red fue lanzada en 2010 como aplicación para teléfono, aunque dos años después fue adquirida por Facebook.

Su origen fue como una aplicación de teléfonos inteligentes (smartphones), lo que originó que su uso a nivel mundial haya vuelto muy popular el fenómeno de los selfies (autorretratos digitales). (Mejía LLano, 2020)

Así bien, el autor (Navarrete Fernández, 2018), dice que esta plataforma ha sabido integrar las opciones de fotografía y vídeo de una forma sencilla y atrayente para el usuario. Incluso la opción de las *stories* fugaces ha hecho que los usuarios enseñen a diario contenido de su día a día a todos los seguidores.

En la actualidad, (Mejía Llano, 2020) señala que, Instagram cuenta con más de 1.000 millones de usuarios activos en un mes. En Instagram las imágenes cobran especial importancia, ya que está orientado a fotografías realizadas en un momento específico y compartidas a través de la red social e imágenes preferiblemente de dimensiones cuadrangulares. Además, añade que es la red con mayor crecimiento, ha logrado duplicar el número de usuarios en solo dos años.

En definitiva, todos los autores coinciden en que Instagram es una red social enfocada en lo visual, es decir, donde predominan las imágenes y los vídeos.

### 2.3.4 YouTube

YouTube fue creada en 2005 por Chad Hurley y Steve Chen, que la definieron como una web de almacenamiento de vídeos que los usuarios pueden descargar y compartir.

En 2011, el autor (Rodríguez Fernández, 2011) afirma que YouTube “es la red social líder de video online. Es una página web que da facilidades para compartir y publicar videos en la red, así como para crear canales específicos”.

Con el paso de los años, YouTube fue definida en 2018 por (Facchin, 2018) como una plataforma digital que ha sido diseñada para alojar vídeos que los usuarios puedan consumir cuando les apetezca. Además, a través de ella también puedes emitir vídeos en directo y grabarlos para compartirlos posteriormente. Por ello, añade que podríamos considerarla como “un tipo de televisión a la carta, además de una red social audiovisual, dado que puedes permitir que otros usuarios se suscriban a tu propio canal y que comenten tus contenidos, para así obtener feedback de tus seguidores y suscriptores”.

Al mismo tiempo, (Navarrete Fernández, 2018) considera que la plataforma de vídeos YouTube se caracteriza por su gran capacidad de interacción con otras redes y el boom de los *influencers* o YouTubers. También es una de las que más crece en número de usuarios y es una de las mejor valoradas junto con Instagram y Spotify.

Así pues, (López, 2019), añade que en YouTube los usuarios pueden interactuar, pueden darle a “me gusta” o “no me gusta”, pueden compartir los vídeos, comentarlos y pueden suscribirse a un canal de otro usuario.

Actualmente, cuenta con más de 2.000 millones de usuarios activos en un mes. (Mejía LLano, 2020)

### 2.3.5 Comparativa

Una vez desarrollado las 4 redes sociales principales para este trabajo, se va a mostrar una comparación de las redes sociales más usadas entre 2019 y 2020 con sus respectivos usuarios.

Tal y como nos muestra (Multiplicalia, 2019), las redes sociales más usadas en 2019 fueron:

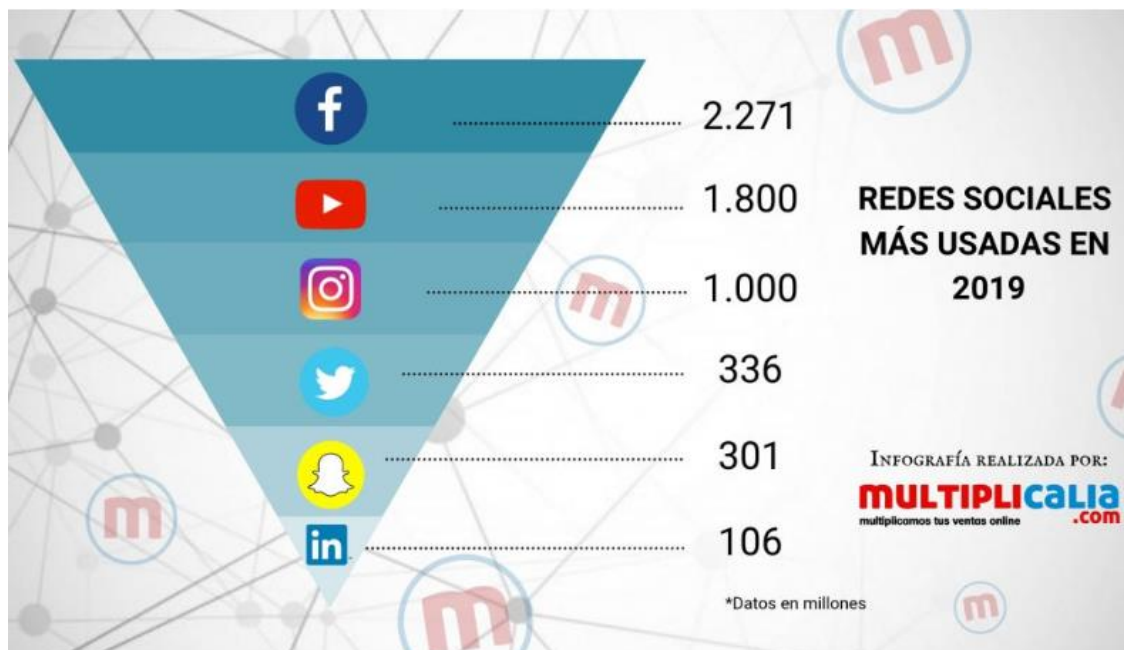


Ilustración 1. Redes sociales más usadas en 2019.

No obstante, siguiendo a (Multiplicalia, 2020), las redes más usadas en la actualidad son:



## Redes sociales más usadas en 2020



Ilustración 2. Redes sociales más usadas en 2020.

Respecto a las cuatro redes propuestas a analizar en este trabajo, se puede observar en la dos ilustraciones cómo en 2020, Facebook sigue siendo la red social más usada del mundo, que ha pasado de 2271 millones en 2019 a 2499 millones de usuarios, YouTube se afianza en la segunda posición y recorta un poco la distancia a Facebook, con 2000 millones de usuarios (1800 tenía el año pasado), Instagram se mantiene en tercer lugar, con 1000 millones de usuarios y, por último, la situación de Twitter se puede considerar de estancamiento, aunque haya subido 6 millones y por lo tanto, cuenta con 340 millones de usuarios. (Multiplicalia, 2020)

Así bien, tanto en 2019 como en 2020 estas cuatro redes sociales tienen una gran influencia a lo largo de nuestras vidas, ya que son utilizadas por una multitud de personas. Por lo tanto, se puede decir que son las más populares, debido a que tienen más números de usuarios en los últimos años.

### 2.4 Colectivos propuestos a analizar

Las redes sociales influyen positiva o negativamente de una forma u otra, a jóvenes, adolescentes, adultos, profesionales, empresas, medios de comunicación..., permitiendo el contacto entre ellos, con el objetivo de comunicarse e intercambiar información.

Asimismo, como se ha dicho anteriormente el objetivo principal de este trabajo de investigación es analizar y estudiar, las influencias positivas y negativas de las redes sociales en la Salud Mental de los jóvenes y adolescentes. Para ello, es necesario conocer el significado y las características de los dos colectivos a estudiar: jóvenes y adolescentes.

En primer lugar, (Eddy, 2014) define el término de adolescencia como la “etapa del desarrollo que transcurre desde el inicio de la pubertad hasta la finalización del crecimiento biológico y del desarrollo psicológico y social del individuo, aunque éste seguirá con cierta evolución durante todo el ciclo vital”. Además, (Eddy, 2014) añade que la adolescencia es un periodo primordial para el desarrollo psicosocial del individuo, que se caracteriza en 4 aspectos a alcanzar en esta etapa de la vida:



- El paso de la dependencia de las figuras parentales, a la independencia.
- Preocupación incrementada por el aspecto corporal.
- Integración en el grupo de amigos.
- Desarrollo de la propia identidad.

Asimismo, (Castells Cuixarte & De Dou Playá, 1999) añade que la adolescencia es la etapa entre la inmadurez de la niñez y la deseable madurez del adulto, es decir, es el final de la infancia, con el objetivo de la maduración de la personalidad y la búsqueda de la identidad. De cómo suceda esta etapa dependerá en gran medida el futuro comportamiento social de cada persona.

Así pues, para entender correctamente el término de adolescencia, (Castells Cuixarte & De Dou Playá, 1999) reafirma al final de su lectura que la adolescencia “es un periodo de cambios rápidos y notables, entre los que figuran los espectaculares cambios físicos, encaminados todos ellos a poner a punto la capacidad de reproducción”. Así bien, añade que la transición adolescente puede ser agrupada en tres fases (cada una de ellas dura 3 años aproximadamente):

- Adolescencia temprana o Pubertad: desde los 10 a los 14 años.
- Adolescencia media: desde los 15 a los 17 años.
- Adolescencia tardía, final o precursora de la edad juvenil: desde los 18 a los 21 años.

Las 4 características mostradas anteriormente por (Eddy, 2014) de la adolescencia, se pueden ver reflejadas y explicadas en la siguiente tabla hecha por (Castells Cuixarte & De Dou Playá, 1999) cada una de las fases de la adolescencia:

Etapas	Adolescencia temprana (10-14 años)	Adolescencia media (15-17 años)	Adolescencia tardía (18-21 años)
<b>Independencia</b>	Menor interés en los padres. Intensa amistad con amistades del mismo sexo. Necesidad de privacidad. Ponen a prueba la autoridad.	Aumentan las habilidades cognitivas y el mundo de fantasía. Estado de turbulencia. Falta control de los impulsos, metas vocacionales irreales.	Preocupación por los cambios puberales. Incertidumbre acerca de su apariencia.
<b>Identidad</b>	Periodo de máxima interrelación con los compañeros del mismo sexo y de conflicto con los padres. Aumento de la experimentación sexual.	Conformidad con los valores de los compañeros del mismo sexo. Sentimiento de invulnerabilidad. Conductas omnipotentes generadoras de riesgos.	Preocupación por la apariencia. Deseo de poseer un cuerpo más atractivo y fascinación por la moda.
<b>Imagen</b>	Emocionalmente próximo a los padres, a sus valores. Las relaciones íntimas son prioritarias. El grupo de compañeros del mismo sexo se toma menos importante.	Desarrollo de un sistema de valores, metas vocacionales reales. Identidad personal y social con capacidad de intimar.	Aceptación de la imagen corporal.

Tabla 2. Características de las etapas de la adolescencia.

En segundo lugar, (Desarrollo cognitivo, 2020) define la juventud como la fase de transición entre la adolescencia y la edad adulta. Esta etapa transcurre desde los 18 a los 25 años, aunque cabe destacar que varios autores prolongan esta etapa hasta los 30 años. Así bien, las características principales de este periodo son:

- Identidad.
- Consolidación de la personalidad y asimilación intelectual.
- Etapas emocionales.
- Cambios sociales e incluso de amistades de la infancia.
- Vida laboral.
- Independencia económica.
- Toma de responsabilidades personales.

Así pues, para comprender adecuadamente el concepto de juventud, (Krauskopf, 2013) afirma que esta etapa es un periodo crucial del ciclo vital donde las personas alcanzan la madurez sexual y cerebral, al mismo tiempo que se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo, elaborando su propia identidad.

## 2.5 Redes Sociales y Salud Mental

Una vez explicado el significado de redes sociales, las cuatro redes sociales a analizar y los dos colectivos a estudiar, a continuación, se va a detallar con precisión la definición de Salud Mental para poder empezar con la investigación y así comprender el objetivo principal.

La constitución de la (Organización Mundial de la Salud, 2020) afirma que la salud “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades”. Así bien la (Organización Mundial de la Salud, 2020) señala que la Salud Mental es un componente integral y esencial de la Salud y, por tanto, es algo más que la ausencia de trastornos o enfermedades mentales. Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y la rehabilitación de las personas afectadas por estos trastornos.

“La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida”. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Cabe destacar que los trastornos mentales se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás. El trastorno mental “es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o del comportamiento en el que quedan afectados procesos psicológicos básicos como la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, el aprendizaje y el lenguaje, lo cual dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en el que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo”. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Además, la (Organización Mundial de la Salud, 2020) añade que los trastornos o enfermedades mentales se deben entender como una parte de nuestras vidas y una circunstancia más de la persona, y no como un elemento que anula el resto de nuestras capacidades, además de que las enfermedades mentales se pueden tratar para lograr la recuperación e incluso permitir que la persona que la padece pueda tener una mejor calidad de vida.

Así bien, la (Organización Mundial de la Salud, 2020) afirma que la mitad de las enfermedades mentales comienzan en la adolescencia e incluso en la etapa juvenil (14- 25años), muchas de ellas ni se detectan, incluso ni se trata. Cabe recordar que la adolescencia es una etapa de la vida en la que ocurren muchos cambios. Para algunos son tiempos emocionantes, pero para otros puede causar estrés y depresión y, en algunos casos, si no se reconocen y manejan, estos sentimientos pueden conllevar a una enfermedad mental.

Después de haber explicado el significado de Salud Mental, se va a mostrar la relación que tiene la Salud Mental con el uso de las redes sociales. Según (Berkman & Glass, 2000), la red social es el tejido de relaciones sociales que los individuos tienen, y se relaciona con la salud a través de diversos mecanismos psicosociales:

- a. Por proporcionar apoyo social, tanto emocional como instrumental o de ayuda en la toma de decisiones o en la facilitación de información.
- b. Por la influencia social que existe entre los actores de la red.
- c. Por la participación y el compromiso social.
- d. Por el contacto persona a persona.
- e. Por el acceso a recursos materiales.

Así pues, estos mecanismos psicosociales tienen efecto en la salud a través de los cambios en los estilos de vida (consumo de tabaco o alcohol), de mecanismos psicológicos (autoestima o autoeficacia) y fisiológicos (relacionados con el sistema inmunitario o la reactividad cardiovascular, entre otros factores). (Berkman & Glass, 2000)

En este contexto resulta interesante destacar que el Dr. (Oliveros Calvo, 2019), considera que en pocos años las redes sociales han transformado nuestras vidas cambiando nuestra forma de relacionarnos o de acceder a fuentes de conocimiento. Son empleadas por una de cada cuatro personas en el mundo, pero esta cifra se duplica o triplica en sociedades desarrolladas.

Así bien, el psicólogo (Regader, 2020), afirma que “este mayor acceso a informaciones y comunicaciones solo supone una clara ventaja para nuestra especie, lo cierto es que también hay personas que pierden el control y mantienen una relación problemática con estas tecnologías, hasta el punto de desarrollar cuadros clínicos derivados de su mal uso”.

Al mismo tiempo, el autor añade que las redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram son una gran forma de mantener el contacto con personas que están lejos, pero a la vez ha propiciado trastornos mentales. Además, señala que estamos tan conectados a las redes que hemos perdido la capacidad de centrarnos en nosotros mismos, es decir, en nuestro bienestar y en el momento presente. (Regader, 2020)

Actualmente, (FAROS Sant Joan de Déu, 2020), considera que “las redes sociales se han convertido en un espacio en el que formamos y construimos relaciones, configuramos nuestra propia identidad, y nos expresamos y conocemos el mundo que nos rodea”. No obstante, hace hincapié en que las propias redes sociales suponen graves riesgos para las personas, sobre todo para jóvenes y adolescentes, y, a su vez, afirma que la mayoría de las personas no son conscientes de ello y que pocas veces han valorado suficientemente los riesgos que puede generar un uso inadecuado de las redes sociales.

### 3. JÓVENES, ADOLESCENTES, REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL

Actualmente, las redes sociales forman parte de nuestras vidas. Plataformas como Facebook, Twitter, Instagram y YouTube han revolucionado la manera de conectar y compartir información entre nosotros, especialmente entre jóvenes y adolescentes y son utilizadas por una de cada cuatro personas en todo el mundo.

Asimismo, existen varios estudios, que se centran en analizar el bienestar y la Salud Mental de los jóvenes. Cabe destacar el estudio de (Royal Society for Public Health and Young Health Movement., 2017), en el que los autores señalan que las redes sociales han revolucionado la forma de conectar, interactuar y comunicar de los jóvenes y adolescentes con amigos, familiares y desconocidos. Por eso mismo, el estudio muestra las consecuencias que puede tener el uso de los medios sociales para la salud mental de los jóvenes; que posteriormente se desarrollaran con mayor profundidad.

Según (Centre for Mental Health, 2018), el aumento en el uso de las redes sociales y su impacto en la salud mental de los jóvenes se ha convertido en un tema de especial relevancia y preocupación.

Tal y como nos cuenta (FAROS Sant Joan de Déu, 2020), “la mayor incidencia del uso de las redes sociales se da entre los jóvenes de 16 a 24 años, un periodo crucial para el desarrollo emocional y psicosocial de las personas”. Asimismo, añade que la mayoría de los jóvenes han nacido en un mundo donde el acceso a internet y a las redes sociales está muy presente. Además, afirma que las plataformas sociales más populares son fuente de innumerables beneficios y ventajas para sus usuarios, pero también generan efectos secundarios poco saludables.

La (Universidad Internacional de Valencia, 2017) considera que las redes sociales como Facebook, Twitter o Instagram tienen efectos psicológicos positivos y negativos en los jóvenes.

Siguiendo la encuesta realizada por los expertos de la (Royal Society for Public Health., 2017), sobre la influencia de redes sociales tan populares como Facebook, Twitter, Instagram y YouTube en la ansiedad, la soledad, la depresión, el acoso, la imagen corporal o el miedo a perderse algo, cabe destacar que los resultados mostraron que Instagram fue clasificada como la peor plataforma de medios sociales para la salud mental de los jóvenes. A pesar de los efectos negativos, la encuesta también exploró los posibles beneficios para los adolescentes, como obtener un mejor sentido de la comunidad y la autoidentidad. YouTube fue la red social con el impacto más positivo en los jóvenes e Instagram, fue la más negativa. Además, el mayor impacto negativo fue en torno al sueño, el acoso y el miedo a perderse algo. Sin embargo, el impacto positivo giró en torno a la expresión de la propia identidad y a la construcción de la comunidad. Asimismo, los autores aconsejan una mayor educación en seguridad digital y proporcionar más ayuda para proteger el bienestar mental de los jóvenes. (Royal Society for Public Health., 2017)

Según la (Royal Society for Public Health., 2017), las peores redes sociales para el bienestar mental de los jóvenes son:

- 1) Instagram.
- 2) Snapchat.
- 3) Facebook.
- 4) Twitter.
- 5) YouTube.

No obstante, en este contexto resulta interesante destacar la influencia que tienen las redes sociales en el mundo de las sustancias tóxicas, como el consumo de alcohol, drogas, marihuana,

etc. Las redes sociales pueden actuar como conectores positivos, ya que se pueden utilizar como una estrategia de prevención para el consumo de sustancias y así, mejorar la salud de los jóvenes, pero también puede actuar como conectores negativos, ya que las propias redes sociales pueden incitar a los jóvenes al consumo de sustancias a través de fotos, videos, etc. Cabe destacar que el consumo de sustancias, como el alcohol, las drogas..., entre los jóvenes es uno de los principales problemas sociosanitarios en el mundo.

A continuación, se van a mostrar tanto las consecuencias positivas como las negativas que tienen las redes sociales en la Salud Mental de los jóvenes Y adolescentes.

### 3.1 Consecuencias Positivas

Tal y como cuenta la psicóloga (Marín Martínez, 2019), las redes sociales como Facebook e Instagram permiten mantener relaciones o conocer las últimas novedades de amigos, por lo que ayudan a mantener el sentimiento de pertenencia, algo básico para el ser humano.

“Mientras los expertos reclaman más investigación para saber cómo repercuten Facebook o Twitter en nuestra mente, varios estudios contradicen la idea de que estas aplicaciones sean perjudiciales y otros señalan beneficios concretos para algunas enfermedades mentales. Incluso se ha demostrado que las redes sociales pueden servir para diagnosticar trastornos graves”. (Chaparro, 2018)

Asimismo, (Chaparro, 2018) cuenta que Twitter o YouTube también pueden ser positivas para personas con trastornos mentales graves como esquizofrenia o trastorno bipolar. En cuanto a Twitter, algunas personas con trastorno mental utilizan esta red para contactar con otra persona que padezca el mismo trastorno y así, compartir sus experiencias. En el caso de YouTube, también puede ser positiva para que las personas se sientan menos solas, encontrar esperanza y compartir historias personales.

En este contexto resulta interesante destacar el informe de (Centre for Mental Health, 2018), en el que analiza el impacto positivo y negativo de las redes sociales en el bienestar de los jóvenes. El informe considera que las redes sociales pueden ser beneficiosas para la Salud Mental de estos, a través de la construcción de capital social, es decir, crear y mantener conexiones entre las personas, fomentando la comunicación activa y, de este modo, reducir la soledad. Asimismo, (Royal Society for Public Health., 2017), señala que plataformas como YouTube han mostrado tener un impacto positivo en el bienestar mental de los jóvenes, obteniendo elevadas puntuaciones en autoexpresión, conciencia, la identidad propia y la construcción de la comunidad.

Además, (Centre for Mental Health, 2018) afirma que dichas redes sociales “ofrecen la oportunidad de compartir experiencias similares con otras personas. De manera que, para los jóvenes con problemas de salud mental que tienen dificultades para encontrar apoyo en su entorno, las redes sociales pueden actuar como una herramienta útil, brindando la posibilidad de compartir sus experiencias con otras personas con las que pueden empatizar y relacionarse”. En el caso de Facebook, ya ha introducido varias medidas para ayudar a los usuarios a encontrar grupos de apoyo, servicios de gestión de crisis, fomentar una comunicación más directa entre amigos cercanos, y actualización de las herramientas de prevención del suicidio.

El Dr. (Oliveros Calvo, 2019) considera que “las redes sociales aportan apoyo emocional a la mayor parte de los usuarios y alivian tensión en momentos de crisis”.

Siguiendo a (FAROS Sant Joan de Déu, 2020), los aspectos más positivos son: la capacidad de tomar conciencia (sobre todo en YouTube), de expresarse y encontrar una identidad propia (Instagram) y de crear comunidad y encontrar apoyo emocional (Facebook). Así pues, señala:

➤ Auto expresión e identidad propia:

“La auto expresión y la identidad propia son aspectos importantes del desarrollo en jóvenes y adolescentes. Esta etapa es un momento en que los jóvenes intentan experimentar cosas nuevas, diferentes aspectos de sí mismos y su identidad. A lo largo de este periodo, los jóvenes tienen un medio para expresarse y explorar quiénes son. Los medios sociales son capaces de personalizar sus perfiles con imágenes, vídeos y palabras que expresan quiénes son y cómo se identifican con el mundo”. (FAROS Sant Joan de Déu, 2020)

A su vez, (FAROS Sant Joan de Déu, 2020) añade que “las plataformas de medios sociales también son lugares para que los jóvenes compartan contenido creativo y puedan expresar sus intereses y pasiones con los demás. Ser capaz de "gustar" o "seguir" páginas o grupos, hace que los jóvenes puedan construir un "catálogo de identidad" que los represente”.

➤ Hacer, mantener y construir relaciones:

“Las plataformas de las redes sociales ofrecen a los jóvenes una herramienta útil para hacer, mantener o hacer realidad relaciones interpersonales a nivel mundial. Esto puede ser a través de estar conectado con amigos y familiares de todo el mundo, que de otro modo sería imposible. También pueden realizar nuevos amigos a través de las redes, aunque los jóvenes deberían abordar esto con precaución y sólo deberían encontrarse por primera vez en entornos seguros”. (FAROS Sant Joan de Déu, 2020)

Además, destaca que “la construcción de comunidades también es un elemento positivo. Al unirse a "grupos" o "páginas", los jóvenes pueden rodearse de personas similares con quienes comparten sus pensamientos o inquietudes”. (FAROS Sant Joan de Déu, 2020)

Por lo tanto, la (Universidad Internacional de Valencia, 2017), defiende que las redes sociales, especialmente Facebook pueden servir para detectar trastornos mentales en los usuarios. Actualmente, plataformas como Facebook, se está utilizando por ciertos psicólogos para la detección de trastornos mentales, a través de las actualizaciones de estado, las fotos, los comentarios, los “me gusta” y otros aspectos que tienen los usuarios en dicha red. Por ello, puede servir de guía para la detección de un trastorno mental, como por ejemplo la esquizofrenia, la depresión e incluso trastornos bipolares.

Y, por último, es importante mencionar que la directora general de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), (Martín Padura, 2018), afirma que hay que poner el foco en las redes sociales para prevenir el consumo de alcohol y drogas entre los adolescentes y conocer sus necesidades. Además, considera que “sólo así podremos construir comportamientos menos vulnerables, no sólo hacia el consumo de drogas sino también hacia otras conductas de riesgo psicosocial como la violencia de género o el *bullying*. Hay que empezar desde las escuelas y desde las familias para desarrollar el asertividad, la empatía, la solidaridad y el espíritu crítico para que estos adolescentes se puedan enfrentar al consumo de drogas y a otros tipos de conductas” (Martín Padura, 2018)

Asimismo, la Fundación de ayuda contra la Drogadicción (FAD) propone entrar en redes sociales como Facebook, Twitter..., una nueva estrategia sobre las drogas para abordar la prevención, desechar mitos y descubrir realidades asociadas al consumo, ya que consideran que los jóvenes son los más vulnerables, biológica y psicológicamente.

Del mismo modo, (Cruz Roja Juventud, 2020) añade que tienen tres objetivos principales para prevenir el consumo de sustancias: prevenir y sensibilizar en el consumo de forma cercana, proporcionar información veraz que permita conocer mejor los riesgos, y finalmente, reducir los riesgos en el consumo. Por ello, pretenden concienciar a los jóvenes y adolescentes, a través de las redes sociales e los peligros del consumo y minimizar el riesgo en aquellos casos en los que el uso de las drogas ya está instaurado.

### 3.2 Consecuencias Negativas

Cada vez existen más estudios donde se muestran como las redes sociales pueden ser perjudiciales para la salud mental. Además de que el bienestar mental de las adolescentes está empeorando, y lo achacan a las redes sociales.

Tal y como dice (Marín Martínez, 2019) de la clínica Mariva en Valencia, el uso excesivo de las redes sociales ha afectado a nuestra autoimagen e incluso a nuestra manera de valorarnos.

La (Royal Society of Public Health, 2018) ha realizado un estudio llamado “Status of mind”, en el que ha revelado que a pesar de que estas plataformas presentan grandes oportunidades para innovar, aprender y ser creativo, también hacen perder el contacto con la realidad. Además, este estudio añade que una de cada cuatro personas en todo el mundo utiliza alguna red social. El 91% de los jóvenes entre 16 y 24 años usa internet exclusivamente para navegar por las redes sociales, y el uso de éstas está vinculado a mayores tasas de ansiedad, depresión y falta de sueño. Ese período de la vida es vital para el desarrollo emocional y psicosocial del individuo. Según este estudio, a mediados de la década del 2000, las redes sociales se hicieron masivas, y revolucionaron la forma en que los seres humanos nos comunicamos y compartimos información. Las tasas de ansiedad y depresión en los jóvenes han aumentado 70 por ciento en los últimos 25 años. (Royal Society of Public Health, 2018)

“Esto puede llevar a problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, y los usuarios podrían desconectarse completamente debido a la incomodidad o la tristeza, y convertirse en seres asociales”, tal y como afirma el estudio de (Royal Society of Public Health, 2018)

En este contexto resulta interesante destacar el informe de (Centre for Mental Health, 2018), el cual considera que la investigación sobre el impacto negativo de las redes sociales ha determinado una serie de riesgos interrelacionados.

Por eso, atendiendo al informe de (Centre for Mental Health, 2018) y la opinión de varios autores, se va a mostrar a continuación una tabla, donde aparecerá los riesgos más comunes tras el uso inadecuado de las redes sociales.

Riesgo	Referencia	Opinión
Adicción	(Royal Society of Public Health, 2018)	La dependencia de las redes sociales puede tener consecuencias como problemas en los hábitos de sueño de los jóvenes e incluso en el ámbito escolar. un aspecto clave en la adicción a las redes es la comprobación compulsiva, es decir, denominada como “miedo a perderse algo”.
	(Centre for Mental Health, 2018)	La adicción a las redes sociales puede conducir a una peor salud mental, y a su vez, puede conllevar una pérdida del sueño y un uso intensivo de las redes sociales.

Riesgo	Referencia	Opinión
	(Universidad Internacional de Valencia, 2017)	Muchos adolescentes no pueden estar más de un minuto sin consultar las redes sociales, provocando claramente una adicción a ellas, además de, sentir ansiedad cuando no tienen acceso a estas.
<b>Comparaciones inútiles</b>	(Royal Society for Public Health., 2017)	Compararse constantemente con las vidas de los demás puede afectar gravemente a la Salud Mental, especialmente en la autoestima y la imagen corporal de las personas. La idealización de la imagen corporal tiene un impacto perjudicial sobre la autoestima de los jóvenes y adolescentes, principalmente entre las mujeres, en la medida en que 9 de cada 10 adolescentes afirman no estar satisfechas con su cuerpo.
<b>Envidia</b>	(Centre for Mental Health, 2018)	Algunos jóvenes utilizan las redes sociales para vigilar al resto de usuarios, lo que puede generar sentimientos de envidia, que, a su vez, provoca depresiones entre los usuarios, si se agrava con un mayor uso.
	(Royal Society for Public Health., 2017)	Este impacto negativo puede generar otro riesgo interrelacionado: "Miedo a perderse" (FOMO), que se puede definir como la necesidad de estar continuamente conectado a lo que las otras personas están haciendo, y esto, ha conllevado graves implicaciones en el bienestar mental de los jóvenes, provocando sentimientos de ansiedad, incompetencia y angustia.
<b>Sustitución de la Interacción Social</b>	(Centre for Mental Health, 2018)	Los jóvenes que muestran rasgos de ansiedad social utilizan las redes sociales para cubrir necesidades insatisfechas, agravando los problemas de soledad y afectando al bienestar mental de los jóvenes.
<b>Ciberbullying</b>	(Hasebrink, Görzig, Haddon, Kalmus, & Livingstone, 2011)	El ciberacoso es el tipo de daño online que más molesta a los jóvenes (el 85% de los que han sido víctimas, informan estar molestos por ello). La relación robusta entre el ciberacoso y la Salud Mental pueden llevar a términos de suicidio y autolesiones.
<b>Aislamiento social</b>	(Universidad Internacional de Valencia, 2017)	La comunicación que facilitan las redes sociales puede suponer una forma de aislamiento para algunos jóvenes que se encierran en casa para relacionarse solo a través de redes sociales como Facebook, Twitter u otras.



Riesgo	Referencia	Opinión
Comportamiento antisocial	(Universidad Internacional de Valencia, 2017)	El hecho de relacionarse solo en un entorno virtual con otras personas puede provocar un comportamiento antisocial

Tabla 3. Riesgos más comunes tras un uso inadecuado de las redes sociales.

Siguiendo a (FAROS Sant Joan de Déu, 2020), en el estudio sobre el bienestar y la salud mental de los usuarios, señala que los efectos negativos más principales son:

- ✓ Ansiedad y depresión.
- ✓ Falta de sueño.
- ✓ Trastornos de la imagen corporal.
- ✓ Acoso cibernético.
- ✓ Miedo a perderse alguna cosa (FOMO).

Por lo tanto, la (Royal Society for Public Health and Young Health Movement., 2017), afirma que el uso de redes sociales está relacionado con un incremento en las tasas de ansiedad, depresión y problemas del sueño entre los jóvenes. Por eso, la (Universidad Internacional de Valencia, 2017) hace hincapié en que debemos realizar un uso adecuado y responsable de las redes sociales, aprovechando los aspectos positivos que tienen y controlando los negativos.

Y, por último, otra de las consecuencias negativas podría ser el consumo de sustancias, que tal y como considera (O'Toole, 2011), el uso excesivo de las redes sociales aumenta el riesgo de que los adolescentes fumen, beban alcohol y consuman drogas. Así bien, afirma que existen varios estudios que demuestran que los adolescentes en las redes sociales tienen cinco veces más posibilidades de fumar, tres veces más propensos a beber alcohol, y dos veces más susceptibles a consumir marihuana que las personas que no utilizan las redes sociales. Es más, este estudio destaca que la mitad de los adolescentes utilizan las redes sociales para subir fotos "borrachos, inconscientes o consumiendo drogas en los medios sociales". Por eso, (Califano, 2011) afirma que "la relación entre las imágenes de jóvenes bebiendo o consumiendo drogas en las redes sociales y la sugestión del adolescente, aumenta el riesgo de que los jóvenes sucumban ante las ofertas de droga.

Del mismo modo, (Infosalus., 2019) añade que las personas entre 18 y 24 años tienen un riesgo muy elevado de publicar fotos, videos..., en las redes sociales bajo el efecto de sustancias. Así bien, muestra un estudio sobre el análisis del uso de las redes sociales bajo la influencia de las sustancias y señala que más de 1/3 de las personas, es decir, un 40% publican fotos bajo la influencia de sustancias tóxicas.

### 3.3 Enfermedades más prevalentes

El Dr. (Oliveros Calvo, 2019) en su blog Grupo Doctor Oliveros, hace hincapié en la memoria (Royal Society for Public Health), escrita por (Inkster & Cramer, 2017), que trata sobre el impacto de las redes sociales en distintas áreas de la Salud Mental. Las autoras de esta memoria afirman que, las redes pueden ser una exitosa fuente de apoyo emocional y así mejorar la Salud Mental, pero también pueden causar consecuencias mentales serias, en especial en la población juvenil. Así bien, el DR. (Oliveros Calvo, 2019), fijándose en la memoria de (Inkster & Cramer, 2017) de la Royal Society for Public Health, destaca los principales problemas mentales que pueden causar las redes sociales. Estos son:

- Trastornos de ansiedad:

Los trastornos de ansiedad (ansiedad generalizada, crisis de ansiedad, fobia social y TOC, esencialmente) han incrementado un 70% en la población juvenil en los últimos 25 años lo que ha sido atribuido a las redes sociales por muchos pacientes afectados. Asimismo, la distracción o la interferencia emocional con otras actividades que generan las redes sociales, o simplemente la adicción a ellas, son factores que pueden estar detrás de este aumento. (Oliveros Calvo, 2019)

Cabe añadir que según el estudio mostrado en (FAROS Sant Joan de Déu, 2020), uno de cada seis jóvenes experimentará un trastorno de ansiedad en algún momento de su vida, y las tasas de ansiedad y depresión en los jóvenes han aumentado un 70%. El estudio ha demostrado que cuatro de cada cinco jóvenes afirman que el uso de las redes sociales provoca que sus sentimientos de ansiedad empeoren.

Por ello, los autores de este estudio destacan que las imágenes que se ofrecen en las redes sociales pueden hacer que los jóvenes tengan sentimientos de autoconciencia, baja autoestima y la búsqueda del perfeccionismo que puede provocar trastornos de ansiedad. (FAROS Sant Joan de Déu, 2020)

➤ Trastornos depresivos:

Los trastornos depresivos también han aumentado en esta población en relación con la vida que observan en otros y que añoran en ellos mismos. Es característico que, en las redes sociales, esta población haga una ostentación poco realista de sus “logros” sociales, lúdicos, económicos y estéticos lo que tiene un efecto hiriente sobre el observador que carece de ellos y que siente que puede estar perdiendo la vida y haber quedado fuera de lugar. (Oliveros Calvo, 2019)

Asimismo, cabe agregar que el estudio mostrado en (FAROS Sant Joan de Déu, 2020) incluye que “hay una creciente evidencia que vincula el uso de las redes sociales y la depresión en los jóvenes. El uso de las redes sociales durante más de dos horas al día también se ha asociado, de forma independiente, con la mala auto apreciación de la Salud Mental, un aumento de los niveles de angustia psicológica y la ideación suicida”.

Asimismo, (Cortés, 2019) añade que el uso de más de tres horas al día de las redes sociales está relacionado con un nivel alto de depresión en adolescentes y jóvenes.

➤ Trastornos del sueño:

Los trastornos del sueño están ligados a adolescentes que abusan o presentan adicción a las redes sociales por el tiempo físico o mental que dedican a esta actividad. La privación de sueño en esta población es especialmente dañina por la inmadurez de su sistema nervioso central y puede traducirse en depresión, fatigabilidad, hipertensión, diabetes, obesidad y cardiopatía. (Oliveros Calvo, 2019)

Existe un estudio citado en (FAROS Sant Joan de Déu, 2020), donde los autores señalan que el sueño y la Salud Mental están estrechamente relacionados. El sueño es fundamental en jóvenes y adolescentes, puesto que dormir es un momento clave para su desarrollo y es esencial para que podamos funcionar correctamente durante el día y es por ello, que los adolescentes necesitan alrededor de 1-2 horas más de sueño diaria que los adultos.

Además, afirman que muchos estudios han demostrado que el uso excesivo de redes sociales conlleva a una mala calidad del sueño en los jóvenes. Según este estudio Uno de cada cinco jóvenes afirma despertarse durante la noche para consultar mensajes en las redes sociales. (FAROS Sant Joan de Déu, 2020)

➤ Trastornos de la imagen corporal:

Los trastornos de la imagen corporal son más frecuentes en los adolescentes, ya que en ellos es clave la imagen que los demás tengan de él. Varios estudios han comprobado que las redes sociales multiplican las preocupaciones sobre la imagen corporal. (Oliveros Calvo, 2019)

Asimismo, (FAROS Sant Joan de Déu, 2020) manifiesta que existe un estudio donde se consideran que la imagen corporal es un problema para muchos jóvenes, tanto hombres como mujeres. Además, existen más estudios donde se ha demostrado que las mujeres expresaban su deseo de cambiar su apariencia de la cara, el pelo y la piel después de estar mucho tiempo en Facebook.

➤ Bullying:

El bullying “ha encontrado una eficacísima herramienta en las redes sociales tanto en su dimensión de agresión indirecta (socavando el prestigio del adolescente a través de la difusión de imágenes y mensajes), como de agresión directa (a través del hostigamiento y la amenaza constante y ubicua pues sale del entorno escolar y alcanza la intimidad doméstica del sujeto)”. (Oliveros Calvo, 2019). Además, señala que el bullying facilita la aparición de cuadros depresivos, ansiosos, insomnio, alimentación e incluso, suicidio. (Oliveros Calvo, 2019)

El aumento de las redes sociales ha hecho que casi todos los jóvenes estén en contacto entre ellos. Además, señalan que 7 de cada 10 jóvenes han experimentado ciberacoso. De este modo, estas estadísticas son muy preocupantes para el bienestar y la salud en general de los jóvenes, provocando más posibilidades de tener bajo rendimiento académico, depresión, ansiedad, sentimientos de soledad y cambios en los patrones de sueño y de alimentación, que podrían alterar su vida. (FAROS Sant Joan de Déu, 2020)

➤ Miedo a perderse (FOMO):

Este fenómeno consiste en llevar al sujeto a estar permanente conectado para no perderse un detalle de lo que publican sus amigos y celebridades a las que siguen. Suelen tener mayores tasas de adicción a redes sociales y complicaciones mentales debidas a éstas. (Oliveros Calvo, 2019)

Este fenómeno lo definen otros autores como “una nueva forma de ansiedad surgida con la popularización del móvil y las redes sociales, una necesidad compulsiva de estar conectados”. (FAROS Sant Joan de Déu, 2020) Además, se caracteriza por la necesidad de estar constantemente conectado con lo que hacen los demás, con el objetivo de no perderse nada. (FAROS Sant Joan de Déu, 2020)

## 4. ESTUDIO REALIZADO

### 4.1 Diseño del estudio

Se ha realizado un estudio de observación de tipo descriptivo en el que se ha analizado la influencia que tienen las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes.

### 4.2 Contexto geográfico y temporal del estudio

Debido a las circunstancias vividas durante el Covid-19, y, por tanto, el estado de alarma, el estudio se realizó a adolescentes y jóvenes conocidos y a profesionales de distintos centros de salud o instituciones de salud mental, de Zaragoza. Se ha realizado durante el año 2020.

### 4.3 Población de estudio

La población del estudio fueron adolescentes y jóvenes conocidos y profesionales de la salud mental. Es decir, gracias a mis contactos de *WhatsApp*, he conseguido contactar con muchos jóvenes/adolescentes e incluso estas personas lo mandaban a otros contactos para tener más opiniones y resultados. En cuanto a los profesionales, ya que tengo varios familiares sanitarios y he estado de prácticas en un centro de rehabilitación de personas con problemas de salud mental, he conseguido contactar con profesionales con experiencia.

Cabe recordar que la adolescencia va desde los 10 años hasta los 21, dividiéndose en adolescencia temprana (10-14 años), adolescencia media (15-17 años) y adolescencia tardía (18-21 años). Sin embargo, para este estudio, sólo se ha escogido la población correspondiente a adolescencia media, adolescencia tardía y a jóvenes. Es decir, se ha escogido a personas entre 15 y 25 años. En cuanto a los profesionales, se trata de personas que trabajan en Centro de Salud o en instituciones sociales de salud mental.

La muestra poblacional escogida para este trabajo ha sido de 210 personas. Por un lado, se ha realizado un cuestionario a 175 jóvenes y/o adolescentes para conocer su punto de vista acerca de los temas relacionado con este trabajo. Y, por otro lado, se ha realizado otro cuestionario a 35 profesionales de la salud mental, para conocer una visión más profesional y así, poder comparar los resultados con las distintas opiniones de jóvenes y /o adolescentes.

### 4.4 Consentimientos para la realización del estudio

Este trabajo de investigación se realizó tras obtenerse el permiso de la directora del trabajo fin de grado y con el visto bueno de los adolescentes y jóvenes y de los profesionales de salud mental

### 4.5 Acceso y recogida de información

El acceso a la información se llevó a cabo a través de formularios Google, que es una herramienta con la se ha realizado 2 cuestionarios con 20 preguntas cada uno. Antes de contestar a las preguntas, en ambos cuestionarios debían leer la siguiente explicación, para que entendieran la importancia de su colaboración y, sobre todo, para que vieran que este cuestionario es anónimo:

“Soy Daniel García Muñío, alumno de 4º Grado de Trabajo Social y en la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo de Zaragoza. Me dirijo a usted para invitarle a participar en un estudio para la realización de mi Trabajo Fin de Grado. Se le solicita su colaboración porque su contribución ayudará a analizar con mayor detalle y precisión el impacto de las redes sociales en la Salud Mental de los jóvenes y adolescentes desde el punto de vista de jóvenes y/o adolescentes y profesionales sociosanitarios.

Toda la información recogida se tratará conforme a lo establecido en la Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. En la base de datos del

estudio no se incluirán datos personales, ni ningún otro dato que le pueda identificar. De hecho, sólo el equipo investigador tendrá acceso a los datos del estudio.

Muchas gracias por su atención, si finalmente desea participar le rogamos que sea honesto/a y envíe el presente cuestionario”.

#### 4.6 Análisis estadístico

Para el análisis estadístico de este estudio se ha utilizado tanto los cuestionarios Google como el programa Excel para la realización gráficos.

En primer lugar, se realizaron las 20 preguntas para el cuestionario de adolescentes y jóvenes. Así pues, al ver que estas 20 preguntas; podían servir también para el cuestionario de los profesionales de la salud mental, se usaron la mayoría de estas 20 preguntas para el cuestionario de los profesionales (se usaron 16 de 20) y se añadieron 4 nuevas, en relación con el tema.

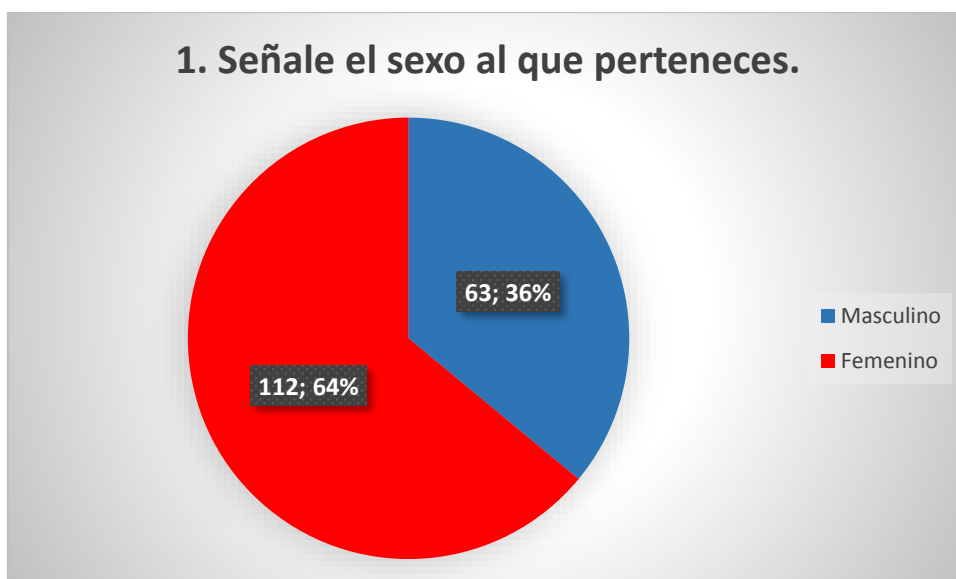
En segundo lugar, y con el permiso de la directora del trabajo finde grado, se han ido pasando los cuestionarios a la muestra población. Por un lado, se ha conseguido 175 respuestas de adolescentes y jóvenes y, por otro lado, se ha conseguido 35 respuestas de profesionales de la salud mental.

Y, en tercer lugar, se ha realizado un gráfico para cada respuesta de los dos cuestionarios. La mayoría de los gráficos son circulares ya que son preguntas muy cerradas y hay otros gráficos de barras más minoritarios con preguntas abiertas.

A continuación, se van a mostrar los dos cuestionarios con sus 20 preguntas en cada uno. Además de, mostrar las preguntas del cuestionario, se va a enseñar su correspondiente gráfico y, por último, el número de personas que han respondido a dicha pregunta.

##### 4.6.1 Resultados desde el punto de vista de 175 jóvenes y/o adolescentes

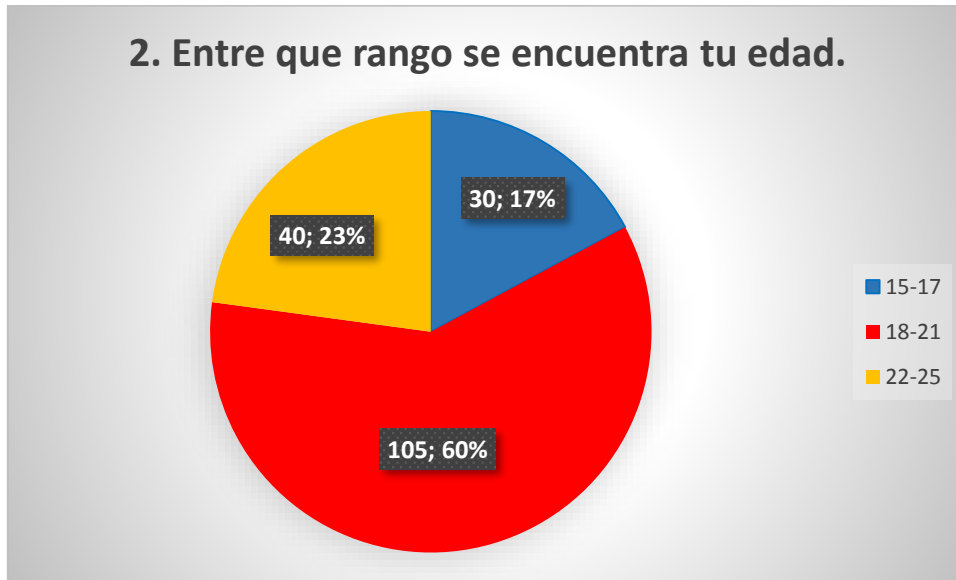
- 1) Señale el sexo al que perteneces.
  - Masculino
  - Femenino



N: 175 respuestas.

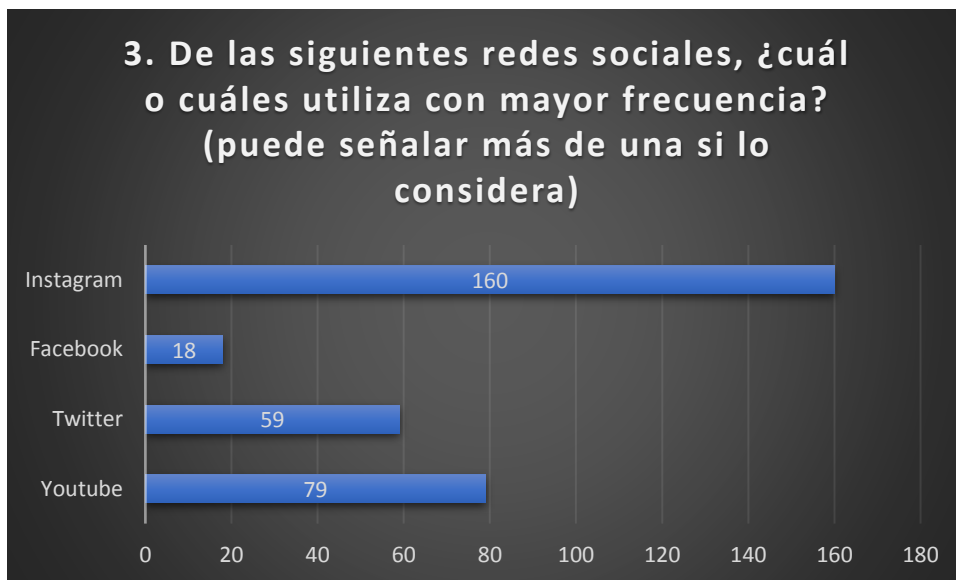
- 2) Entre que rango se encuentra tu edad.
  - 15-17

- 18-21
- 22-25



N: 175 respuestas.

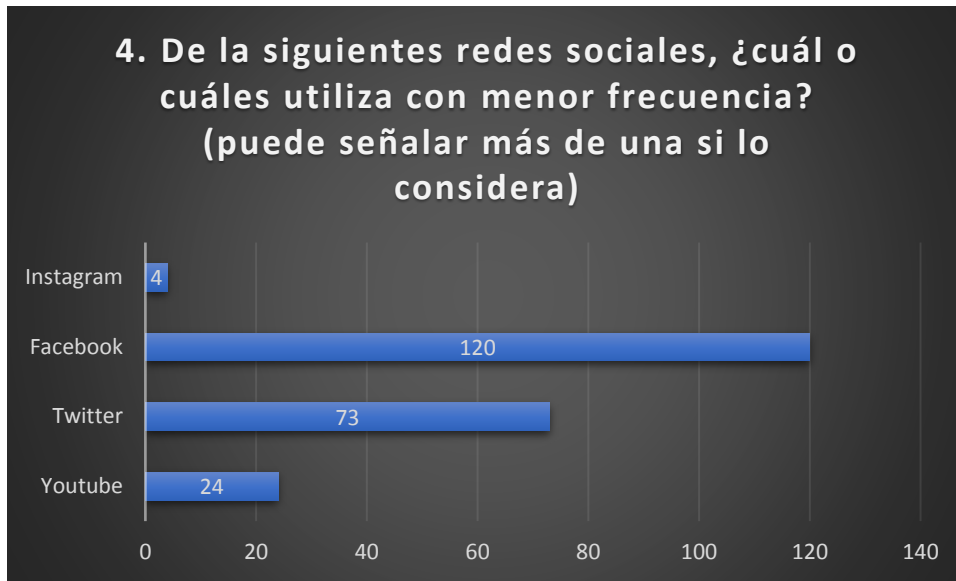
- 3) De las siguientes redes sociales, ¿cuál o cuáles utiliza con mayor frecuencia? (puede señalar más de una si lo considera)
- YouTube
  - Twitter
  - Facebook
  - Instagram



N: 175 respuestas.

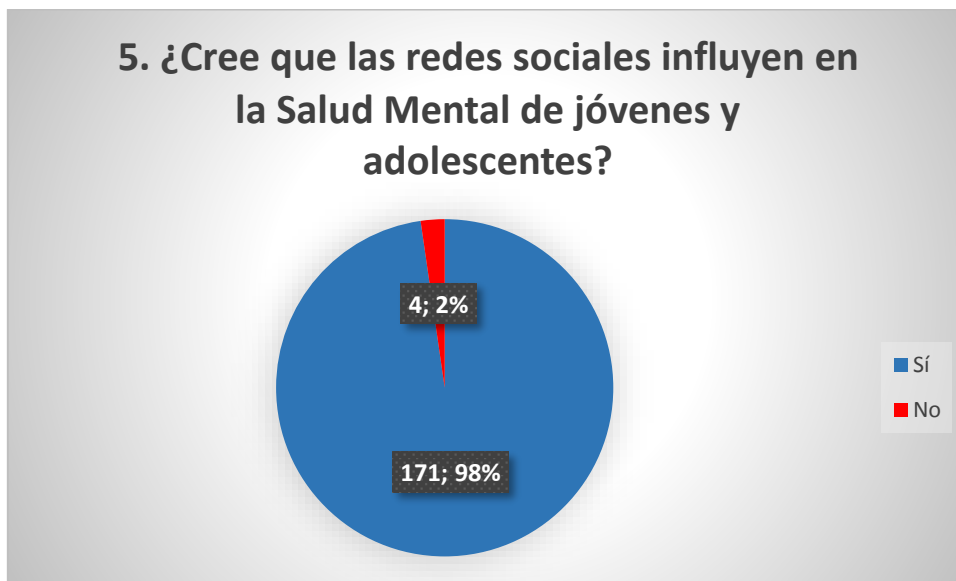
- 4) De las siguientes redes sociales, ¿cuál o cuáles utiliza con menor frecuencia? (puede señalar más de una si lo considera)
- Facebook
  - YouTube
  - Instagram

- Twitter



N: 171 respuestas.

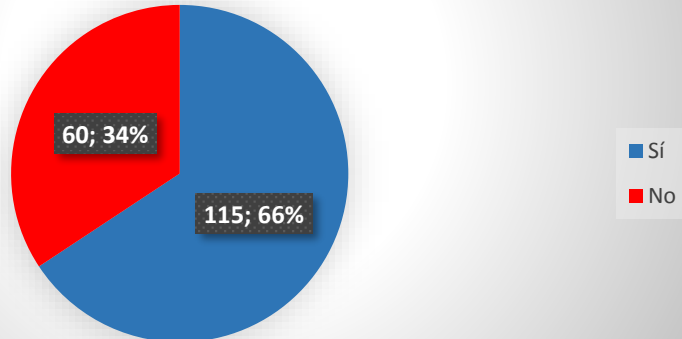
- 5) ¿Cree que las redes sociales influyen en la Salud Mental de jóvenes y adolescentes?
- Sí
  - No



N: 175 respuestas.

- 6) ¿Cree que las redes sociales generan efectos positivos en la Salud Mental de jóvenes y adolescentes?
- Sí
  - No

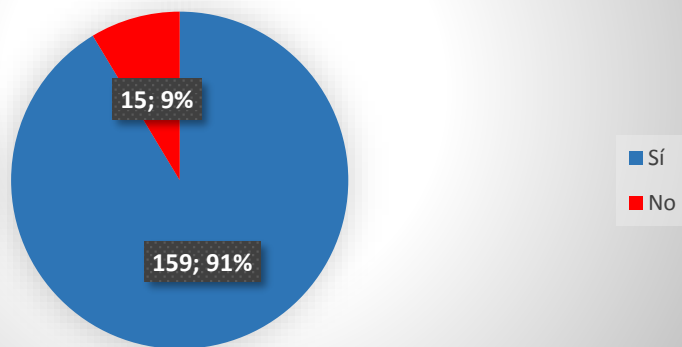
### 6. ¿Cree que las redes sociales generan efectos positivos en la Salud Mental de jóvenes y adolescentes?



N: 175 respuestas.

- 7) ¿Cree que las redes sociales perjudican el bienestar mental de jóvenes y adolescentes?
- Sí
  - No

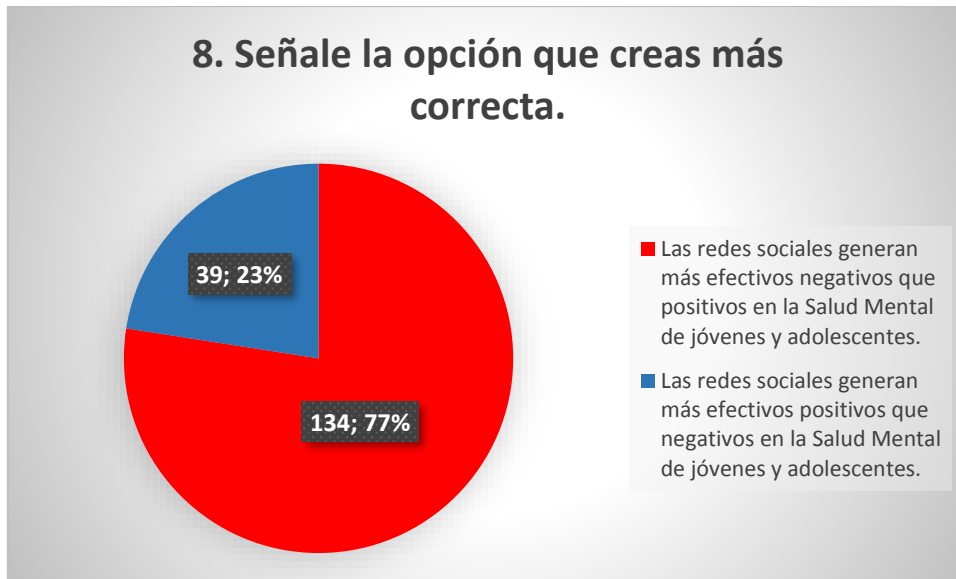
### 7. ¿Cree que las redes sociales perjudican el bienestar mental de jóvenes y adolescentes?



N: 174 respuestas.

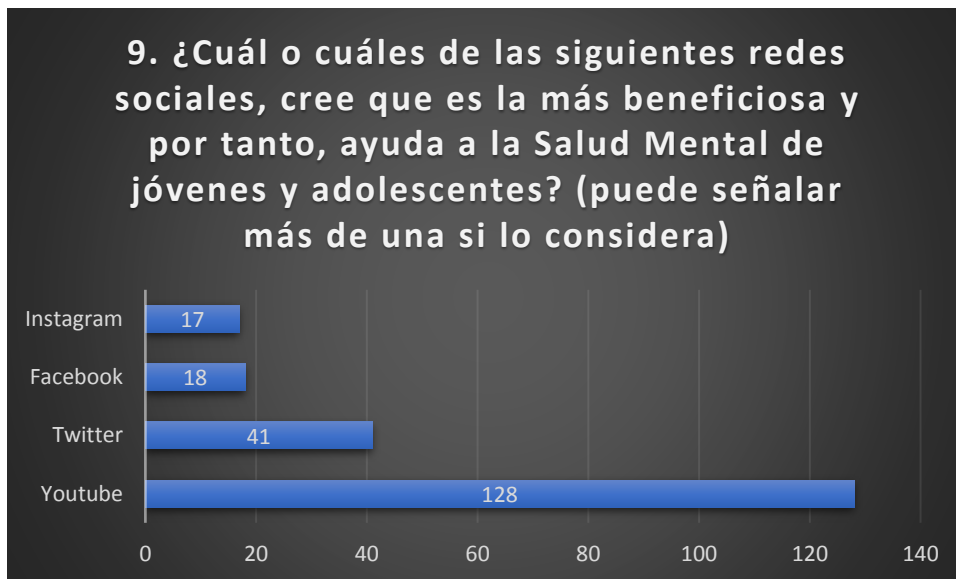
- 8) Señale la opción que creas más correcta.
- Las redes sociales generan más efectos negativos que positivos en la Salud Mental de jóvenes y adolescentes.
  - Las redes sociales generan más efectos positivos que negativos en la Salud Mental de jóvenes y adolescentes.





N: 173 respuestas.

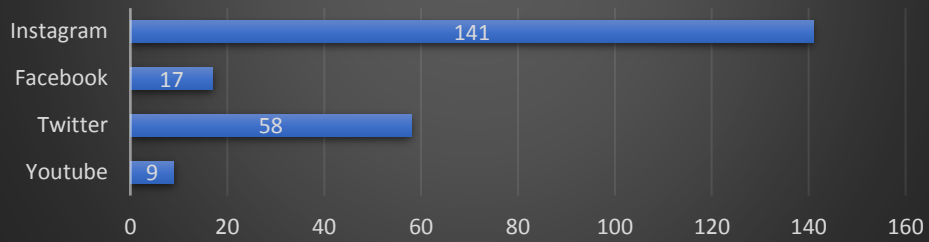
- 9) ¿Cuál o cuáles de las siguientes redes sociales, cree que es la más beneficiosa y por tanto, ayuda a la Salud Mental de jóvenes y adolescentes? (puede señalar más de una si lo considera)
- Instagram
  - Facebook
  - YouTube
  - Twitter



N: 169 respuestas.

- 10) ¿Cuál o cuáles de las siguientes redes sociales, cree que tiene más impacto negativo y por tanto, perjudica la Salud Mental de jóvenes y adolescentes? (puede señalar más de una si lo considera)
- Facebook
  - Twitter
  - Instagram
  - YouTube

**10. ¿Cuál o cuáles de las siguientes redes sociales, cree que tiene más impacto negativo y por tanto, perjudica la Salud Mental de jóvenes y adolescentes? (puede señalar más de una si lo considera)**

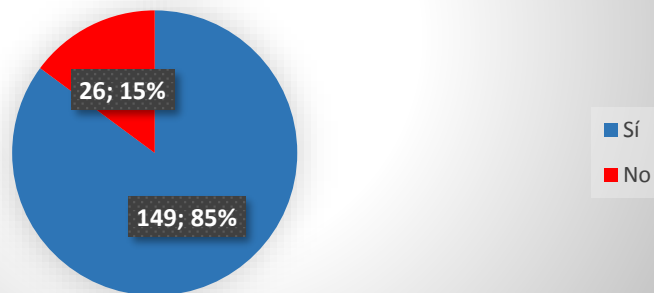


N: 174 respuestas.

11) ¿Cree que las redes sociales son responsables de las tasas crecientes de depresión y ansiedad en jóvenes y adolescentes?

- Sí
- No

**11. ¿Cree que las redes sociales son responsables de las tasas crecientes de depresión y ansiedad en jóvenes y adolescentes?**

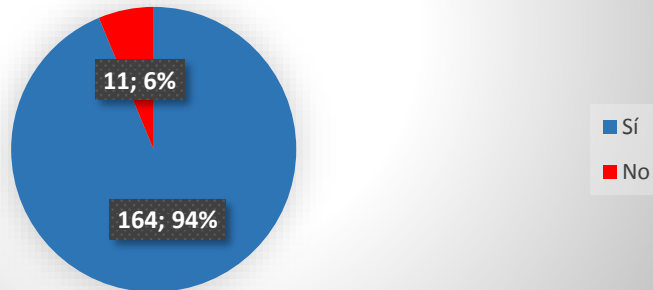


N: 175 respuestas.

12) ¿Cree que las redes sociales son responsables de las tasas crecientes de ciberbullying y suicidio en jóvenes y adolescentes?

- Sí
- No

## 12. ¿Cree que las redes sociales son responsables de las tasas crecientes de ciberbullying y suicidio en jóvenes y adolescentes?

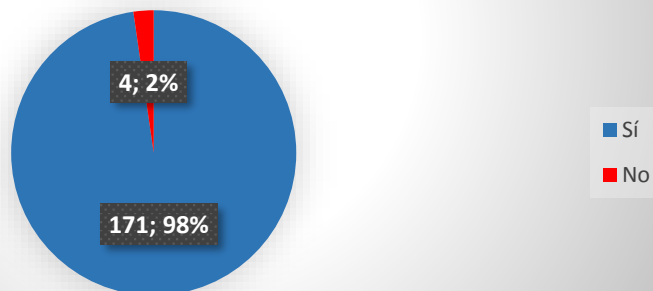


N: 175 respuestas.

13) ¿Cree que las redes sociales afectan a la imagen corporal de los jóvenes y adolescentes y, por tanto, en la manera de valorarse?

- Sí
- No

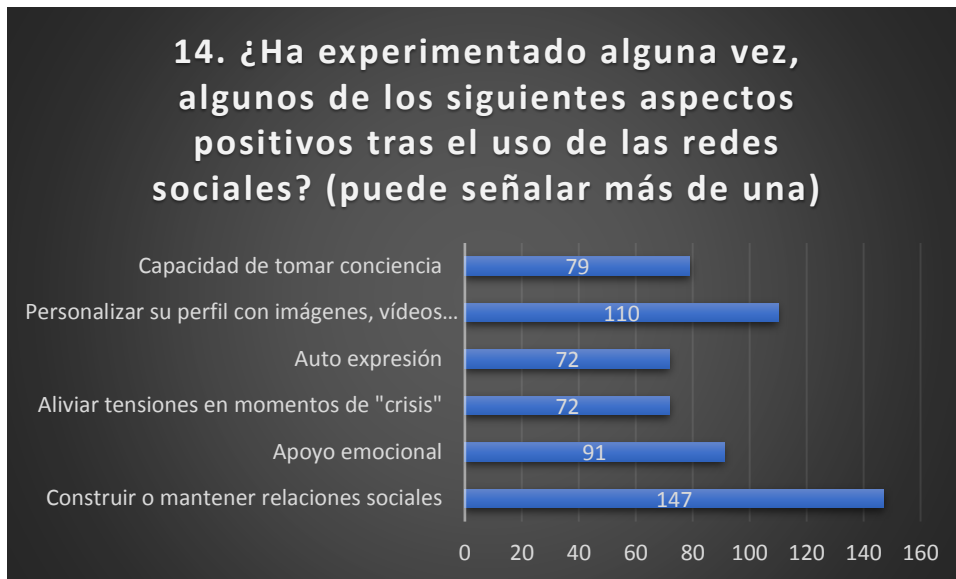
## 13. ¿Cree que las redes sociales afectan a la imagen corporal de los jóvenes y adolescentes y por tanto, en la manera de valorarse?



N: 174 respuestas.

14) ¿Ha experimentado alguna vez, algunos de los siguientes aspectos positivos tras el uso de las redes sociales? (puede señalar más de una)

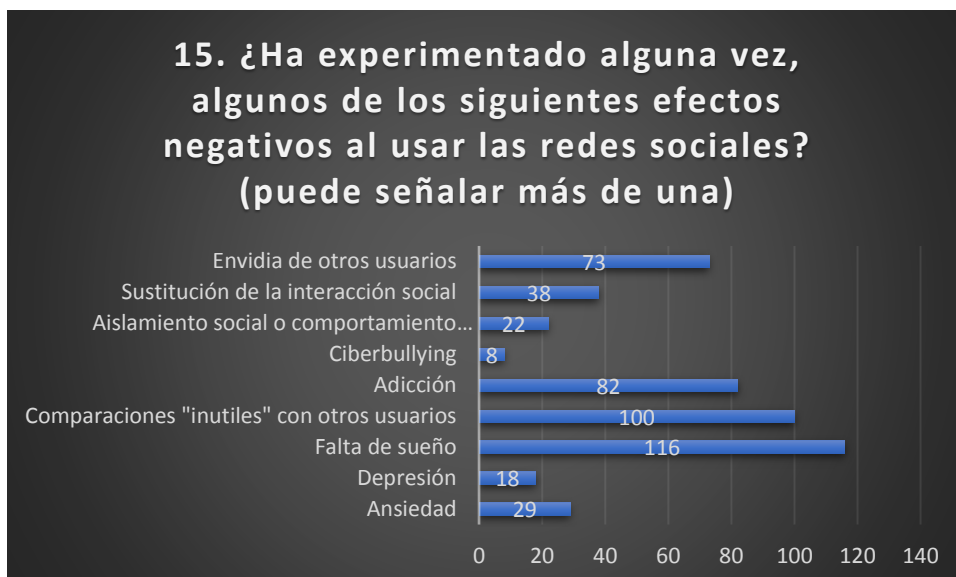
- Construir o mantener relaciones sociales
- Apoyo emocional
- Aliviar tensiones en momentos de "crisis"
- Auto expresión
- Personalizar su perfil con imágenes, vídeos y palabras (identidad propia)
- Capacidad de tomar conciencia



N: 174 respuestas.

15) ¿Ha experimentado alguna vez, algunos de los siguientes efectos negativos al usar las redes sociales? (puede señalar más de una)

- Ansiedad
- Depresión
- Falta de sueño
- Comparaciones "inútiles" con otros usuarios
- Adicción
- Cyberbullying
- Aislamiento social o comportamiento antisocial
- Sustitución de la interacción social
- Envidia de otros usuarios

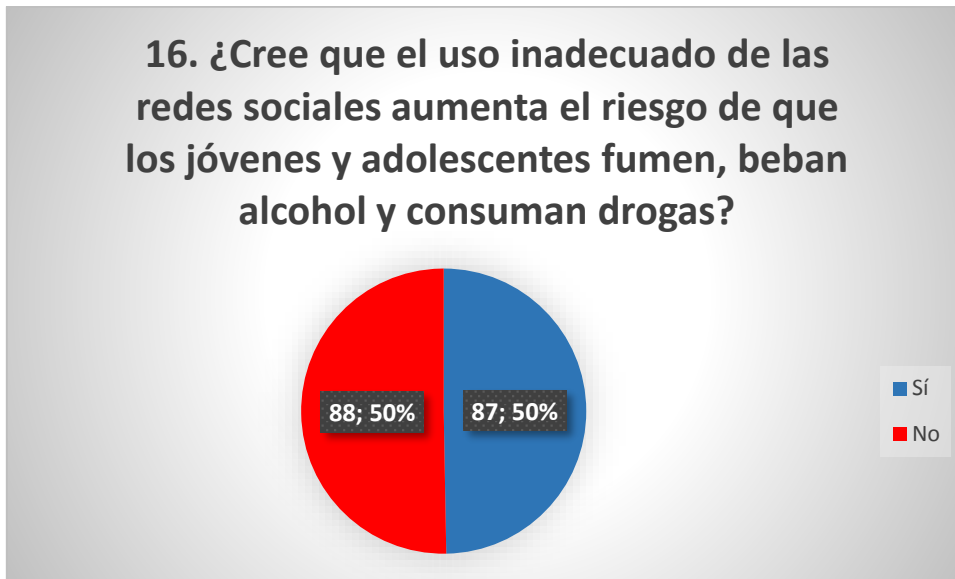


N: 161 respuestas.

16) ¿Cree que el uso inadecuado de las redes sociales aumenta el riesgo de que los jóvenes y adolescentes fumen, beban alcohol y consuman drogas?

- Sí

- No



N: 175 respuestas.

17) ¿Cree que las redes sociales pueden llegar a causar enfermedades mentales?

- Sí
- No



N: 175 respuestas.

18) Respecto a la pregunta anterior, ¿cuál de las siguientes patologías, cree que se relaciona más con un uso inadecuado de las redes sociales? (puede señalar más de una)

- Trastornos de ansiedad
- Trastornos depresivos
- Trastornos del sueño
- Trastornos de la imagen corporal y/o trastornos alimenticios
- Bullying
- Miedo a "perderse algo" (la necesidad de estar constantemente conectado con lo que hacen los demás, con el objetivo de no perderse nada)

- Alcoholismo y/o drogadicción
- Otros (esquizofrenia, trastornos de la personalidad, trastornos bipolar...)



N: 173 respuestas.

19) ¿Cree que las redes sociales pueden servir de ayuda a la hora de rehabilitar a personas diagnosticadas de trastorno mental?

- Sí
- No

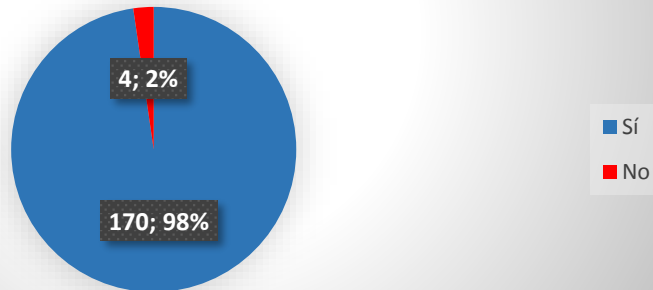


N: 170 respuestas.

20) ¿Cree que se debería impulsar la educación de los jóvenes y adolescentes sobre el uso saludable de las redes sociales?

- Sí
- No

## 20. ¿Cree que se debería impulsar la educación de los jóvenes y adolescentes sobre el uso saludable de las redes sociales?

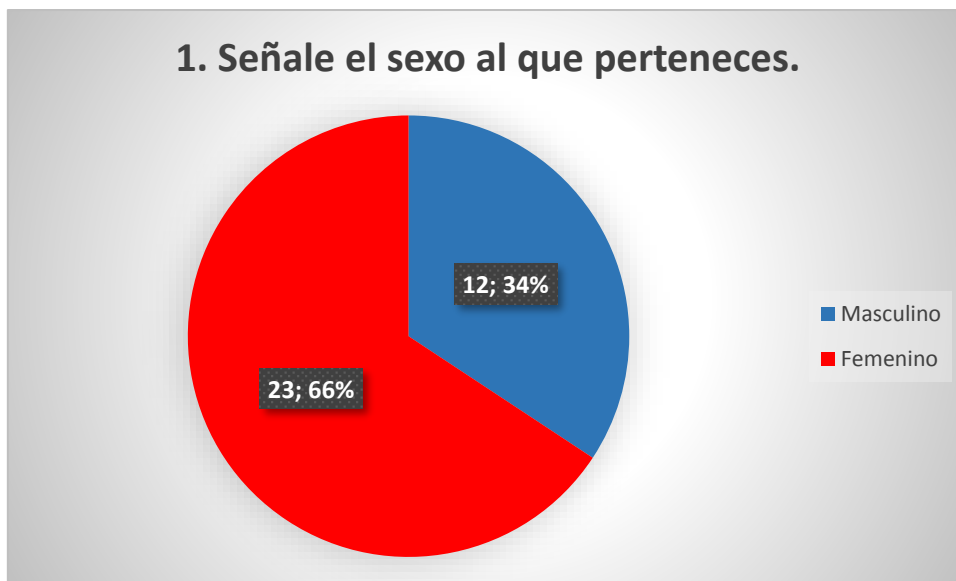


N: 174 respuestas.

### 4.6.2 Resultados desde el punto de vista de 35 profesionales de la salud mental

#### 21) Señale el sexo al que pertenece.

- Masculino
- Femenino

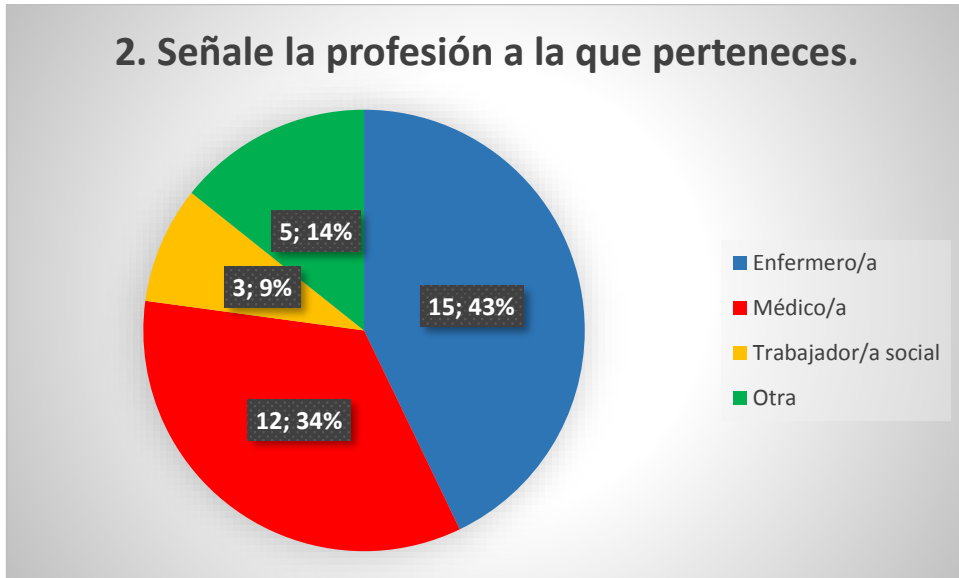


N: 35 respuestas.

#### 22) Señale la profesión a la que pertenece.

- Enfermero/a
- Médico/a
- Trabajador/a Social
- Otra

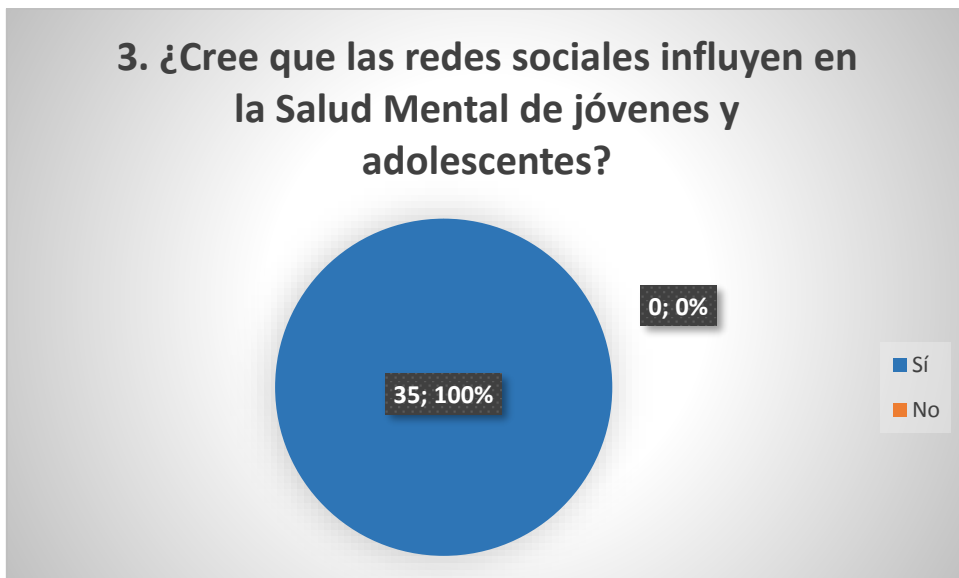
## 2. Señale la profesión a la que pertenece.



N: 35 respuestas.

23) ¿Cree que las redes sociales influyen en la Salud Mental de jóvenes y adolescentes?

- Sí
- No



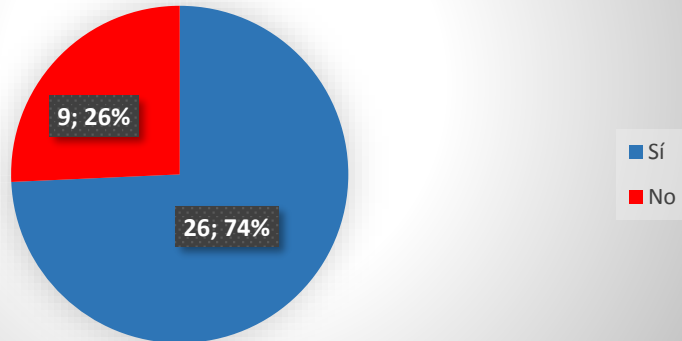
N: 35 respuestas.

24) ¿Cree que las redes sociales generan efectos positivos en la Salud Mental de jóvenes y adolescentes?

- Sí
- No



#### 4. ¿Cree que las redes sociales generan efectos positivos en la Salud Mental de jóvenes y adolescentes?

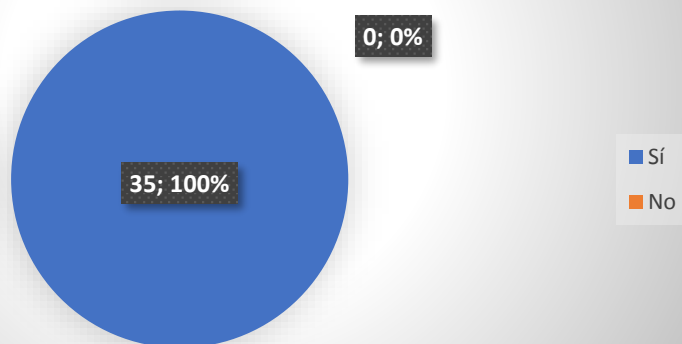


N: 35 respuestas

25) ¿Cree que las redes sociales perjudican el bienestar mental de jóvenes y adolescentes?

- Sí
- No

#### 5. ¿Cree que las redes sociales perjudican el bienestar mental de jóvenes y adolescentes?

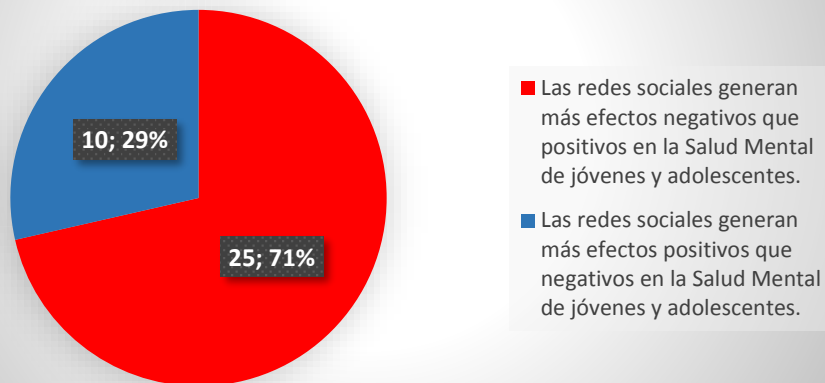


N: 35 respuestas.

26) Señale la opción que creas más correcta.

- Las redes sociales generan más efectos negativos que positivos en la Salud Mental de jóvenes y adolescentes.
- Las redes sociales generan más efectos positivos que negativos en la Salud Mental de jóvenes y adolescentes.

## 6. Señale la opción que creas que es más correcta.

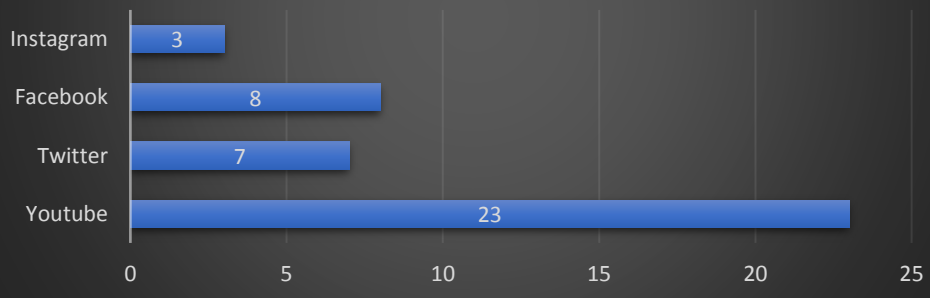


N: 35 respuestas.

27) ¿Cuál o cuáles de las siguientes redes sociales, cree que es la más beneficiosa y, por tanto, ayuda a la Salud Mental de jóvenes y adolescentes? (puede señalar más de una si lo considera)

- Instagram
- Facebook
- YouTube
- Twitter

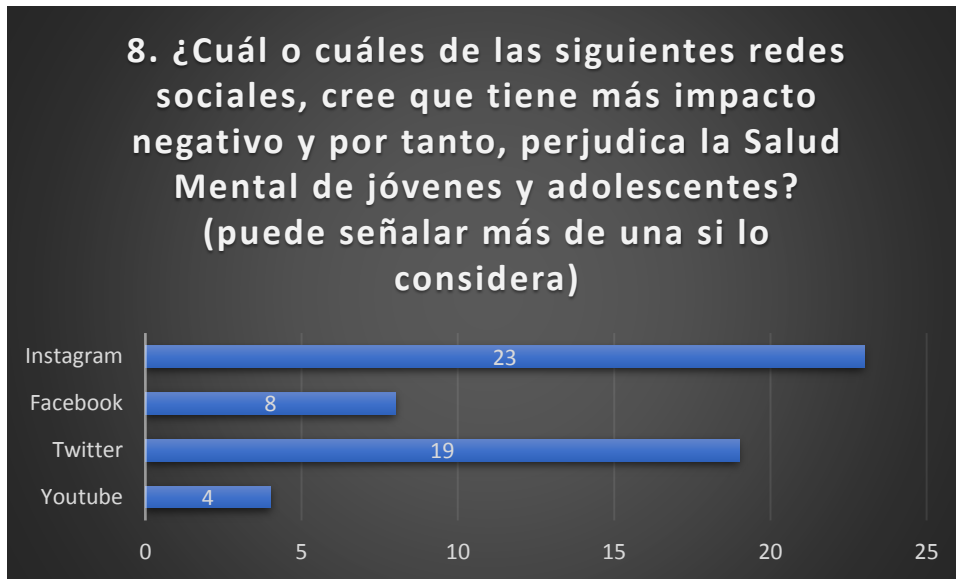
## 7. ¿Cuál o cuáles de las siguientes redes sociales, cree que es la más beneficiosa y por tanto, ayuda a la Salud Mental de jóvenes y adolescentes? (puede señalar más de una si lo considera)



N: 33 respuestas.

28) ¿Cuál o cuáles de las siguientes redes sociales, cree que tiene más impacto negativo y, por tanto, perjudica la Salud Mental de jóvenes y adolescentes? (puede señalar más de una si lo considera)

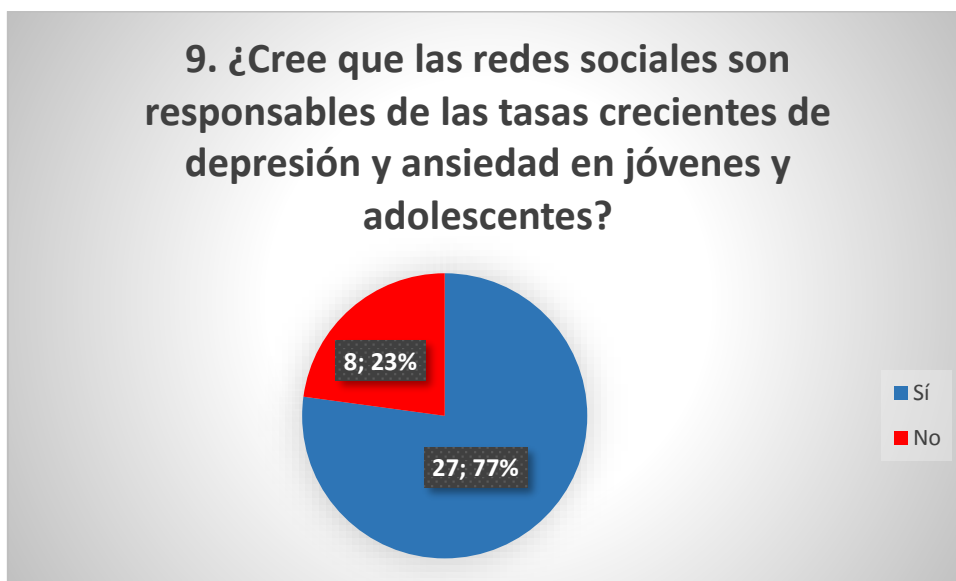
- Facebook
- Twitter
- Instagram
- YouTube



N: 35 respuestas.

29) ¿Cree que las redes sociales son responsables de las tasas crecientes de depresión y ansiedad en jóvenes y adolescentes?

- Sí
- No

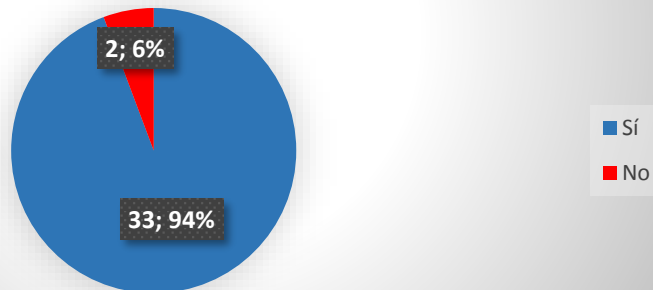


N: 35 respuestas.

30) ¿Cree que las redes sociales son responsables de las tasas crecientes de ciberbullying y suicidio en jóvenes y adolescentes?

- Sí
- No

**10. ¿Cree que las redes sociales son responsables de las tasas crecientes de ciberbullying y suicidio en jóvenes y adolescentes?**

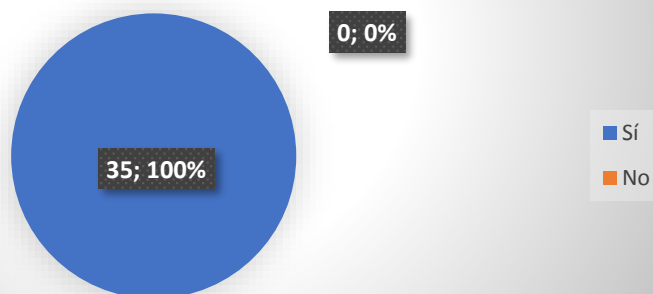


N: 35 respuestas.

31) ¿Cree que las redes sociales afectan a la imagen corporal de los jóvenes y adolescentes y, por tanto, en la manera de valorarse?

- Sí
- No

**11. ¿Cree que las redes sociales afectan a la imagen corporal de jóvenes y adolescentes y por tanto, en la manera de valorarse?**

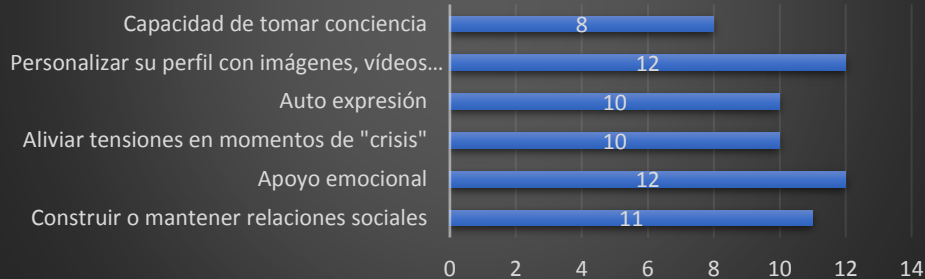


N: 35 respuestas.

32) ¿Ha atendido a algún paciente con algunos de los siguientes aspectos positivos relacionado con el uso de las redes sociales? (puede señalar más de una)

- Construir o mantener relaciones sociales
- Apoyo emocional
- Aliviar tensiones en momentos de "crisis"
- Auto expresión
- Personalizar su perfil con imágenes, vídeos y palabras (identidad propia)
- Capacidad de tomar conciencia

## 12. ¿Ha atendido a algún paciente con algunos de los siguiente aspectos positivos relacionado con el uso de las redes sociales? (puede señalar más de una)

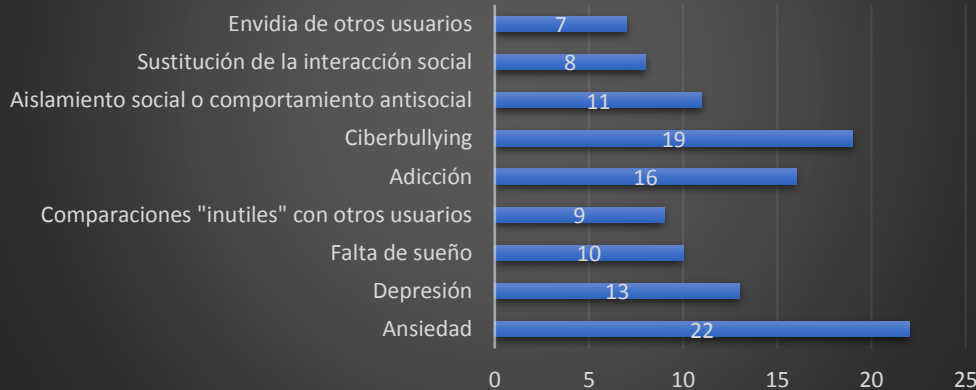


N: 26 respuestas.

33) ¿Ha atendido a algún paciente con alguno de los siguientes efectos negativos relacionados con el uso de las redes sociales? (puede señalar más de una)

- Ansiedad
- Depresión
- Falta de sueño
- Comparaciones "inútiles" con otros usuarios
- Adicción
- Cyberbullying
- Aislamiento social o comportamiento antisocial
- Sustitución de la interacción social
- Envidia de otros usuarios

## 13. ¿Ha atendido a algún paciente con alguno de lo siguientes efectos negativos relacionados con el uso de las redes sociales? (puede señalar más de una)



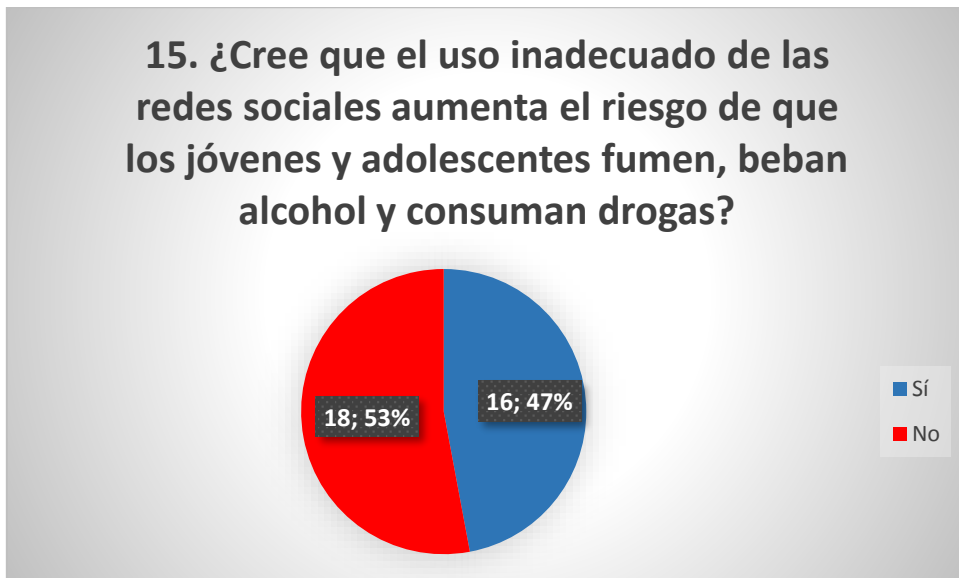
N: 30 respuestas.

- 34) Respecto a la pregunta anterior, ¿es frecuente atender en su consulta a jóvenes o adolescentes con alguno de los síntomas anteriores debidos al uso de redes sociales?
- Sí
  - No



N: 31 respuestas.

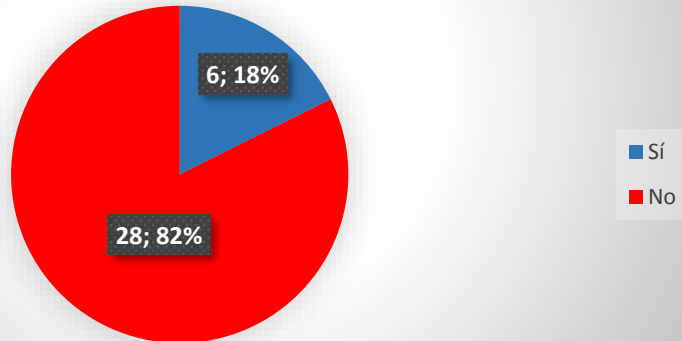
- 35) ¿Cree que el uso inadecuado de las redes sociales aumenta el riesgo de que los jóvenes y adolescentes fumen, beban alcohol y consuman drogas?
- Sí
  - No



N: 34 respuestas.

- 36) 16. ¿Cree que las redes sociales pueden prevenir las tasas crecientes de alcoholismo o drogadicción?
- Sí
  - No

### 16. ¿Cree que las redes sociales pueden prevenir las tasas crecientes de alcoholismo o drogadicción?

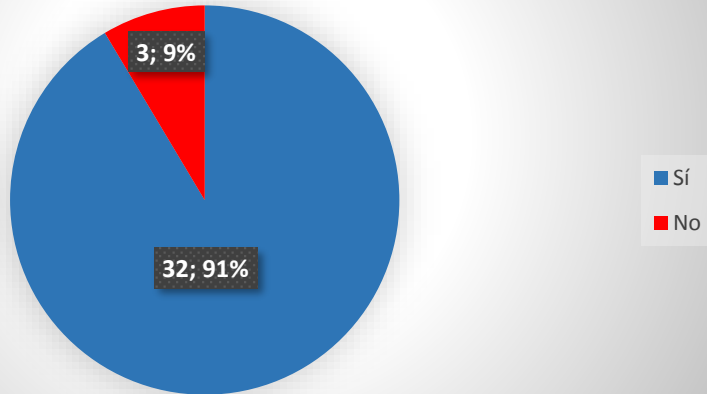


N: 34 respuestas.

37) ¿Cree que las redes sociales pueden llegar a causar enfermedades mentales?

- Sí
- No

### 17. ¿Cree que las redes sociales pueden llegar a causar enfermedades mentales?

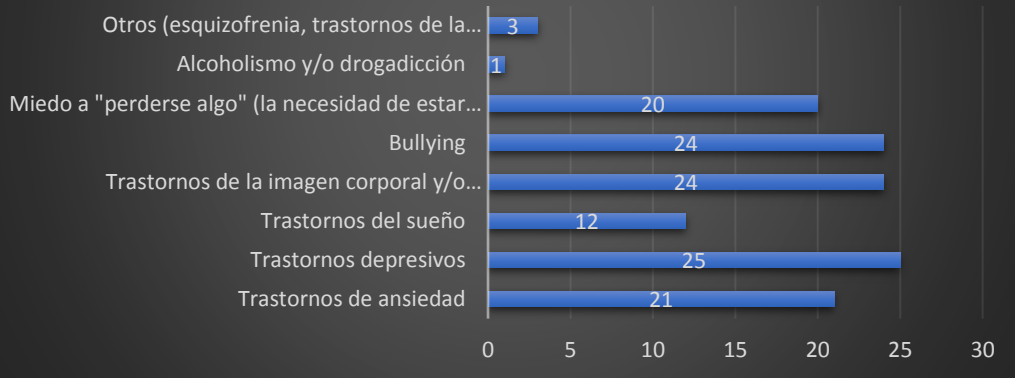


N: 35 respuestas.

38) Respecto a la pregunta anterior, ¿cuál de las siguientes patologías, cree que se relaciona más con un uso inadecuado de las redes sociales? (puede señalar más de una)

- Trastornos de ansiedad
- Trastornos depresivos
- Trastornos del sueño
- Trastornos de la imagen corporal y/o trastornos alimenticios
- Bullying
- Miedo a "perderse algo" (la necesidad de estar constantemente conectado con lo que hacen los demás, con el objetivo de no perderse nada)
- Alcoholismo y/o drogadicción
- Otros (esquizofrenia, trastornos de la personalidad, trastornos bipolar...)

**18. Respecto a la pregunta anterior, ¿cuál de las siguientes patologías, cree que se relaciona más con un uso inadecuado de las redes sociales? (puede señalar más de una)**



N: 35 respuestas.

39) ¿Cree que las redes sociales pueden servir de ayuda a la hora de rehabilitar a personas diagnosticadas de trastorno mental?

- Sí
- No

**19. ¿Cree que las redes sociales pueden servir de ayuda a la hora de rehabilitar a personas diagnosticadas de trastorno mental?**

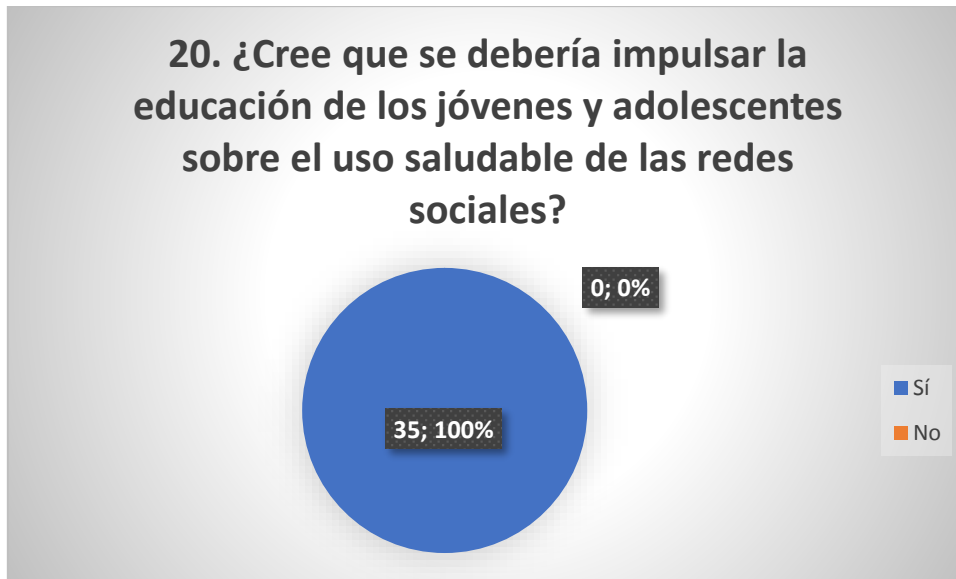


N: 32 respuestas.

40) ¿Cree que se debería impulsar la educación de los jóvenes y adolescentes sobre el uso saludable de las redes sociales?

- Sí
- No





N: 35 respuestas.

#### 4.6.3 Análisis de los resultados obtenidos

En primer lugar, en el cuestionario de 175 jóvenes/adolescentes se puede destacar varios resultados muy relevantes. Entre ellos, en este cuestionario han contestado más mujeres que hombres, ya que tengo más contactos de mujeres que de hombres. Además, la red social más utilizada para ellos es Instagram, con un 91,4% y la red social menos utilizada para esta muestra poblacional es Facebook. Del mismo modo, un 77,5% creen que las redes sociales generan más efectos negativos que positivos en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Para ellos, YouTube es la red social que más ayuda a la salud mental de estos, con un 75,7%, en cambio piensan que Instagram es la red social que más perjudica a la salud mental de estos, con un 81%. Al mismo tiempo, con un porcentaje muy alto opinan que las redes sociales son responsables de las tasas crecientes de *ciberbullying* (93,7%) y que afecta gravemente a la imagen corporal de jóvenes y adolescentes (98,3%). Así pues, en los aspectos positivos que genera las redes sociales para ellos, se puede destacar la de construir o mantener relaciones sociales (84,5%), la de personalizar su perfil con imágenes, videos... (63,2%), y el apoyo emocional (52,3%). En cuanto a los efectos negativos, se puede destacar la falta de sueño (72%), las comparaciones inútiles con otros usuarios (62,1%) y la adicción (50,9%). Eso sí, existe una igualdad de opiniones en cuanto a que, las redes sociales aumentan el riesgo de consumir tóxicos. Además, un 91,4% creen que las redes sociales pueden llegar a causar enfermedades mentales, como los trastornos de la imagen corporal (85%), *Bullying* (68,2%), trastornos del sueño (64,2%), el FOMO (54,9%), entre otros. Cabe señalar que un 54,1% cree que las redes sociales no pueden servir de ayuda a la hora de rehabilitar a personas diagnosticadas de trastorno mental. Y, por último, un 97,7% opina que se debería impulsar la educación de los jóvenes y adolescentes sobre el uso saludable de las redes sociales.

En segundo lugar, en el cuestionario de 35 profesionales sociosanitarios se puede destacar varios resultados muy relevantes. Entre ellos, en este cuestionario han contestado más mujeres que hombres, ya que tengo más contactos de profesionales mujeres que de hombres. Asimismo, un 42,9% son enfermeros, un 34,3% son médicos, un 14,3% son trabajadores sociales y un 8,6% son auxiliares, monitores de taller ocupacional de personas con trastorno mental, etc. Cabe destacar como el 100% creen que las redes sociales influyen en la salud mental de jóvenes y adolescentes, un 74,3% creen que, sí genera efectos positivos para la salud mental de estos, pero en cambio, el 100% creen que perjudica el bienestar mental de jóvenes y adolescentes.

Del mismo modo, un 71,4% creen que las redes sociales generan más efectos negativos que positivos en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Para ellos, YouTube es la red social que más ayuda a la salud mental de estos, con un 69,7%, en cambio piensan que Instagram, con un 65,7% es la red social que más perjudica a la salud mental de estos, seguida de Twitter con un 54,3%. Al mismo tiempo, un 100% opinan que las redes sociales afectan a la imagen corporal de jóvenes y adolescentes y a su vez, con un porcentaje muy alto opinan que las redes sociales son responsables de las tasas crecientes de *ciberbullying* (94,3%) y, además, con un 77,1% creen que también son responsables de las tasas crecientes de ansiedad y depresión. Así pues, en los aspectos positivos que genera las redes sociales para los profesionales, se puede destacar el apoyo emocional (46,2%), personalizar el perfil con imágenes, vídeos... (46,2%) y construir o mantener relaciones sociales (43,3%). En cuanto a los efectos negativos, se puede destacar la ansiedad (73,3%), *ciberbullying* (63,3%), la adicción (53,3%) y la depresión (43,3%). Además, cabe señalar que un 74,2% cree que no es frecuente atender a jóvenes y adolescentes con alguna patología debido al uso de las redes sociales. Asimismo, un 52,9% cree que las redes sociales no aumentan el riesgo de consumir tóxicos, es más, un 82,4% opina que las redes sociales no pueden prevenir las tasas crecientes de consumo de sustancias. Además, un 91,4% creen que las redes sociales pueden llegar a causar enfermedades mentales, como trastornos depresivos (71,4%), los trastornos de la imagen corporal (68,6%), *Bullyng* (68,6%), los trastornos de la ansiedad (60%) o el FOMO (57,1%). Cabe señalar que un 68,8 % cree que las redes sociales si pueden servir de ayuda a la hora de rehabilitar a personas diagnosticadas de trastorno mental. Y, por último, con un 100% creen que se debería impulsar la educación de los jóvenes y adolescentes sobre el uso saludable de las redes sociales.

Y, en tercer lugar, gracias a este estudio se puede comparar los resultados obtenidos en el cuestionario de 175 jóvenes y adolescentes y el de 35 sociosanitarios. Como se puede ver en ambos cuestionarios, existe un porcentaje altísimo en el que creen que las redes sociales influyen en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Al mismo tiempo, con porcentajes altos en ambos cuestionarios, opinan que las redes sociales generas más efectos negativos que positivos en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Así bien, tanto en un cuestionario como en el otro, la peor red social para la salud mental de jóvenes y adolescentes es Instagram, seguida de Twitter, y la mejor red social, y que, por tanto, ayuda a la salud mental de jóvenes y adolescentes es YouTube. Cabe destacar que el orden de peor a mejor coincide con la opinión mostrada anteriormente de (Royal Society for Public Health., 2017). Además, los cuestionarios coinciden en que las redes sociales afectan gravemente a la imagen corporal de jóvenes y adolescentes con un alto porcentaje, y, además, son responsables de las tasas crecientes de *ciberbullying*, depresión y ansiedad. En cuanto a los aspectos positivos que provocan las redes sociales se puede ver en los dos cuestionarios como las redes sociales nos ayudan a construir o mantener relaciones sociales, tener apoyo emocional y da la posibilidad de personalizar un perfil con imágenes, vídeos, etc. En cuanto a los aspectos negativos que provocan las redes sociales se puede observar como en el cuestionario para jóvenes y adolescentes, predomina la falta de sueño, las comparaciones inútiles con otros usuarios la adicción a las redes sociales, en cambio, en los cuestionarios para profesionales de la salud mental, predomina la ansiedad, el *ciberbullying* y la adicción. Al mismo tiempo, los dos cuestionarios coinciden con un porcentaje alto que las redes sociales pueden llegar a causar enfermedades mentales, pero en cambio no tienen tan claro que el uso inadecuado de las redes sociales aumenta el riesgo de que los jóvenes y adolescentes fumen, beban alcohol y consuman drogas, ya que la mitad creen que sí aumentan este riesgo, pero la otra mitad de opiniones no. Es por eso, que en ambos cuestionarios las 3 patologías que predominan son los trastornos depresivos, los trastornos de la imagen corporal

y el bullying. Y, por último, ambos cuestionarios creen que se debería impulsar la educación de los jóvenes y adolescentes sobre el uso saludable de las redes sociales y sobre los aspectos negativos que provoca el uso inadecuado de las mismas.

## 5. CONCLUSIONES

Cabe recordar que el objetivo principal era analizar las influencias tanto positivas como negativas de las redes sociales virtuales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Por un lado, se ha llegado a la conclusión de que las redes sociales si se usan bien, pueden servir para mejorar el bienestar mental de jóvenes y adolescentes, ya que, gracias a ellas, se mantienen conexiones entre personas e incluso se crean relaciones sociales con el fin de mejorar la comunicación activa y experimentar experiencias con otras personas.

En cambio, por otro lado, se ha llegado a la conclusión de que el uso inadecuado y excesivo de las redes sociales, puede ser perjudicial para la salud mental de jóvenes y adolescentes, ya que por ejemplo puede afectar a la imagen corporal de las personas e incluso a la manera de valorarse cada uno. Además, el uso inadecuado de las redes sociales puede provocar grandes enfermedades de salud mental, como trastornos de la ansiedad, del sueño, alimenticios, depresivos, ciberbullying, FOMO, etc. Del mismo modo, aparte de provocar estos trastornos mentales, también puede provocar el consumo de sustancias (alcohol, drogas, etc.).

Así bien, cabe destacar que después de realizar este trabajo, se obtiene una imagen distinta de las redes sociales, ya que no nos damos cuenta de las consecuencias tan graves que nos puede provocar, como, por ejemplo, enfermedades mentales. La mayoría de las jóvenes y adolescentes estamos diariamente utilizando las redes sociales, y lo más seguro es que la mayoría no somos conscientes de las grandes repercusiones que tiene un uso tan inadecuado. Por eso, se debería impulsar desde la educación un uso saludable de las redes sociales, para que solo nos beneficie y nos ayude y, por tanto, que nunca nos perjudique.

Aunque, no todo es negativo, las redes sociales con uso saludable pueden mejorar nuestro bienestar mental, ya que, gracias a ellas, podemos conseguir apoyo emocional, construir relaciones, conocer nuevas amistades y muchos aspectos positivos más.

En definitiva, se ha llegado a la conclusión de que las redes sociales pueden ayudar la salud mental de jóvenes y adolescentes pero que, el uso inadecuado y excesivo, perjudica gravemente la salud mental de este colectivo.

## BIBLIOGRAFÍA

- Berkman, L., & Glass, T. (2000). *Social integration, social networks, social support and health*. New York: Oxford University Press: Social epidemiology.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13 (1).
- Burgueño, P. (2 de Marzo de 2009). *Clasificación de las redes*. Obtenido de <https://www.pablofb.com/2009/03/clasificacion-de-redes-sociales/>
- Califano, J. A. (2011). *Un estudio relaciona el uso de las redes sociales con el consumo de drogas y alcohol en adolescentes*. Obtenido de <http://www.protecciononline.com/redes-sociales-drogas-y-alcohol/>
- Castañeda, L., Calatayud, V., & Serrano, J. (2011). *Donde habitan los jóvenes: precisiones sobre un mundo de redes sociales*. Obtenido de [https://www.academia.edu/11385152/Donde\\_habitan\\_los\\_j%C3%B3venes\\_precisiones\\_sobre\\_un\\_mundo\\_de\\_redes\\_sociales](https://www.academia.edu/11385152/Donde_habitan_los_j%C3%B3venes_precisiones_sobre_un_mundo_de_redes_sociales)
- Castells Cuixart, P., & De Dou Playá, J. (1999). *Aspectos psicológicos de la adolescencia. características normales de esta etapa de la vida. indicaciones clínicas de desarrollo de patología*. Obtenido de Facultat de ciencies de la Salut. Universitat Internacional de Catalunya. Barcelona: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3520430>
- Centre for Mental Health. (6 de Noviembre de 2018). *Consejo General de la Psicología de España. Infocop online. Impacto de las redes sociales sobre la salud mental de los jóvenes, según el Centre for Mental Health*. Obtenido de [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=7686](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7686)
- Chaparro, L. (25 de Mayo de 2018). *OpenMind BBVA. Tecnología. Mundo Digital. El rol de las redes sociales en la salud mental*. Obtenido de <https://www.bbvaopenmind.com/tecnologia/mundo-digital/rol-las-redes-sociales-la-salud-mental/>
- Cortés Campos, R. L. (2014). *Interacción en Redes Sociales Virtuales entre estudiantes de Licenciatura. Una aproximación con fines pedagógicos*. Obtenido de Universidad Autónoma de Yucatán.: <http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/107/155>
- Cortés, N. (10 de Diciembre de 2019). *ConSalud.es. Usar más de tres horas al día las redes sociales está relacionado con la depresión*. Obtenido de [https://www.consalud.es/pacientes/redes-sociales-videojuegos-depresion-internet-ayuda-curar\\_71487\\_102.html](https://www.consalud.es/pacientes/redes-sociales-videojuegos-depresion-internet-ayuda-curar_71487_102.html)
- Cruz Roja Juventud. (10 de Abril de 2020). *Médicos y Pacientes. com. Jóvenes y adolescentes eligen redes sociales para informarse sobre los riesgos de las drogas*. Obtenido de <http://www.medicosypacientes.com/articulo/jovenes-y-adolescentes-eligen-redes-sociales-para-informarse-sobre-los-riesgos-de-las>
- Del Fresno García, M., Daly, A., & Supovitz, J. (2015). Desvelando climas de opinión por medio del Social Media Mining y Análisis de Redes Sociales en Twitter. El caso de los Common Core State Standards. *Revista hispana para el análisis de redes sociales*, 53-75.
- Desarrollo cognitivo. (2020). *Etapas del Desarrollo del ser humano en su crecimiento. Etapa de la juventud*. Obtenido de <https://eldesarrollocognitivo.com/desarrollo-humano/>
- Eddy, L. (15 de 7 de 2014). *La identidad del Adolescente. Cómo se construye*. Obtenido de <https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/02-01%20Mesa%20debate%20-%20Eddy.pdf>

- Facchin, J. (22 de Julio de 2018). *¿Qué es YouTube, para qué sirve y cómo funciona esta red social de vídeos?*. Obtenido de <https://josefacchin.com/que-es-youtube-como-funciona/>
- FAROS Sant Joan de Déu. (13 de Enero de 2020). *El portal de la salud para las familias. Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes*. Obtenido de <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>
- Flores, J., Morán, J., & Rodríguez, J. (Octubre de 2009). *Las redes sociales. Boletín electrónico de la Unidad de Virtualización Académica*. Obtenido de Universidad de San Martín de Porres: [http://files.andresalvarez.webnode.es/200000092-d07c9d2704/redes\\_sociales.pdf](http://files.andresalvarez.webnode.es/200000092-d07c9d2704/redes_sociales.pdf)
- García Orosa, B. (2009). *Gabinetes de comunicación on line. Claves para generar información corporativa en la red*. Sevilla: Comunicación Social.
- Hasebrink, U., Görzig, A., Haddon, L., Kalmus, V., & Livingstone, S. (2011). *Patterns of risk and safety online: in-depth analyses from the EU Kids Online survey of 9- to 16-year-olds and their parents in 25 European countries*. Obtenido de [http://eprints.lse.ac.uk/39356/1/Patterns\\_of\\_risk\\_and\\_safety\\_online\\_%28LSERO%29.pdf](http://eprints.lse.ac.uk/39356/1/Patterns_of_risk_and_safety_online_%28LSERO%29.pdf)
- Infosalus. (9 de Agosto de 2019). *Analizan el uso de las redes sociales bajo la influencia de las drogas*. Obtenido de [nfosalus.com/salud-investigacion/noticia-analizan-uso-redes-sociales-influencia-drogas-20190809135802.html](https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-analizan-uso-redes-sociales-influencia-drogas-20190809135802.html)
- Inkster, B., & Cramer, S. (Mayo de 2017). *Royal Society for Public Health*.
- Inteco. (2009). *Estudio sobre la privacidad de los datos personales y la seguridad de la información en las redes sociales online. Instituto Nacional de Tecnología de la Comunicación y Agencia Española de Protección de datos, Observatorio de la seguridad de la información*. Obtenido de <http://creativecommons.org/licenses/bync/2.5/es/>
- Know, O., & Wen, Y. (2010). *An empirical study of the factors affecting social network service use*.
- Kolbitsch, J., & maurer, H. (2006). The transformation of the Web: How emerging communities shape the information we consume. *Universal Computer Science*, 2(2), 187-213.
- Krauskopf, D. (2013). *Adolescencia y Educación*. . EUNED.
- López, B. (6 de Octubre de 2019). *Ciudadano 2.0. Qué es YouTube, cómo funciona y qué te puede aportar*. Obtenido de <https://www.ciudadano2cero.com/youtube-que-es-como-funciona/>
- Marín Martínez, M. (2019). *Clínica Mariva. Psicología Y mente. Psicología clínica. ¿Cómo afectan las redes sociales a nuestra salud mental? La Clínica Mariva nos da la respuesta*. Obtenido de <https://psicologiymente.com/clinica/como-afectan-redes-sociales-salud-mental>
- Martín Padura, B. (17 de Marzo de 2018). *Servimedia. "La tecnología digital y las redes sociales ayudarán a prevenir el consumo de drogas", afirma la FAD*. Obtenido de <https://www.servimedia.es/noticias/1021208>
- Mejía Llano, J. C. (2 de Abril de 2020). *DIFERENCIAS ENTRE FACEBOOK, INSTAGRAM Y TWITTER ¿QUÉ TIPO DE CONTENIDO ES MEJOR PARA CADA UNO?* Obtenido de <https://www.juancmejia.com/y-bloggers-invitados/facebook-twitter-e-instagram-que-tipo-de-contenido-es-mejor-para-cada-uno/>

- Mejía LLano, J. C. (26 de Febrero de 2020). *ESTADÍSTICAS DE REDES SOCIALES 2020: USUARIOS DE FACEBOOK, INSTAGRAM, YOUTUBE, LINKEDIN, TWITTER, TIKTOK Y OTROS*. Obtenido de <https://www.juancmejia.com/marketing-digital/estadisticas-de-redes-sociales-usuarios-de-facebook-instagram-linkedin-twitter-whatsapp-y-otros-infografia/>
- Multiplicalia. (18 de Febrero de 2019). *Diseño de tienda online y posicionamiento SEO..Redes Sociales más usadas en 2019*. Obtenido de <https://www.multiplicalia.com/redes-sociales-mas-usadas-en-2019/>
- Multiplicalia. (19 de Febrero de 2020). *Diseño de tienda online y posicionamiento SEO..Redes Sociales más usadas en 2020*. Obtenido de <https://www.multiplicalia.com/redes-sociales-mas-usadas-en-2020/>
- Muñiz, J., & Polo, J. (2013). *Community manager: estrategias de gestión de redes sociales*. Tarragona: Altaría.
- Navarrete Fernández, J. (4 de Agosto de 2018). *Inboundemotion, emotion LAB. Tipos de redes sociales y sus características*. Obtenido de <https://www.inboundemotion.com/blog/tipos-de-redes-sociales-y-sus-caracter%C3%ADsticas>
- Oliveros Calvo, S. (2019). *Grupo Doctor Oliveros.El impacto de las redes sociales*. Obtenido de <https://www.grupodoctoroliveros.com/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-nuestra-salud-y-bienestar-mental>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Orihuela, J. L. ( 2008). *Internet: la hora de las redes sociales*. Nueva Revista.
- O'Toole, M. (25 de Agosto de 2011). *REUTERS. Público. Redes sociales elevarían el consumo de drogas en jóvenes: sondeo*. Obtenido de <https://www.publico.es/actualidad/redes-sociales-elevarian-consumo-drogas.html>
- Regader, B. (2020). *Psicología y Mente. Psicología clínica.¿Cómo afectan las redes sociales a nuestra salud mental? La Clínica Mariva nos da la respuesta*. Obtenido de <https://psicologiymente.com/clinica/como-afectan-redes-sociales-salud-mental>
- Rodríguez Fernández, O. (2011). *Community Manager. Conviértete en experto en " Social Media "*. ANAYA MULTIMEDIA.
- Royal Society for Public Health and Young Health Movement. (May de 2017). *#StatusofMind. Examining the positive and negative effects of social media on young people's health*. Obtenido de [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=6949](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=6949)
- Royal Society for Public Health. (mayo de 2017). *#StatusOfMind – Social media and young people's mental health and wellbeing*. Obtenido de [https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5346\\_d\\_RSPH-YHM%20Social%20Media%20&%20Mental%20Health%20Report.pdf](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5346_d_RSPH-YHM%20Social%20Media%20&%20Mental%20Health%20Report.pdf)
- Royal Society of Public Health. (14 de Diciembre de 2018). *Edición médica. Salud pública.Redes sociales provocan impacto negativo para la salud mental*. Obtenido de <https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica/redes-sociales-provocan-impacto-negativo-para-la-salud-mental-93344>
- Servicios Centrales de la Biblioteca de la Universidad Autónoma de Madrid. (1 de Abril de 2013). *Tipología de las redes sociales*. Obtenido de CanalBiblos: <https://canalbiblos.blogspot.com/2013/01/tipologia-de-las-redes-sociales.html>

Universidad Internacional de Valencia. (14 de Enero de 2017). *Ciencias de la salud. Las redes sociales y sus efectos psicológicos*. Obtenido de <https://www.universidadviu.es/las-redes-sociales-efectos-psicologicos/>