



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Máster

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

RELACIONES ENTRE LAS REDES SOCIALES Y EL SUICIDIO: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Autora: Esther García Solano (NIA: 917574)

Director: Santiago Gascón Santos

Curso académico 2024/2025

Teruel, febrero de 2025



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel

Universidad Zaragoza

ÍNDICE

RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
METODOLOGÍA.....	7
RESULTADOS.....	10
DISCUSIÓN.....	14
CONCLUSIONES.....	25
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	26

RESUMEN

Las redes sociales (RRSS) han demostrado grandes avances de comunicación en diferentes esferas, pero también han sido señaladas como posibles factores de riesgo para el suicidio, debido a fenómenos como el ciberacoso. El suicidio es la primera causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años, grupo de edad que actualmente utilizan de forma profusa las RRSS. El objetivo principal que se estableció fue investigar de qué forma se relacionaban estas dos variables, además de explorar las diferencias existentes entre hombres y mujeres y recopilar beneficios y estrategias de prevención.

Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos Web of Science (WOS) y SCOPUS, escogiendo finalmente 22 artículos científicos mediante los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

Se encontraron relaciones significativas entre el uso de las plataformas sociales y varios factores relacionados con el suicidio como la depresión, la IS y las autolesiones. Las diferencias de sexo mostraron que la población femenina era la más afectada, pues pasaba mayor tiempo interactuando en RRSS. Finalmente, se hallaron beneficios en el uso de estas plataformas, así como el principal factor protector, relacionado con la conexión social (familia y pares) y otras estrategias de prevención.

Las principales limitaciones del estudio incluyen la falta de información sobre Tiktok y su relación con el suicidio, las posibles diferencias culturales que podrían influir en el uso y contenido digital consumido, la incertidumbre de algunos estudios cualitativos, la escasez de investigaciones longitudinales y distintas limitaciones metodológicas, como la realización de una búsqueda bibliográfica y no exhaustiva.

Palabras clave: suicidio, RRSS, adolescentes, jóvenes adultos, prevención.

ABSTRACT

Social networks (RRSS) have demonstrated great advances in communication in different spheres, but they have also been identified as possible risk factors for suicide, due to phenomena such as cyberbullying. Suicide is the leading cause of death among young people aged 15 to 29 years, an age group that currently make profuse use of RRSS. The main objective was to investigate how these two variables were related, in addition to exploring the differences between men and women and collecting benefits and prevention strategies.

A literature search was carried out in the Web of Science (WOS) and SCOPUS databases, finally selecting 22 scientific articles using the established inclusion and exclusion criteria.

Significant relationships were found between the use of social platforms and several suicide-related factors such as depression, SI and self-harm. Sex differences showed that the female population was the most affected, as they spent more time interacting on RRSS. Finally, benefits were found in the use of these platforms, as well as the main protective factor, related to social connection (family and friends) and other prevention strategies.

The main limitations of the study include the lack of information on Tiktok and its relationship with suicide, possible cultural differences that could influence the use and digital content consumed, the uncertainty of some qualitative studies, the scarcity of longitudinal research, and various methodological limitations, such as conducting a literature search and not being exhaustive.

Keywords: suicide, social networks, adolescents, young adults, prevention.

INTRODUCCIÓN

Las RRSS se pueden definir como cualquier herramienta digital que permita la interacción social, ya sea a través de mensajes, fotos, vídeos... Mientras que estas plataformas han facilitado una mayor conexión entre las personas y una comunicación inmediata en tiempo real, sus efectos en la salud mental han generado un aumento de preocupación (Nesi et al, 2021), debido a fenómenos como el ciberacoso y el fácil acceso a información y/o contenido que puede influir de manera negativa en los pensamientos y comportamientos de los usuarios. Varios estudios han demostrado una correlación entre el aumento del uso de RRSS y el riesgo de suicidio (Pourmand et al., 2018). Entendiendo el suicidio como la muerte ocasionada por la acción autoinfligida dañina en la que la persona busca causar su propia muerte (Villafaña y Cárdenas, 2021).

Los temas más discutidos son los efectos del uso de RRSS en los pensamientos y comportamientos suicidas, que incluyen la ideación suicida (IS), las autolesiones (con y sin intención suicida), el plan suicida y los intentos de suicidio. Es preciso distinguir estos conceptos, definiendo la ideación suicida como pensamientos acerca de participar en cualquier conducta relacionada con el suicidio; las autolesiones como comportamientos que deliberadamente causan o generan la posibilidad de hacerse daño a uno mismo; el plan suicida involucra cualquier acción que acondiciona el escenario antes de efectuar la conducta suicida, como por ejemplo, comprar material para utilizar un método concreto o redactar una nota póstuma; y finalmente, el intento de suicidio refleja la evidencia pasada o presente, explícita o implícita, acerca del deseo de morir de la persona y su comprensión de las posibles consecuencias de sus actos. La IS y los intentos de suicidio son predictores de muerte por suicidio y la autolesión no suicida, aunque en la mayoría de ocasiones no posee intención de morir y puede tener otra finalidad, como la regulación emocional o el castigo hacia uno mismo (Ferreiro et al., 2023), sigue siendo un fuerte predictor de comportamiento suicida en el futuro. Además, variables digitales como los casos de ciberacoso o mensajes de texto que fomentan el desarrollo de pactos suicidas y su proceso de planificación, pueden influir en los factores relacionados con el suicidio, y dado que parecen ser altamente prevalentes en jóvenes y adultos, representan un importante problema de salud pública (Nesi et al., 2021; Pourmand et al., 2018; Villafaña y Cárdenas, 2021).

Gran parte del discurso público sobre el uso de RRSS y el riesgo de pensamientos/comportamientos suicidas se ha centrado en el tiempo que se pasa en estas plataformas (es decir, "tiempo de pantalla"). El concepto de "tiempo de pantalla" está excesivamente simplificado y no refleja las complejidades del uso que los adolescentes hacen

de los medios digitales. Sin embargo, no hay que rechazar esta medida, sino precizarla. Varias explicaciones sugieren que la cantidad de tiempo en estas plataformas podría estar vinculada con problemas de salud mental, debido a la dificultad con las interacciones sociales en persona, la alteración del sueño y la exposición a experiencias negativas en RRSS. No obstante, hay un consenso emergente que sugiere que el tiempo en RRSS, por sí solo, no está necesariamente asociado con resultados negativos. Más bien, puede ser más importante comprender cómo las personas usan o experimentan las RRSS (Nesi et al., 2021). Por lo que en esta investigación se ha puesto más énfasis al contenido consumido por los jóvenes, y no tanto al tiempo de pantalla.

Es imprescindible exponer los contextos de interés por separado, con la finalidad de dar una visión más amplia de la justificación sobre este tema.

Contexto actual de las RRSS

Desde 2014 hasta 2024 el uso de las RRSS ha aumentado un 157,14% (Kemp, 2024). En la Tabla 1, se puede observar un ranking de las aplicaciones más utilizadas de forma global en 2024 por grupos de edad, desde los 16 hasta los 64 años (Horberry, 2024). Estos grupos de edad se han agrupado según la generación a la que pertenecen. De forma coloquial se denomina Generación Z, a aquellos que nacieron entre los años 1997 y 2012; Millennials, comprenden a aquellos que nacieron entre 1981 y 1996; Generación X, hace referencia a las personas que nacieron entre 1965 y 1980; y finalmente, Baby boomers, señala a aquellos que nacieron entre 1946 y 1964. Es importante destacar que estas delimitaciones pueden variar ligeramente según la fuente y el país, ya que no son oficiales, pero sirven como puntos de referencia para comentar las diferencias encontradas entre cada grupo (Dimock, 2019).

Tabla 1.

Ranking RRSS más utilizadas por grupos de edad

	Gen Z (16-26 años)	Millennials (27-40 años)	Gen X (41-59 años)	Baby boomers (60-64 años)
1	Instagram	Facebook	Facebook	Facebook
2	YouTube	YouTube	Instagram	YouTube

3	Facebook	Instagram	YouTube	Instagram
4	Tiktok	Tiktok	Tiktok	Tiktok
5	Snapchat	X (Twitter)	Pinterest	Pinterest

Se debe aclarar que los datos dejan fuera a la población de China, debido a la utilización de otras aplicaciones como Douyin, Kuaishou y Sina Weibo, propias de dicho país y cuyo uso es elevado por la gran cantidad de población (Kemp, 2023). Asimismo, en esta revisión se hará referencia a la red social X como se llamaba anteriormente, Twitter.

La duración media diaria de un usuario en las RRSS actualmente se encuentra en 2 horas y 19 minutos. Siendo las mujeres de 16 a 24 años las que más tiempo pasan en RRSS, aproximándose a las 3 horas, seguidas de los varones del mismo grupo de edad con una media de 2 horas y 38 minutos. En todos los grupos de edad observados las mujeres superan la media de tiempo de los hombres, aunque en ciertos grupos la diferencia sea mínima (por ejemplo, en el grupo de edad de 35 a 44 años hay una diferencia de 7 minutos) (Kemp, 2024; Thompson, 2024).

En España, los niños acceden a su primer teléfono inteligente a los 11 años (Sanmartín, 2024). En cuanto al uso de las RRSS se registró que los usuarios interactúan en un promedio de 4,9 plataformas. Con un tiempo medio de 1 hora y 8 minutos. Los usuarios entre 18 y 24 años son los que más usan las plataformas sociales, siendo una de las más utilizadas, Twitter. El grupo de edad de entre 12 y 17 años utiliza de forma predominante RRSS como Tiktok, mientras que los mayores de 25 eligen Instagram y/o YouTube.

Asimismo, las diferencias por sexo muestran que existe un mayor uso de las RRSS entre las mujeres (89% mujeres vs 83% hombres) (IAB Spain, 2024).

Contexto actual sobre el suicidio

Los suicidios pueden ocurrir a cualquier edad, no obstante, esta revisión de estudios se ha centrado sobre todo en el grupo de edad de entre 15 a 29 años, donde el suicidio fue la tercera causa de muerte más frecuente a escala mundial en 2021 (OMS, 2024), la primera en Europa, con 5.038 fallecimientos (Ministerio de sanidad, 2024a) y la primera en España, convirtiéndose el suicidio en la primera causa de muerte no accidental en jóvenes (De Myotanh, 2024). Y aunque los datos provisionales del primer semestre de 2024, muestran un

descenso del 12,6% en comparación con 2023, la situación sigue siendo alarmante. Los datos desglosados por sexo para este grupo de edad en 2024, no se encuentran disponibles, sin embargo, las tendencias históricas indican que los hombres presentan tasas de suicidio significativamente más altas que las mujeres (INE, s.f.b).

Tras observar los grupos de edad que más utilizan las RRSS y los datos sobre el suicidio, la investigación se centró en adolescentes y jóvenes adultos, desde los 11 hasta los 29 años.

En cuanto a las características de las RRSS que se han tenido en cuenta para realizar esta revisión, se han optado por aquellas cuyo objetivo principal es el entretenimiento y contiene múltiples opciones de interacción como: chatear, publicar fotos y/o vídeos, comentar, búsqueda de contenido específico e interacción con personas desconocidas. Por lo que, se han descartado aplicaciones cuya función principal es la mensajería o escuchar música (como Whatsapp y Spotify).

Para finalizar, se ha establecido el objetivo general de la investigación, junto con 2 objetivos específicos. El objetivo general es revisar la forma en que se relacionan el uso de RRSS y los factores relacionados con el suicidio. Por otro lado, los objetivos específicos son los siguientes:

- Recabar información sobre las diferencias existentes entre hombres y mujeres.
- Aunar los beneficios encontrados del uso de las RRSS y las propuestas de prevención ofrecidas por los artículos seleccionados.

METODOLOGÍA

La búsqueda de los artículos seleccionados se hizo a través de Web of Science (WoS) y Scopus. Como se puede observar en la Tabla 3, se hicieron las mismas búsquedas para hacer una selección más precisa de la temática de investigación. La recopilación de documentos comenzó el 5 de octubre de 2024 y acabó el 23 de noviembre de 2024.

Tabla 3.*Búsqueda bibliográfica*

Base de datos	Fecha de búsqueda	Búsqueda (descriptores y booleanos utilizados)
WoS	5/10/24	TI= social media AND suicide
	10/10/24	TI= facebook AND suicide
	10/10/24	TI= twitter AND suicide
	10/10/24	TI= Instagram AND suicide
	10/10/24	TI= Tiktok AND suicide
	21/11/24	TI= social network AND suicide
	20/12/24	TI= snapchat AND suicide
	20/12/24	TI= youtube AND suicide
SCOPUS	13/10/24	TITLE-ABS-KEY= social media AND suicide
	13/10/24	TITLE-ABS-KEY= facebook AND suicide
	13/10/24	TITLE-ABS-KEY= twitter AND suicide
	13/10/24	TITLE-ABS-KEY= Instagram AND suicide
	23/11/24	TITLE-ABS-KEY= social network AND suicide

Todas las búsquedas de las palabras claves en WoS se realizaron en "Topic" abarcando de esa forma que dichas palabras aparecieran en Searches title, abstract e indexing. En Scopus, la búsqueda de las palabras clave abarcaba el título del artículo, el abstract y las palabras clave.

Los descriptores seleccionados fueron: 'suicide', 'social media', 'social network', 'facebook', 'instagram', 'twitter', 'Tiktok', 'Youtube' y 'Snapchat'. Sólo se utilizó el booleano 'AND' pues no se observó pertinente hacer uso del 'OR' o 'NOT'.

Como criterios de inclusión y exclusión, se establecieron los reflejados en la Tabla 4. En un primer momento la selección de los artículos se hizo mediante la lectura del título y el abstract de los mismos, siguiendo los criterios postulados. De los 1.070 documentos recopilados en un principio, fueron descartados 1.031 por cumplir los criterios de exclusión, 39 fueron revisados de forma completa, quedando finalmente 22 artículos para la elaboración de la revisión (véase Figura 1).

Los artículos escogidos abarcan desde 2015 hasta 2024.

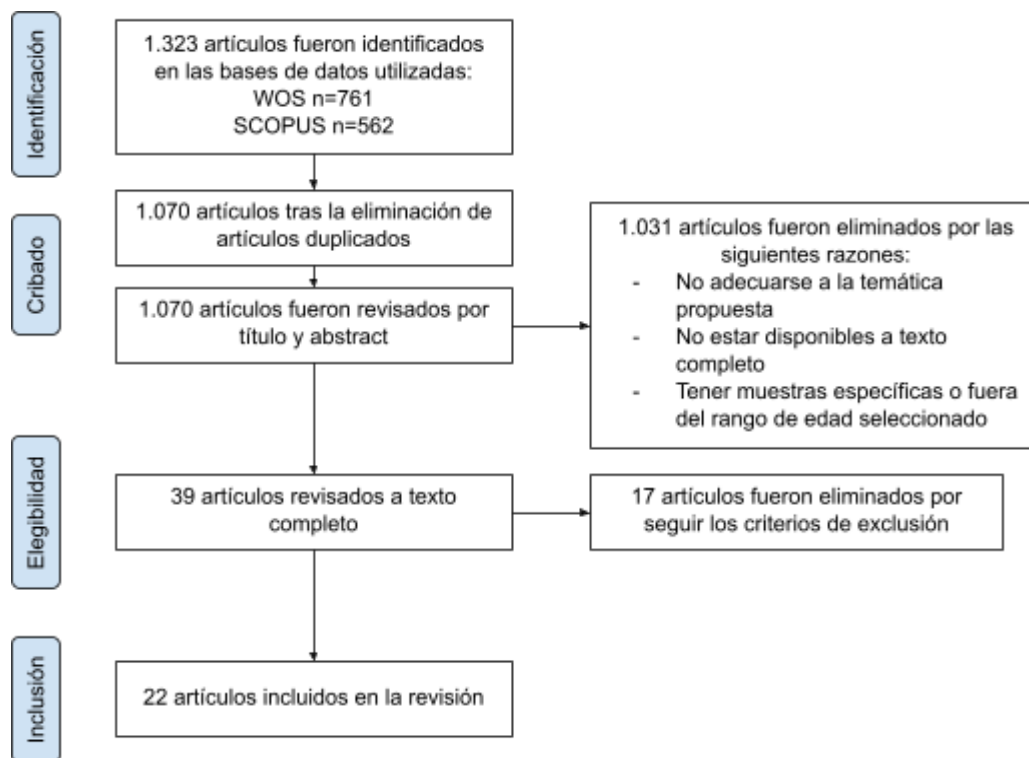
Tabla 4.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
<ul style="list-style-type: none"> ● Rango de publicación: 2015-2024 ● Artículos que investiguen la relación entre el suicidio y el uso de RRSS ● Artículos con muestras de dentro de un rango de edad: desde los 11 hasta los 29 ● Artículos pertenecientes al área de Psicología ● Idiomas: Español e inglés ● Tipo de documentos: Artículo ● Artículos cuantitativos ● Artículos cualitativos 	<ul style="list-style-type: none"> ● Documentos con muestras de personas militares ● Documentos con muestras de personas sin hogar ● Documentos que se centraban en el impacto del COVID-19 ● Documentos sin posible acceso ● Documentos con muestras específicas de trastornos de personalidad ● Documentos que se centraban en el impacto del cyberbullying ● Documentos que hablaban de red social sin referirse a las tecnologías

Figura 1.

Diagrama de flujo



RESULTADOS

En el Anexo A se recogen las características de cada uno de los artículos seleccionados para esta revisión, reflejándose el autor/autores junto con el año de publicación, el tipo de diseño de estudio, la duración del mismo, el tamaño de la muestra, el ámbito de estudio al que pertenece, la intervención, los resultados y las conclusiones.

En primera instancia, haciendo referencia al objetivo de revisar la forma en la que se relacionan el uso de RRSS y los factores relacionados con el suicidio, se han encontrado los siguientes resultados.

En general, las variables relacionadas con el suicidio más investigadas para estudiar la relación que tienen con las RRSS han sido los síntomas depresivos, la IS, autolesiones suicidas (AS) y no suicidas (ANS), el plan suicida y los problemas de salud mental. En menor medida se ha investigado la soledad, la falta de conexión, los problemas con la identidad, el sentido de pertenencia e intentos de suicidio.

Los resultados encontrados en la relación entre los síntomas depresivos y el uso de RRSS, muestran ciertas controversias. Boyd et al. (2024) encontraron una asociación significativa entre el uso de RRSS y síntomas depresivos. No obstante, otros estudios no encontraron relaciones significativas entre estas 2 variables, a excepción de sus muestras de adolescentes femeninas con previos síntomas de depresión (Heffer et al, 2019; Stockdale y Coyne, 2020). La diferencia entre estos resultados se puede explicar por el tipo de medida para evaluar el uso de RRSS, aquellos estudios que definieron un uso problemático o intensivo de RRSS (más de 5 horas) también encontraron una asociación relevante con los síntomas depresivos, a diferencia de un uso normativo (menos de 2 horas) (Herruzo et al., 2023; Moberg y Anestis, 2015; Shannon et al., 2024; Twenge y Farley; 2020; Twenge y Martin, 2020).

Esta posible relación entre ambas variables puede explicarse en parte, por el contenido depresivo existente en RRSS, que tiene diferentes efectos en los jóvenes. De una muestra de 93 participantes, el 66% manifestó no sentirse solo y tener sentimientos validados al consumir contenido relacionado con la depresión. Sin embargo, el 70% manifestó que perpetuaban sus síntomas depresivos. Por otra parte, las personas que publicaban contenido relacionado con la depresión describieron poder conectarse con otros que tienen experiencias similares o que reconocen sus dificultades al publicar dicho contenido. En cambio, otros manifestaron sentirse una carga o débil (Syzlk et al. 2023). Algunas publicaciones que hacen referencia a la depresión incluyen predominantemente sentirse deprimido o irritable, culpa o inutilidad, desesperanza, distorsiones cognitivas, referencias hacia los demás (como la soledad, falta de conexión social o el sentido de pertenencia) y estigma de identidad. Con menor frecuencia se mencionan problemas de salud mental, autolesiones o pensamientos suicidas (Ali y Gibson, 2019; Cavazos-Rehg et al., 2016; Ophir, Asterhan y Schwarz, 2017; Spates, Ye y Johnson, 2018). Asimismo, niveles más altos de síntomas depresivos estaban relacionados con niveles más altos de amistades en línea (Massing-Schaffer, et al., 2020) y el sentido de pertenencia frustrada tenía una relación significativa con la valoración negativa de las interacciones en línea (Moberg y Anestis, 2015).

En cuanto a los resultados encontrados entre las autolesiones y el uso de RRSS, Oksanen et al. (2016), encontraron que el contenido en línea sobre autolesiones era el segundo tipo de material más promovido en relación con el daño hacia uno mismo. Por lo que se encontró una asociación estadísticamente significativa entre estos comportamientos y el uso de RRSS (Arendt, Scherr y Romer, 2019; Herruzo et al., 2023; Tseng y Yang, 2015). Se halló que es mayor el número de personas que se han encontrado con este tipo de contenido de forma

accidental que aquellas que lo han buscado voluntariamente a través de las plataformas digitales. Las personas que tienen una mayor probabilidad de encontrarse con este tipo de contenido son aquellas personas vulnerables (menor nivel de felicidad y/o victimización dentro y fuera de las RRSS) (Oksanen et al., 2016) y con un historial de antecedentes autolesivos. La exposición a este tipo de contenido tuvo diferentes efectos en las personas, aquellas que sólo experimentaron perturbación emocional no tuvieron correlaciones significativas con su propio comportamiento autolesivo, IS, planes de suicidio, riesgo de suicidio ni desesperanza (Arendt, Scherr y Romer, 2019; Seong et al., 2021). No obstante, aquellos que se preguntaron qué se sentiría hacer lo mismo o los que imitaron el comportamiento directamente tuvieron correlaciones significativas en su propio comportamiento autolesivo, IS, planes de suicidio, riesgo de intento de suicidio y desesperanza (Arendt, Scherr y Romer, 2019; Yıldız et al., 2018). Las autolesiones se muestran en gran medida de forma gráfica e incluyendo autoevaluaciones negativas. Se encontraron pocas publicaciones que desaconsejaran las autolesiones y, en menor medida, que incluyeran recursos formales de recuperación (Miguel et al., 2017). En cuanto a la red social con mayor porcentaje de contenido gráfico, se ha concluido que es Instagram (Arendt, Scherr y Romer, 2019; Miguel et al., 2017), sin embargo, a mayor uso de distintas plataformas digitales mayor es la probabilidad de estar expuesto a este tipo de contenido (Oksanen et al., 2016). Es importante destacar que haber publicado contenido referente a las autolesiones o el suicidio también aumenta los pensamientos/comportamientos suicidas a lo largo de la vida (Seong et al. 2021, Sueki 2015).

Finalmente, se ha observado una relación estadísticamente significativa entre la IS y el uso de las RRSS por varias razones. En primer lugar, se halló que el uso de las RRSS puede aumentar el riesgo de IS (Boyd et al. 2024). Una posible explicación de ello son las interacciones negativas en línea (Hamilton et al., 2024). En segundo lugar, parece ser que los jóvenes con IS eran significativamente más propensos a tener amistades exclusivamente en línea que aquellos sin este tipo de ideación (Massing-Schaffer et al., 2020). Y en tercer lugar, por las publicaciones que hacían referencia a querer morir y/o cometer suicidio, que además, estuvieron altamente asociadas con tener un plan suicida e intentar cometer suicidio (Spates, Ye y Johnson, 2018; Sueki, 2015).

Con respecto al objetivo de recabar información sobre las diferencias existentes entre hombres y mujeres, los resultados mostraron que las mujeres presentan un mayor uso de

RRSS, este factor hace que la población femenina sea más propensa a presentar un uso intensivo/problemático (Stockdale y Coyne, 2020). Este tipo de uso puede derivar a un bajo nivel de bienestar, síntomas depresivos, IS y conductas autolesivas (con y sin intención suicida) (Herruzo et al., 2023; Tseng y Yang, 2015). Por otro lado, se observó que aquellas jóvenes que no utilizaban RRSS eran ligeramente más felices que aquellas que las usaban de forma leve (30 minutos al día). Otros autores encontraron la relación contraria, donde los síntomas depresivos predecían un mayor uso de RRSS, esta asociación solo se encontró en la muestra femenina (Heffer et al, 2019; Stockdale y Coyne, 2020).

En los varones se presentaron resultados contrarios, aquellos que utilizaban las RRSS de forma leve presentaban un mejor estado de ánimo que aquellos que no las usaban. Sin embargo, el uso intensivo también estaba relacionado con un bajo bienestar y significativamente asociado con conductas autolesivas, sobre todo con aquellas sin intención suicida. Asimismo, la población masculina mostró tasas de prevalencia más altas en cuanto a amistades exclusivamente en línea que las mujeres (Massing-Schaffer, 2020), lo que puede estar relacionado con los resultados que muestran que la comunicación en línea, en este grupo, aumenta el riesgo de conductas autolesivas (Tseng y Yang, 2015; Twenge y Farley, 2020; Twenge y Martin, 2020). Un dato final a resaltar es que los hombres tienen más probabilidades de tener un uso problemático de Internet en general y no tan específico de las RRSS (Herruzo et al., 2023).

En lo que respecta a las diferencias encontradas entre las publicaciones revisadas, la mayoría de publicaciones individuales sobre síntomas depresivos habían sido escritos por mujeres, en comparación con los comentarios que expresaban querer cometer suicidio, donde se encontraron proporciones más altas de hombres (Cavazos-Rehg et al. 2016; Sueki et al., 2015).

En cuanto al contenido de promoción del daño hacia uno mismo las mujeres tenían más probabilidades de acceder a información sobre el mismo, debido a su mayor uso de RRSS. La temática a la que mayormente parecían estar expuestas estaba relacionada con los trastornos alimentarios, mientras que los hombres tenían ligeramente más probabilidades de ver únicamente contenido sobre autolesiones y suicidio (Oksanen et al., 2016; Yildiz et al, 2018).

Finalmente, y haciendo referencia al último objetivo de la revisión, se hallaron resultados que muestran los beneficios de las RRSS, junto con factores protectores. Cuando la “vida” de los jóvenes dentro y fuera de las RRSS concordaba, esta conexión se asoció negativamente con los síntomas depresivos (únicamente en varones) y la IS (únicamente en mujeres) (Boyd et

al., 2024). Además, del hecho de que las interacciones positivas en las RRSS se asociaron con una menor probabilidad de tener IS (Hamilton et al., 2024; Massing-Schaffer, et al. 2020).

Entre los factores protectores contra los pensamientos/comportamientos suicidas, destaca la interacción con otros. Por un lado, se encontró que la conexión social actuaba como efecto protector contra la IS en hombres (Boyd et al., 2024). Por otro lado, el apoyo familiar mostró efectos protectores contra las autolesiones tanto en mujeres como en varones y el apoyo de amigos tuvo efectos protectores contra los planes suicidas en la población femenina (Tseng y Yang, 2015; Yıldız et al., 2018). El factor de religiosidad también tuvo efectos protectores contra la exposición al contenido suicida (Yıldız et al., 2018). Y finalmente, aunque los jóvenes con IS eran más propensos a tener amistades exclusivamente en línea, estas parecían amortiguar el impacto negativo de la victimización relacional (exclusión social) en la IS a largo plazo. Es decir, las personas que sufren este tipo de acoso interpersonal pero tienen apoyo en línea podrían ser menos propensas a desarrollar pensamientos suicidas en el futuro (Massing-Schaffer, et al. 2020).

DISCUSIÓN

Es imprescindible distinguir entre el uso de las RRSS y su uso problemático. Entendiendo el uso problemático como la excesiva preocupación y la motivación por participar en RRSS (Shannon et al., 2024). Una de las características definitorias de este tipo de uso es la sensación de compulsión, culpa y dificultad para desconectarse de ellas (Stockdale y Coyne, 2020). Lo que podría explicar en parte, la aparición de síntomas depresivos más adelante (Herruzo et al., 2023; Moberg y Anestis, 2015; Shannon et al., 2024; Twenge y Farley; 2020; Twenge y Martin, 2020). Dicha relación se ha visto de forma más impactante entre los adolescentes, debido a que pueden usar las RRSS de maneras diferentes a los adultos jóvenes. Por ejemplo, los adultos jóvenes suelen usar las RRSS con más frecuencia para mantenerse en contacto con amigos, mientras que los adolescentes que se sienten deprimidos pueden recurrir al uso de RRSS porque esperan que esto los haga sentir mejor (Heffer et al., 2019). No obstante, la relación entre los síntomas depresivos y el uso de RRSS es más compleja. Investigadores han argumentado que la relación entre el uso de estos medios digitales y la sintomatología depresiva no es transversal y está mediada por una variedad de factores. El contenido consumido en las RRSS, los patrones de comportamiento en línea (que pueden estar afectados por factores contextuales), estresores específicos experimentados (ej. sentimientos de celos), la comparación con otras personas en línea y los sentimientos de

satisfacción y apoyo de las relaciones sociales en línea y del mundo real, son ejemplos de estos factores (Heffer et al., 2019; Oksanen et al., 2016; Stockdale y Coyne, 2020; Twenge y Farley, 2020). Es por ello que se ha encontrado que los jóvenes con un menor nivel de felicidad o que han tenido experiencias negativas tanto dentro como fuera de las RRSS (acoso escolar, ciberacoso, abusos, pertenencia frustrada...) podrían ser más propensos a buscar contenido en línea que promueva el daño, a tener un mayor riesgo de experimentar IS y/o de tener experiencias de comparación social (Hamilton et al., 2024; Moberg y Anestis, 2015; Oksanen et al., 2016; Twenge y Farley, 2020). Asimismo, la importancia subjetiva que tiene la persona sobre la concordancia entre su mundo real y su mundo en línea, además de su identidad, fue otro factor que influía en los síntomas depresivos e IS. Los adolescentes que utilizan las RRSS para explorar identidades diferentes o para interactuar en entornos distintos a los de su día a día, presentan un mayor riesgo de experimentar dicha sintomatología (Boyd et al., 2024). Esto concuerda con literatura científica previa que establece que las experiencias negativas previas y los problemas psicológicos explican por qué algunos jóvenes asumen riesgos en línea (Oksanen et al., 2016).

Con respecto a la IS, se encontraron diferencias entre aquellos jóvenes con este tipo de ideación y aquellos que no la habían sufrido. Los jóvenes que presentaron IS tenían más probabilidades de vivir experiencias negativas en plataformas digitales en comparación con aquellos sin antecedentes (Hamilton et al., 2024). Actualmente, las amistades exclusivamente en línea son relativamente comunes entre los adolescentes. Podría ser fácil hipotetizar, que este tipo de relaciones no poseen la misma calidad de las relaciones personales directas y por ello, aquellas personas con una preferencia por las interacciones en línea tendrían un sentimiento de pertenencia insatisfecho. Sin embargo, se han encontrado resultados que no respaldan esta hipótesis (Moberg y Anestis, 2015). El tipo de amistades exclusivamente en línea pueden ofrecer beneficios protectores para los jóvenes, como frenar los pensamientos y comportamientos negativos graves al ofrecer interacciones positivas y un sentido de pertenencia. Además, se ha observado que los estresores importantes entre pares (como victimización relacional) y la IS se atenuaron entre los jóvenes que reportaron tener uno o más amigos exclusivamente en línea, es más, tener al menos un amigo exclusivamente en línea moderó los efectos negativos de la IS prospectiva. Asimismo, aquellos con IS reportaron niveles similares de apoyo tanto entre sus amistades en línea como en persona, en comparación con los jóvenes sin IS, quienes resaltaron una preferencia por las amistades en persona (Massing-Schaffer et al., 2022; Seong et al. 2021). Es importante destacar que los adolescentes que perciben una falta de contacto social significativo en el mundo real podrían

depender más de estas interacciones en línea, y ello podría facilitar la discusión activa de pensamientos y comportamientos suicidas, consejos negativos que aumenten la frecuencia de participación en prácticas de autolesión, experiencias negativas como las comentadas anteriormente y la interacción con malas influencias, lo que supone un mayor riesgo de factores suicidas (Seong et al. 2021; Stockdale y Coyne, 2020).

En relación con las prácticas autolesivas, varios autores apoyan la idea de que el acceso a información sobre el suicidio y estas prácticas tiene impactos negativos en los usuarios (Oksanen et al., 2016) y podría derivar en el contagio de estos comportamientos (Cavazos-Rehg et al., 2016; Twenge y Farley, 2020, Twenge y Martin, 2020; Yıldız et al., 2019). Supone un gran tema de preocupación pues el comportamiento suicida expuesto a través de las RRSS está significativamente asociado con los intentos de suicidio (Arendt, Scherr y Romer, 2019; Yıldız et al. 2019). Mantener contacto directo con otras personas que se autolesionan está vinculado a un mayor riesgo de pensamientos/comportamientos suicidas y antecedentes de intento de suicidio (Seong et al. 2021). Este contacto supone un factor de riesgo para los pensamientos y comportamientos autolesivos en varones (Tseng y Yang, 2015).

Dentro de la temática de los comportamientos autolesivos, encontramos que el comportamiento autolesivo sin intención suicida, era más común que los propios intentos de suicidio (Tseng y Yang, 2015). Una explicación, ya mencionada anteriormente en la introducción, puede ser por el tipo de finalidad no suicida que tenga esta acción. Por otro lado, otra explicación podría ser el alto contenido gráfico y negativo que se pueden encontrar en algunas plataformas en línea, siendo menor, el contenido que disuade la autolesión deliberada y propicia de recursos para la protección/recuperación. La exposición a la autolesión suicida y no suicida en los medios está relacionada con una mayor frecuencia de implicación en estos comportamientos, y aquellos que ya participan son más propensos a buscar contenido en línea sobre ello (Arendt, Scherr y Romer, 2019; Miguel et al., 2017).

Un dato importante relacionado con las autolesiones, la depresión y las RRSS es el grado de implicación que tenga la persona, es decir, se observó que podía haber una participación más pasiva (consumidor del contenido) y otra más activa (creador del contenido). Teniendo la implicación activa más consecuencias negativas que la participación pasiva, por ejemplo, los jóvenes que publicaban contenido sobre la depresión, tenían la desventaja de experimentar repercusiones personales y sociales negativas. Mientras que, los que simplemente seguían contenido relacionado con la depresión, tenían la desventaja de reforzar su estado emocional negativo preexistente (Seong et al. 2021; Szlyk et al., 2023). Asimismo, los jóvenes que han

tenido previamente un intento de suicidio y/o síntomas depresivos asocian más fácilmente y de manera implícita las imágenes de autolesión con ellos mismos, lo que supone una gran desventaja frente a aquellos sin ningún tipo de historial depresivo y/o suicida. Otro aspecto a destacar sobre las publicaciones con este tipo de contenido son los temas de salud mental principales en ellos, que eran la depresión y los trastornos alimentarios (Miguel et al., 2017; Szlyk et al., 2023). La plataforma donde se halló con mayor frecuencia el discurso suicida fue en Twitter (Spates, Ye y Johnson, 2020), pues otros estudios basados en la plataforma demostraron la considerable presencia de tweets que hacían referencia a la depresión y/o a factores relacionados con el suicidio. Llegando a publicarse casi 700 tweets por día que hacían referencia a este tipo de contenido (Cavazos-Rehg et al., 2016; Miguel et al., 2017; Spates, Ye y Johnson, 2020; Sueki, 2015).

Tras la observación de lo expuesto en las publicaciones en línea, se pudieron diferenciar factores externos e internos que parecían estar asociados con la IS, por ejemplo, de factores internos destacaron: Sentimientos de desesperanza, síntomas depresivos, sentimientos de soledad y pertenencia frustrada. Por otra parte, como factores externos se hallaron: ciberacoso/cibervictimización, uso problemático de RRSS y consumo de contenido relacionado con autolesiones/suicidio (Ali y Gibson, 2019; Moberg y Anestis, 2015; Spates, Ye y Johnson, 2020). En lo referente a los síntomas depresivos manifestados, suelen involucrar referencias a los aspectos psicológicos y conductuales de la depresión, en lugar de a sus aspectos más físicos, como cambios en el apetito, alteraciones del sueño, retardo psicomotor o pérdida de energía (Ophir, Asterhan y Schwarz, 2017).

Siguiendo con las publicaciones que mostraban sintomatología depresiva, se halló que incluían actitudes negativas hacia los demás, lo que se ajusta a la literatura que habla sobre las relaciones entre pares y la depresión (Ophir, Asterhan y Schwarz, 2017), al igual que la teoría interpersonal del suicidio que enfatiza el papel de las experiencias sociales como factores de protección contra el mismo (Massing-Schaffer et al., 2022), señalando la soledad y la falta de conexión con otros como temas claves de algunas publicaciones subidas por los jóvenes con síntomas depresivos y/o pensamientos/comportamientos suicidas. Por lo que el sentido de pertenencia y la conexión social con otros son factores protectores contra los factores suicidas (Ali y Gibson, 2019; Hamilton et al., 2024).

Finalmente, aunque la mayoría de los estudios revisados, concuerdan en que el tiempo dedicado a las RRSS no es el mejor indicador para evaluar la presencia de los factores relacionados con el suicidio (Hamilton et al., 2024; Shannon et al., 2024;), otras investigaciones han mostrado que es un factor de riesgo para desarrollar patrones

problemáticos en cuanto al uso de RRSS. Como mínimo, un uso elevado de las mismas, podría ser una señal del bienestar del adolescente/joven adulto (Stockdale y Coyne, 2020; Twenge y Farley, 2020). Por lo que sería recomendable establecer un tiempo de pantalla dependiendo del propósito para el cual se usen (Boyd et al., 2024).

A cerca de las diferencias entre sexos, estudios previos sobre el uso de Internet y el suicidio, habían afirmado que los hombres tienen más probabilidades de tener un uso problemático de Internet, IS y autolesiones que las mujeres (Herruzo et al., 2023). No obstante, estudios cuya variable primordial eran las RRSS muestran resultados contrarios.

La principal diferencia encontrada entre hombres y mujeres en cuanto al uso de las RRSS, es que son más usadas por las adolescentes y adultas jóvenes. Se ha observado que la población femenina pasa más tiempo en RRSS y en sus teléfonos móviles, mientras que los varones dedican más tiempo a otros medios digitales, como los videojuegos (Twenge y Farley, 2020; Twenge y Martin, 2020). Un uso intensivo de las plataformas sociales en línea y un menor bienestar fueron las asociaciones encontradas en las mujeres, mientras que un uso moderado de los medios digitales y un mayor bienestar fueron mayores en la población masculina. Por lo que se podría mencionar que el uso de las RRSS tiene efectos negativos más pronunciados en las mujeres (Boyd et al., 2024; Twenge y Farley, 2020; Twenge y Martin, 2020). Esta relación puede explicarse por las formas en que las mujeres usan las RRSS de manera diferente a los varones y la mayor importancia que la población femenina da a las relaciones sociales. También pueden ocurrir otros mecanismos en la intersección de género y la etapa de desarrollo adolescente como los sentimientos de comparación social, proceso que puede ser especialmente impactante entre las mujeres. Debido a que las adolescentes y jóvenes adultas utilizan más las plataformas sociales con contenido visual que sus compañeros masculinos, estos medios digitales pueden agravar las mayores preocupaciones sobre su imagen corporal (Miguel et al., 2017; Twenge y Farley, 2020; Twenge y Martin, 2020).

Las tasas de depresión y comportamientos de autolesión han aumentado en los últimos años de forma drástica entre los adolescentes, siendo el aumento más pronunciado entre las mujeres. Debido a que el mayor uso de las RRSS se dio en la población femenina, varios estudios concuerdan en que la adicción hacia las RRSS en esta población es más probable, y dicha adicción puede contribuir a la aparición de síntomas depresivos más adelante (siempre teniendo en cuenta otros factores) (Twenge y Farley, 2020; Twenge y Martin, 2020).

Asimismo, se han encontrado distinciones en cuanto al efecto de contagio de la información sobre el suicidio y las autolesiones. En primer lugar, las mujeres son más propensas a estar expuestas a información o contenido relacionado con comportamientos suicidas debido al uso intensivo que hacen de las RRSS. En segundo lugar, también se ha encontrado que tienen más probabilidades de participar y exhibir más comportamientos suicidas que los varones, y dado que los adolescentes suelen socializar en contextos del mismo sexo, la relación entre estar expuesta y exhibir comportamientos suicidas se retroalimenta, lo que puede estar parcialmente relacionado con un mayor riesgo de intento de suicidio y explica el mayor contagio en mujeres que en varones. Los niveles de exposición a estos contenidos entre las mujeres aumentan aún más las diferencias de género ya existentes (Oksanen et al., 2016; Tseng y Yang, 2015; Twenge y Martin, 2020; Yıldız et al. 2019). En cuanto al caso de las autolesiones sin intención suicida, donde hubo una ligera prevalencia de hombres sobre mujeres, se necesitarían más investigaciones sobre ello ya que la muestra pudo ser insuficiente y no concuerda con la literatura existente (Tseng y Yang, 2015).

En lo que respecta a los contextos de socialización, los jóvenes varones reportaron significativamente más amistades exclusivamente en línea en comparación con la población femenina. Esto puede estar relacionado con el medio a través del cual los varones desarrollan amigos en línea, como hemos mencionado anteriormente, los videojuegos. Por otro lado, las mujeres son más propensas a hacer amigos en línea a través de plataformas de RRSS, como Instagram (Massing-Schaffer et al., 2022). Los resultados encontrados sobre la conexión entre el mundo real y el mundo digital, mostraron menores síntomas depresivos en los varones, pero no en las mujeres. En contraste, esta misma percepción se asoció con una menor probabilidad de IS en las jóvenes, pero no en la población masculina. Esto implica que las RRSS no afectan de la misma manera a hombres y mujeres de forma general, sino que el impacto varía dependiendo de la función específica que cumplen en su vida (Boyd et al., 2024).

En cuanto a los comentarios que hacían referencia al suicidio, a través de las publicaciones en plataformas sociales, se encontró un mayor número de hombres que de mujeres. Esto puede explicarse por la tendencia de los hombres a no buscar ayuda ni expresar su IS en comparación con las mujeres, quienes, además, son más propensas a publicar contenido relacionado con la depresión (Cavazos-Rehg et al., 2016; Sueki, 2015).

Con respecto a los beneficios que puede brindar el uso de las RRSS y las propuestas de intervención para prevenir el suicidio. Varios estudios argumentan que Internet podría ser utilizado como fuente de apoyo emocional o como herramienta para mejorar las estrategias de afrontamiento en jóvenes vulnerables (Cavazos-Rehg et al., 2016; Herruzo et al., 2023; Spates, Ye y Johnson, 2020), por ejemplo, Spates, Ye y Johnson (2020) encontraron foros en línea que ofrecían estrategias de prevención y tenían un impacto positivo en individuos suicidas, incluso durante períodos de gran angustia. Se supone que estos foros son efectivos porque ayudan a las personas a abordar de inmediato el problema sin preocuparse por los efectos que puedan tener en los demás. Actualmente, estas interacciones de comunicación en línea sobre el suicidio se han trasladado a las RRSS, donde se ha observado que pueden brindar una conexión social lo suficientemente protectora como para amortiguar los factores que conforman los pensamientos/comportamientos suicidas (Seong et al., 2021). Varios artículos que han estudiado el comportamiento humano en línea han hallado que al igual que hay personas que pueden aumentar el riesgo de suicidio con comentarios pro suicidas, otras personas ofrecen ayuda, apoyo o consejos útiles sobre la promoción de la salud mental, que pueden amortiguar los factores suicidas (Szlyk et al., 2023). Además, las RRSS cuentan con funciones que pueden fortalecer el apoyo social, la conexión, el sentido de pertenencia, la autoexpresión, la simpatía y la empatía (Massing-Schaffer, et al., 2022; Miguel et al. 2017; Seong et al, 2021; Stockdale y Coyne, 2020).

De forma específica, tras observar que Twitter es la red social con mayor contenido manifiesto sobre la depresión y el suicidio. Algunos autores han propuesto trabajar con esta plataforma, ya sea para detectar a los jóvenes suicidas en línea y brindarles información sobre recursos útiles a través de tweets preventivos, o para que las organizaciones relacionadas con la salud mental, que actualmente usan Twitter, adapten sus tweets para que coincidan con las edades y pasatiempos/intereses de los individuos que están revelando sintomatología depresiva/suicida. Por ejemplo, incorporar música, educación o cultura popular, e incluso asociándose con celebridades para transmitir mensajes de prevención sobre el suicidio y la depresión (Cavazos-Rehg et al., 2016; Miguel et al., 2017; Spates, Ye y Johnson, 2020; Sueki, 2015).

Debido a que cada vez es mayor el número de referencias a la muerte y el suicidio en la comunicación de los adolescentes en las RRSS, métodos avanzados, como la evaluación de la similitud contextual o semántica de palabras emergentes mediante algoritmos complejos de

procesamiento del lenguaje natural, podrían ser beneficiosos para detectar de forma más rápida y precisa a los usuarios vulnerables, pues ya han demostrado ser prometedores en otras áreas de prevención (Cavazos-Rehg et al., 2016; Hamilton et al., 2024). Sin embargo, se ha observado que esas referencias se dan incluso en publicaciones de personas que realmente no son vulnerables. Es por ello que el monitoreo de palabras clave para detectar referencias al suicidio podría sufrir altos niveles de falsos positivos y detectar erróneamente la depresión o los pensamientos/comportamientos suicidas en publicaciones no vulnerables. Un aspecto clave fue la función poética poco común en las descripciones de cuadros clínicos depresivos fuera de línea. Las publicaciones encontradas que mostraban esta función contribuyeron significativamente a la predicción de la naturaleza depresiva, por encima de características más comunes de la depresión (Ophir, Asterhan y Schwarz, 2017), por lo que esta función también se tendría que tener en cuenta a la hora de buscar palabras clave. Asimismo, se ha encontrado que la comunidad en línea de las autolesiones se adapta fácilmente y usa términos de búsqueda cada vez más ambiguos y faltos de ortografía, que son difíciles de entender y/o predecir para aquellos fuera de la comunidad. Por lo que la censura de palabras clave relacionadas con comportamientos suicidas tendría efectos a corto plazo, pero se limitarían los de largo plazo. Una estrategia preventiva podría ser centrar los esfuerzos en introducir numerosas publicaciones que proporcionen recursos orientados a la prevención y recuperación en la búsqueda de esas palabras clave, dado que se ha observado que existe una proporción casi insignificante de este contenido. Otra estrategia podría ser personalizar y comunicar directamente recursos a los usuarios que buscan contenido autolesivo (Miguel et al., 2017). Incluso, podría ser beneficioso que hubiese un trabajo multidisciplinar, donde los trabajadores sociales puedan trabajar con cuentas de Twitter para monitorear el desarrollo de pensamientos, mientras los expertos en prevención del suicidio pueden proporcionar recursos de ayuda a los usuarios según el tipo de contenido compartido. De la misma manera, se está considerando la posibilidad de insertar un miembro del personal capacitado para servir como moderador en una sala de chat relacionada con el suicidio, con el fin de ofrecer apoyo a los usuarios (Spates, Ye y Johnson, 2020).

La adolescencia es un período crítico para introducir programas de intervención que prevengan la ocurrencia de comportamientos autolesivos suicidas o no suicidas (Tseng y Yang, 2015). En primer lugar, sería conveniente trabajar con los contextos cercanos a los adolescentes como lo son la familia o las instituciones educativas. Algunos autores proponen que una de las funciones de los tutores sea la supervisión de la actividad y el tiempo que los

adolescentes pasan en RRSS. Sin embargo, esta medida de prevención puede no ser apropiada, factible o efectiva, por lo que, las medidas más recomendadas para los cuidadores de los adolescentes son una mejor comunicación sobre la participación en comunidades en línea y el consumo de contenido en RRSS (fundamental para disminuir la desconexión entre los cuidadores y sus hijos), aumentar el apoyo familiar percibido por los jóvenes, mejorar la cohesión familiar (ser figuras presentes) y alentar a los jóvenes a asistir a actividades extracurriculares al aire libre y fuera de línea. Es de gran importancia resaltar el apoyo familiar pues varios estudios han llegado a la conclusión de que es un factor protector contra los pensamientos/comportamientos suicidas (Miguel et al., 2017; Oksanen et al., 2016; Tseng y Yang, 2015), especialmente de aquellos factores sin intención suicida tanto en hombres como en mujeres (Tseng y Yang, 2015).

Por otro lado, las relaciones entre pares en las edades investigadas son muy importantes, además de que juegan un papel fundamental en el apoyo a la salud mental de los jóvenes. Siendo más probable que respondan al apoyo de compañeros con los que tienen una relación continua que a los consejos profesionales de un sitio web (Ali y Gibson 2019). Tseng y Yang (2015) hallaron que el apoyo por parte de amigos y personas significativas se relacionó únicamente con los planes suicidas en mujeres, teniendo el primero un efecto protector y el segundo un efecto perjudicial, pues parecían ser personas con antecedentes depresivos/suicidas. Es por ello que los enfoques proactivos de intervención podrían consistir en ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades como reconocer cuándo desconectarse de las RRSS, cómo cambiar las interacciones en RRSS para reducir su impacto en el estado de ánimo y buscar apoyo cuando el contenido desencadena depresión y/o IS (Szlyk et al., 2023).

Con respecto al tiempo de uso, algunos autores sugieren utilizar las plataformas sociales en línea menos de 2 horas al día. Limitar el uso puede ser especialmente importante para los adolescentes, según los resultados reflejados en esta revisión. Sin embargo, el uso intensivo de los medios digitales también está vinculado a un bajo bienestar psicológico entre los hombres, lo que sugiere la necesidad potencial de intervenciones para ambos sexos, pero con un mayor hincapié en la población femenina, pues actualmente es la que presenta un mayor riesgo. No obstante, recalamos hacer esta limitación según el propósito de uso (Boyd et al., 2024; Twenge y Martin, 2020).

El creciente uso de aplicaciones y/o sitios web de RRSS por parte de los adolescentes y jóvenes adultos debe ser tenido en cuenta por todos los profesionales de la salud mental (Szlyk et al., 2023). Por lo que es necesario el estudio sobre los factores de riesgo psicológicos, conductuales y sociales en línea asociados con los pensamientos/comportamientos suicidas, para saber cómo intervenir en cada caso, además de tener en cuenta los procesos de contagio en las redes para desarrollar estrategias preventivas. Los métodos de intervención en crisis apropiados, como las primeras conversaciones y las evaluaciones psicológicas realizadas por un profesional de salud mental capacitado, pueden ser efectivos para inhibir la propagación del comportamiento suicida. Además, es de gran importancia que los profesionales de la salud mental reconozcan el factor rápidamente cambiante del consumo de medios, las influencias y la interacción social en la población joven en lo que respecta a los patrones de autolesión. Las directrices para trabajar con jóvenes que practican la autolesión incluyen evaluar la frecuencia, duración y función del involucramiento en actividades en línea, así como fomentar actividades en línea más saludables y mejorar las habilidades de navegación segura (Miguel et al., 2017; Yıldız et al., 2019). Las estrategias de intervención en crisis también deben tener en cuenta las marcadas diferencias de género, ya que esto puede ayudar a determinar estrategias específicas para cada uno y prevenir suicidios (Tseng y Yang 2015; Yıldız et al., 2019).

En lo que respecta a la práctica clínica, técnicas de psicoterapia, como la entrevista motivacional, pueden usarse como herramientas efectivas con el fin de obtener información para la evaluación de riesgos y facilitar la derivación a los servicios apropiados (Tseng y Yang, 2015). Asimismo, las intervenciones clínicas deberían integrar las RRSS dentro de las evaluaciones y el cuidado de los adolescentes y adultos jóvenes, ayudándoles a desarrollar estrategias de regulación emocional (Stockdale y Coyne, 2020) para manejar experiencias negativas en RRSS, particularmente la comparación social, y fomentar actividades que promuevan la conexión social, además de comprender y mejorar las interacciones en línea (Hamilton et al., 2024; Moberg y Anestis, 2015). Igualmente, se ha contemplado que el uso de un enfoque EMA (Evaluación Ecológica Momentánea) proporciona oportunidades para capturar las experiencias en RRSS de los usuarios varias veces al día, lo que permite analizar tanto efectos individuales (intraindividuales) como grupales (interindividuales) (Hamilton et al. 2024), por lo que tendría que ser tenido en cuenta para trabajar en terapia.

Como conclusión, podemos afirmar que las RRSS en sí mismas no son necesariamente un riesgo para los adolescentes/jóvenes adultos, pero los profesionales de la salud mental deberían poner el foco de intervención clínica, en estos casos, en las vulnerabilidades preexistentes, los comportamientos suicidas como las autolesiones y en el propósito de las comunicaciones en línea (Seong et al., 2021). No solo se deberían considerar las políticas dirigidas a reducir el tiempo de pantalla en RRSS, las cuales podrían tener efectos mínimos en la reducción de factores relacionados con el suicidio, en comparación con los esfuerzos centrados en cambiar las experiencias de los jóvenes en RRSS. Se deberían explorar políticas que faciliten el apoyo social y la conexión con otros en RRSS con el objetivo de que reduzcan las características que promueven la comparación social y otras experiencias negativas. De esta manera se implantaría el objetivo más amplio de reducir el riesgo de suicidio y promover la salud mental y el bienestar de los jóvenes en RRSS (Hamilton et al. 2024).

En cuanto a las limitaciones, apenas existe información sobre la red social de Tiktok (una de las más utilizadas por los más jóvenes actualmente), por lo que no se pudo establecer la relación que tiene con el suicidio o factores psicológicos relacionados, por lo que, para futuras investigaciones, se deberían realizar estudios con usuarios que utilicen esta red social. Otra de las limitaciones del estudio es que, a pesar de las diferentes muestras de países encontradas, pueden existir diferencias culturales que afecten al tipo de contenido consumido y otras variables relacionadas con el suicidio (estigma, métodos...). La incertidumbre en algunos estudios que analizaron el contenido de publicaciones y no especificaron la edad o el sexo de los usuarios, es otra limitación, pues solo midieron de forma general el porcentaje de jóvenes (que normalmente era superior en comparación con personas adultas). Finalmente, la falta de estudios longitudinales que den una mayor evidencia de las relaciones entre las variables estudiadas.

Es importante destacar que, aunque se han seguido las directrices propias de la metodología de una revisión sistemática, no se ha cumplido con todos los criterios exigidos. Aspectos como la participación de un grupo de expertos, la búsqueda y extracción de datos por pares, la evaluación del sesgo de error de los estudios, así como el seguimiento de la guía PRISMA y el registro en PROSPERO no se han llevado a cabo de forma precisa. Por lo que, esta revisión debe interpretarse teniendo en cuenta sus limitaciones metodológicas.

CONCLUSIONES

En resumen, las relaciones entre el uso de RRSS y el suicidio están mediadas por varios factores y no se pueden simplificar a una relación causa-efecto o medir únicamente con el tiempo dedicado a estas plataformas. Factores como el contexto personal, la comparación social, el tipo de interacciones en redes, el contenido consumido, la información pro-suicida y la exposición a contenido autolesivo pueden intervenir en ellas. Dado que las mujeres pasan más tiempo en RRSS en comparación con los varones, tales procesos pueden explicar la prevalente relación del uso de RRSS y el impacto en el bienestar psicológico de las mujeres.

Twitter es la mayor red social con contenido relacionado con el suicidio, por lo que sería beneficioso utilizarla a favor de la investigación en salud mental para la detección temprana y la propagación de recursos preventivos. Además de la incorporación de un sistema de detección preciso e inteligente para supervisar el contenido dañino en RRSS.

Finalmente, aunque las plataformas sociales puedan ofrecer ciertos beneficios para sus usuarios, los profesionales de la salud mental deben estar actualizados sobre la dinámica dentro de ellas, pues es imprescindible para tratar estos temas en terapia y ayudar a familiares y personas cercanas a gestionar este tipo de situaciones, sobre todo cuando estos últimos grupos sociales son clave para prevenir los comportamientos y pensamientos suicidas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ali, A. y Gibson, K. (2019). Young People's Reasons for Feeling Suicidal. *Crisis*, 40(6), 400-406. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000580>
- Arendt, F., Scherr, S. y Romer, D. (2019). Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults. *New Media & Society*, 21(11-12), 2422-2442. <https://doi.org/10.1177/1461444819850106>
- Boyd, S. I., Moore, A., Moghaddas, S. y Hamilton, J. L. (2024). Perceived functions and importance of digital media use and adolescent depression and suicidal ideation. *Journal Of Adolescence*, 96(5), 1001-1011. <https://doi.org/10.1002/jad.12311>
- Cavazos-Rehg, P. A., Krauss, M. J., Sowles, S., Connolly, S., Rosas, C., Bharadwaj, M. y Bierut, L. J. (2016). A content analysis of depression-related tweets. *Computers In Human Behavior*, 54, 351-357. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.023>
- De Myotanh, L. (2024, 10 septiembre). *El suicidio, primera causa de muerte no accidental en jóvenes: "Somos la primera línea en la detección y prevención de problemas de salud mental infantojuvenil"*. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria.
- Dimock, M. (2019, 17 enero). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
- Ferreiro, D., López, K., Núñez, V., González, N. y Boix, A. I. (2023). Capítulo 3. Autolesiones no suicidas: abordaje integral desde el primer nivel de salud y sector educativo. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 94(nspe1), e404. Epub 01 de junio de 2023. <https://doi.org/10.31134/ap.94.s1.4>
- Hamilton, J. L., Dalack, M., Boyd, S. I., Jorgensen, S., Dreier, M. J., Sarna, J. y Brent, D. A. (2024). Positive and negative social media experiences and proximal risk for suicidal ideation in adolescents. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 65(12), 1580-1589. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13996>

- Heffer, T., Good, M., Daly, O., MacDonell, E. y Willoughby, T. (2019). The Longitudinal Association Between Social-Media Use and Depressive Symptoms Among Adolescents and Young Adults: An Empirical Reply to Twenge et al. (2018). *Clinical Psychological Science*, 7(3), 462-470. <https://doi.org/10.1177/2167702618812727>
- Herruzo, C., Sánchez-Guarnido, A., Pino, M., Lucena, V., Raya, A. y Herruzo, F. (2023). Suicidal Behavior and Problematic Internet Use in College Students. *Psicothema*, 1(35), 77-86. <https://doi.org/10.7334/psicothema2022.153>
- Horberry, R. (2024). Must-Know Social Media Statistics For 2024. *GWI*. Recuperado 20 de diciembre de 2024, de <https://www.gwi.com/blog/social-media-statistics>
- IAB Spain (2024, 22 mayo). *Estudio de RRSS 2024. XV Edición*. IAB Spain. <https://iabspain.es/iab-spain-xv-edicion-estudio-redes-sociales/>
- INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.a). *Estadística de Defunciones según la Causa de Muerte*. Recuperado de <https://www.ine.es>
- INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.b). *Suicidios por edad y sexo*. INE. <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?tpx=61481>
- Kemp, S. (2023, 28 enero). *Is social media really dying? — DataReportal – Global Digital Insights*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-deep-dive-the-worlds-top-social-media-platforms>
- Kemp, S. (2024, 23 octubre). *The Global State of Digital in 2024 — DataReportal – Global Digital Insights*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-october-global-statshot>
- Massing-Schaffer, M., Nesi, J., Telzer, E. H., Lindquist, K. A. y Prinstein, M. J. (2020). Adolescent Peer Experiences and Prospective Suicidal Ideation: The Protective Role of Online-Only Friendships. *Journal Of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 51(1), 49-60. <https://doi.org/10.1080/15374416.2020.1750019>
- Miguel, E. M., Chou, T., Golik, A., Cornacchio, D., Sanchez, A. L., DeSerisy, M. y Comer, J. S. (2017). Examining the scope and patterns of deliberate self-injurious cutting

- content in popular social media. *Depression And Anxiety*, 34(9), 786-793.
<https://doi.org/10.1002/da.22668>
- Ministerio de sanidad, Gobierno de España (2024, 1 de abril). *Línea 024. Informe mensual de abril 2024*. https://www.sanidad.gob.es/linea024/docs/Informe_abril_2024.pdf
- Ministerio de sanidad, Gobierno de España (2024, 17 de diciembre). *Defunciones por suicidio en España, 2022-2024*.
https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/mortalidad/docs/DefunSuicidio2022-2024_NOTA_TEC.pdf
- Moberg, F. B. y Anestis, M. D. (2015). A Preliminary Examination of the Relationship Between Social Networking Interactions, Internet Use, and Thwarted Belongingness. *Crisis*, 36(3), 187-193. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000311>
- Nesi, J., Burke, T. A., Bettis, A. H., Kudinova, A. Y., Thompson, E. C., MacPherson, H. A., Fox, K. A., Lawrence, H. R., Thomas, S. A., Wolff, J. C., Altemus, M. K., Soriano, S. y Liu, R. T. (2021). Social media use and self-injurious thoughts and behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 87, 102038.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102038>
- Oksanen, A., Näsi, M., Minkkinen, J., Keipi, T., Kaakinen, M. y Räsänen, P. (2016). Young people who access harm-advocating online content: A four-country survey. *Cyberpsychology Journal Of Psychosocial Research On Cyberspace*, 10(2).
<https://doi.org/10.5817/cp2016-2-6>
- Ophir, Y., Asterhan, C. S. y Schwarz, B. B. (2017). Unfolding the notes from the walls: Adolescents' depression manifestations on Facebook. *Computers In Human Behavior*, 72, 96-107. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.013>
- Organización Mundial de la Salud: OMS. (2024, 29 agosto). *Suicidio*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Pourmand, A., Roberson, J., Caggiula, A., Monsalve, N., Rahimi, M. y Torres-Llenza, V. (2018). Social Media and Suicide: A Review of Technology-Based Epidemiology and Risk Assessment. *Telemedicine Journal And e-Health*, 25(10), 880-888.
<https://doi.org/10.1089/tmj.2018.0203>

- Sanmartín, O. R. (4 junio de 2024). El Gobierno eleva de 14 a 16 años la edad mínima para que un menor se pueda abrir una cuenta en RRSS. *EL MUNDO*. <https://www.elmundo.es/espana/2024/06/04/665f063021efa0a0438b459e.html>
- Seong, E., Noh, G., Lee, K. H., Lee, J., Kim, S., Seo, D. G., Yoo, J. H., Hwang, H., Choi, C., Han, D. H., Hong, S. y Kim, J. (2021). Relationship of Social and Behavioral Characteristics to Suicidality in Community Adolescents With Self-Harm: Considering Contagion and Connection on Social Media. *Frontiers In Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.691438>
- Shannon, H., Bush, K., Shvetz, C., Paquin, V., Morency, J., Hellemans, K. y Guimond, S. (2024). Longitudinal Problematic Social Media Use in Students and Its Association with Negative Mental Health Outcomes. *Psychology Research And Behavior Management*, 17, 1551-1560. <https://doi.org/10.2147/prbm.s450217>
- Spates, K., Ye, X. y Johnson, A. (2018). “I just might kill myself”: Suicide expressions on Twitter. *Death Studies*, 44(3), 189-194. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1531085>
- Stockdale, L. A. y Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal Of Adolescence*, 79(1), 173-183. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010>
- Sueki, H. (2015). The association of suicide-related Twitter use with suicidal behaviour: A cross-sectional study of young internet users in Japan. *Journal Of Affective Disorders*, 170, 155-160. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.08.04>
- Szlyk, H. S., Li, X., Kasson, E., Peoples, J. E., Montayne, M., Kaiser, N., y Cavazos-Rehg, P. (2023). How do teens with a history of suicidal behavior and self-harm interact with social media? *Journal Of Adolescence*, 95(4), 797-810. <https://doi.org/10.1002/jad.12154>
- Thompson, A. (2024, 23 octubre). *Informe Global StatShot Digital 2024 de octubre - We are Social Spain. We Are Social Spain.*

<https://wearesocial.com/es/blog/2024/10/informe-global-statshot-digital-2024-de-octubre/>

- Tseng, F. y Yang, H. (2015). Internet Use and Web Communication Networks, Sources of Social Support, and Forms of Suicidal and Nonsuicidal Self-Injury Among Adolescents: Different Patterns Between Genders. *Suicide And Life-Threatening Behavior*, 45(2), 178-191. <https://doi.org/10.1111/sltb.12124>
- Twenge, J. M. y Farley, E. (2020). Not all screen time is created equal: associations with mental health vary by activity and gender. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 56(2), 207-217. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01906-9>
- Twenge, J. M. y Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal Of Adolescence*, 79(1), 91-102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
- Villafaña, J. N. R. y Cárdenas, S. J. (2021). Definición de suicidio y de los pensamientos y conductas relacionadas con el mismo: una revisión. *Psicología y Salud*, 32(1), 39-48. <https://doi.org/10.25009/pys.v32i1.2709>
- Yıldız, M., Orak, U., Walker, M. H. y Solakoglu, O. (2018). Suicide contagion, gender, and suicide attempts among adolescents. *Death Studies*, 43(6), 365-371. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.14789>

ANEXO A

Resumen explicativo de los artículos seleccionados

Año autor	y Diseño estudio	de Duración estudio	Muestra	Ámbito de estudio	Intervención	Resultados	Conclusiones
Ali, A. y Gibson, K. (2019).	Diseño cualitativo. Análisis del contenido de publicaciones sobre pensamientos/comportamientos suicidas en un foro de Tumblr	2 meses	210 publicaciones, que iban desde una sola frase hasta un extenso párrafo.	Psicología Clínica	Se utilizó el análisis temático de Braun y Clarke (2013) para identificar patrones en los datos. Una autora revisó y codificó individualmente los mensajes según las razones para el suicidio y otra verificó la precisión. Finalmente, ambas agruparon los códigos en temas generales.	Los principales temas identificados fueron la soledad y la falta de conexión con los demás, el estigma de identidad (género y sexualidad), la angustia por no cumplir expectativas, la impotencia para cambiar la situación, la sensación de inutilidad. Los problemas de salud mental surgieron en menor medida como motivo de suicidalidad.	Este estudio proporciona una visión de las expresiones en tiempo real de la suicidalidad y aporta importantes conocimientos sobre las razones que los propios jóvenes atribuyen al sentimiento suicida en el momento en que lo experimentan.
Arendt, F., Scherr, S. y	Diseño longitudinal.	1 mes	729 participantes	Psicología Clínica	La intervención contó con 2	Los resultados encontrados	En conclusión, este contenido

Romer, D.
(2019).

H = 122
M = 595
Otros = 12

Edad = 18-29

momentos de evaluación distintos con una muestra de adultos jóvenes (18-29 años). Se midió la exposición al contenido de autolesión en Instagram en el primer momento y las variables relacionadas con autolesiones y suicidalidad en ambos momentos, todo ello mediante encuestas.

mostraron que gran parte de la muestra se expuso de forma accidental a contenido autolesivo. Más de la mitad se sintió emocionalmente afligido, y un 32,5% imitó el comportamiento. La exposición se relacionó con conductas autolesivas, IS, riesgo de suicidio y desesperanza, pero no con el plan suicida. El análisis longitudinal confirmó que la exposición inicial a este tipo de contenido puede contribuir al riesgo de esos factores en personas vulnerables.

autolesivo en RRSS, puede provocar alteraciones emocionales en algunos usuarios y la exposición está estadísticamente relacionada con resultados (posiblemente perjudiciales) de autolesiones y suicidios, tanto para los que se expusieron de forma accidental como para los que buscaron ese contenido de forma intencionada.

Boyd, S. I., Moore, A., Diseño
cuantitativo

1 mes
(febrero - 4057 participantes

Psicología
Clínica

Los participantes completaron

El estudio encontró que la vinculación

Es de especial relevancia

Moghaddas, S. y Hamilton, J. L. (2024).	observacional. Análisis de una encuesta transversal	marzo)	H= 2152 M= 1905 Edad= 12-18		questionarios sobre la relación entre el uso de RRSS, la importancia percibida de la vinculación e identidad entre las experiencias en línea y el mundo real, las conexiones sociales y los síntomas depresivos e IS. Más adelante, se analizaron sus interacciones.	y la conexión social reducen los síntomas depresivos e IS, mientras que la identidad en línea se asocia con un aumento en ambos. El género moderó estas relaciones, pero no así la identidad racial.	comprender el uso de las RRSS por parte de los adolescentes más allá del tiempo de pantalla en relación con la depresión y la IS.
Cavazos-Rehg, P. A., Krauss, M. J., Sowles, S., Connolly, S., Rosas, C., Bharadwaj, M. y Bierut, L. J. (2016).	Diseño cualitativo. Análisis del contenido de publicaciones en Twitter.	24 días	2000 tweets relacionados con la depresión.	Ciberpsicología	Se analizaron 300 tuits al azar para determinar sus temas más comunes sobre la depresión. Se codificaron cinco categorías: expresión de depresión; mensajes de apoyo, presión académica/labora	Tras analizar 625 tuits sobre depresión, 419 de ellos estaban relacionados con esta. El 30% incluyeron al menos un síntoma de Depresión Mayor (DM) o autolesiones. Los síntomas más comunes fueron	El estudio concluyó que Twitter es una plataforma clave entre los jóvenes, pues se encontró una alta prevalencia de tuits con síntomas de DM y/o sentimientos depresivos, además de

					l, consumo de sustancias y autolesiones o pensamientos suicidas. Además, se tuvo en cuenta los perfiles de los usuarios.	sentirse deprimido o irritable (58%) y culpa o inutilidad (24%), mientras que síntomas como autolesiones, pensamientos suicidas, pérdida de interés, fatiga, alteraciones en el sueño y cambios en el peso o apetito, aparecieron en menos del 10% de los casos.	mensajes de ayuda o apoyo.
Hamilton, J. L., Dalack, M., Boyd, S. I., Jorgensen, S., Dreier, M. J., Sarna, J. y Brent, D. A. (2024).	Diseño cuantitativo longitudinal.	1 año y 7 meses (Enero 2022 - Agosto 2023)	60 participantes H= 9 M= 29 Otro= 22 Edad= 14-17	Psicología Clínica	La intervención comenzó con una visita por Zoom para descargar las aplicaciones pertinentes y realizar una entrevista clínica para evaluar el riesgo de suicidio. Luego, completaron una encuesta inicial a través de cuestionarios autoinformados,	La intervención del estudio se efectuó de manera aleatoria en escuelas de Educación Secundaria. Se midieron variables sociodemográficas, patrones familiares, sociales, y de comportamiento, además de analizar factores de riesgo y protección asociados a comportamientos	Las experiencias en RRSS pueden ser factores de riesgo y protección para la IS en adolescentes, mientras que el tiempo de pantalla no tiene impacto en ella. Se destaca que reducir las experiencias negativas y aumentar las positivas en RRSS

			<p>y, durante 8 semanas, se les siguió con encuestas diarias mediante evaluación ecológica momentánea (EMA), monitoreo de datos con teléfonos inteligentes y evaluación del sueño.</p>	<p>suicidas. No se encontraron efectos significativos del tiempo de pantalla en la IS.</p>	<p>podría ser clave para mejorar la salud mental de los adolescentes y prevenir el suicidio, en lugar de limitar el tiempo de pantalla en las RRSS.</p>
<p>Heffer, T., Good, M., Daly, O., MacDonell, E.y Willoughby, T. (2019).</p>	<p>2 años - <u>Muestra adolescente</u> s 597 participantes</p> <p>6 años - H= 294 jóvenes M= 303 adultos</p> <p><u>Identidad racial</u> - B= 85,7% - N= 4,7% - Filipino= 3% - Asiáticos= 1,5% - Latinos= 5,9%</p> <p><u>Muestra</u> _____ <u>jóven</u></p>	<p>Psicología clínica y del desarrollo</p>	<p>A través de visitas a centros escolares, se invitaba a los adolescentes a participar en el estudio, con el consentimiento de sus padres. Completaron las encuestas durante el horario escolar y recibieron compensación. Los jóvenes</p>	<p>Los resultados indican que, en ambas muestras, el uso de los medios sociales no predijo los síntomas depresivos a lo largo del tiempo ni en hombres ni en mujeres. Sin embargo, el aumento de los síntomas depresivos predijo un uso más</p>	<p>Las conclusiones del estudio muestran que en adultos jóvenes, no se encontró evidencia de una relación entre los síntomas depresivos y las RRSS a lo largo del tiempo. Por el contrario, entre las adolescentes con mayores síntomas depresivos, se</p>

			<u>adulta</u> 1.132 participantes H= 334 M= 798		adultos fueron captados mediante varias técnicas de reclutamiento y también recibieron compensación. En ambos grupos, quienes participaron en la primera evaluación fueron invitados a participar en las evaluaciones de seguimiento.	frecuente de las RRSS solo entre las adolescentes.	observó un mayor uso de las RRSS de forma prospectiva. A pesar de estos resultados, no se puede concluir que las RRSS sean causa de la depresión.
Herruzo, C., Sánchez-Guarnido, A., Pino, M., Lucena, V., Raya, A. y Herruzo, F. (2023).	Diseño cuantitativo transversal retrospectivo ex post facto.	No específica	1.386 participantes universitarios H= 433 M= 952 Edad= 18-24	Psicología Clínica	La intervención contó con varias pruebas para medir variables sociodemográficas, uso de Internet y RRSS, adicción a Internet y RRSS y el bienestar psicológico de los participantes. Para examinar la relación entre el uso problemático	Los resultados obtenidos confirman que existe una relación significativa entre el UPI y la conducta suicida, además de con el aislamiento social y la depresión. Las mujeres con UPI tienen un riesgo 3,78 veces mayor de experimentar los	El UPI se presenta como un factor de riesgo para los factores relacionados con el suicidio a tener en cuenta junto con el aislamiento social, el malestar subjetivo y la depresión.

					de internet (UPI), la necesidad de aprobación en redes y las variables psicológicas, se realizaron un ANOVA y una regresión logística.	factores anteriormente mencionados y los hombres un 5,58.	
Massing-Schaffer, M., Nesi, J., Telzer, E. H., Lindquist, K. A. y Prinstein, M. J. (2020).	Diseño cuantitativo longitudinal.	1 año	630 participantes H= 321 M= 309 Edad= 10-14	Psicología clínica y del desarrollo	Los participantes fueron reclutados en tres escuelas medias públicas rurales (N = 1385) para un estudio sobre las relaciones entre iguales y el ajuste psicológico. Finalmente, 630 participantes completaron todas las medidas (Amistad en línea, Victimización relacional, Estrés de amistad, Síntomas	Los resultados mostraron que las amistades sólo en línea son comunes entre los jóvenes (38,3%), en particular para los que experimentan IS (46,3%). Los adolescentes sin IS reportaron más apoyo de amistades en persona, mientras que los adolescentes suicidas mostraron niveles similares de apoyo en ambas formas de amistad. Los análisis	Las amistades sólo en línea son comunes y pueden ofrecer beneficios de protección para los jóvenes, en particular los que experimentan IS. Los estudios futuros deberían examinar los mecanismos específicos por los que las amistades sólo en línea pueden conferir este beneficio.

<p>Miguel, E. M., Chou, T., Golik, A., Cornacchio, D., Sanchez, A. L., DeSerisy, M. y Comer, J. S. (2017).</p>	<p>Diseño cualitativo. Análisis del contenido de publicaciones en Twitter, Tumblr e Instagram.</p>	<p>6 meses</p>	<p>770 publicaciones relacionadas con la salud mental</p> <p>Twitter = 78 Tumblr = 333 Instagram = 359</p>	<p>Ciberpsicología</p>	<p>Se recopilaron datos simulando búsquedas de contenido sobre autolesiones deliberadas en Twitter, Tumblr e Instagram usando el hashtag «#cutting». Se seleccionaron las 10 primeras publicaciones generadas. Los datos obtenidos fueron codificados en función de: (a) contenido gráfico, (b) autoevaluaciones</p>	<p>depresivos e IS) al inicio del estudio (Tiempo 1) y un año más tarde las volvieron a realizar (Tiempo 2).</p> <p>Se indicaron que la victimización relacional y el estrés de la amistad no impactaron tanto en la IS prospectiva entre los jóvenes con amigos solo en línea.</p> <p>Se indicaron que la victimización relacional y el estrés de la amistad no impactaron tanto en la IS prospectiva entre los jóvenes con amigos solo en línea.</p> <p>Se recopilaron 1.155 mensajes públicos (770 de los cuales estaban relacionados con la salud mental). Aproximadamente el 60% de las publicaciones mostraban contenido gráfico, casi la mitad incluían autoevaluaciones negativas, el 9,5% desaconsejaban las autolesiones y menos del 1% ofrecían recursos de recuperación. Instagram presentó</p>	<p>Los hallazgos caracterizan la naturaleza gráfica del contenido de autolesiones deliberadas en las RRSS en línea y la relativa ausencia de recursos publicados en las RRSS para las poblaciones que buscan contenido de autolesiones deliberadas. Los profesionales de la salud mental deben reconocer el panorama rápidamente cambiante del</p>
--	--	----------------	--	------------------------	--	---	--

					negativas, (c) la mayor consumo referencias a proporción de adolescente de términos de salud contenido gráfico y medios de mental, (d) autoevaluaciones comunicación, las desaliento de la negativas, mientras influencias y la autolesión y (e) que Twitter mostró interacción social, recursos de la menor ya que pueden recuperación. Se proporción de cada estar relacionados examinaron las uno. con los patrones diferencias entre de autolesión. plataformas.		
Moberg, F. B. y Anestis, M. D. (2015).	Diseño y cuantitativo transversal.	No específica	305 participantes H= 50 M= 255 Edad= 18-45 (Media= 20,61) <u>Identidad racial</u> - B= 166 - Afro= 125 - Latino 4 (1.3%) - Asiático/IP= 2 - Otro= 8	Psicología Clínica	La intervención contó con varias pruebas como, el Cuestionario de Uso Problemático Generalizado de Internet-2 (GPIUS-2), el Cuestionario de Uso de Internet, la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés-21 (DASS-21) y Cuestionario de Necesidades Interpersonales-15 (INQ-15). Hubo consentimiento	Los niveles más altos de interacciones negativas en las RRSS, pero ninguna otra variable, predijeron significativamente la pertenencia frustrada. Nuestro análisis exploratorio mostró que ninguno de nuestros predictores se asoció con la percepción de carga después de tener en cuenta los datos	En conclusión, las interacciones negativas en RRSS podrían influir en el deseo suicida, con efectos significativos más allá de los síntomas depresivos. Además, las RRSS, en particular, podrían tener un fuerte impacto sobre la frustración relacionada con la pertenencia.

Oksanen, A., Näsi, M., Minkkinen, J., Keipi, T., Kaakinen, M. y Räsänen, P.	Diseño cuantitativo transversal	10 meses	3656 participantes de 4 países diferentes EEUU = 1,033 (50.34% mujeres) Finlandia = 555 (50.00% mujeres) Alemania = 978 (50.26% mujeres) Reino Unido = 999 (49.09% mujeres) 3 grupos de edad= - 15 -18 - 19-25 - 25-30	Psicología Social	informado por demográficos, la parte de los participantes y recibieron créditos por su participación. Más adelante se analizaron los datos obtenidos.	El estudio utilizó un grupo de participantes voluntarios de SSI (Survey Sample International). Se midió la exposición a sitios y comunidades en línea que fomentan el daño, variables sociodemográficas y actividad en línea. La felicidad se midió con una pregunta de satisfacción general. Y se evaluaron tanto la	En el análisis de datos (n = 3656), el contenido sobre trastornos alimentarios fue el más común (17,17%), seguido de las autolesiones (10,88%) y suicidio (8,47%). La exposición fue más baja en Alemania en comparación con EE.UU., Finlandia y Reino Unido. Se hallaron diferencias significativas entre países en los contenidos de trastornos alimentarios y	Este estudio, realizado en cuatro países, analizó la exposición de los jóvenes a contenido en línea sobre autolesiones, suicidio y trastornos alimentarios. Aunque algunos jóvenes buscan este contenido con la intención de afirmarse, los efectos generales de acceder a este material son negativos. El estudio resalta
---	---------------------------------	----------	--	-------------------	---	---	--	--

victimización fuera de línea como en línea a través de 3 preguntas respectivamente. autolesiones pero no en suicidio. Los encuestados con niveles bajos de felicidad y aquellos que sufrieron victimización tanto en línea como fuera mostraron tasas de exposición más altas. que, aunque Internet es global, factores contextuales pueden influir en el comportamiento en línea.

Ophir, Y., Asterhan, C. S. y Schwarz, B. B. (2017).	Diseño observacional y transversal.	5 meses	Se analizaron 190 publicaciones de Facebook de adolescentes	Edad= 14-18	Psicología Clínica	Tras recopilar 190 publicaciones, se presentaron ante diez jueces expertos. Cada publicación se presentó por separado y en orden aleatorio, y se les pidió que valoraran en qué medida reflejaban depresión, ansiedad o victimización por parte de los compañeros. Los	Se codificaron las publicaciones según 13 características que diferenciaban significativamente entre «actualizaciones de estado depresivo» y «no depresivo». Un análisis de regresión múltiple reveló cuatro características que predecían las puntuaciones de depresión: (1) síntomas	La manifestación de la depresión en línea, en última instancia puede contribuir a la detección temprana (y tal vez incluso automática) de la depresión de los adolescentes a partir de sus actividades de SNS en línea.
---	-------------------------------------	---------	---	-------------	--------------------	--	--	---

					expertos valoraron cada tipo de malestar en una escala Likert de 6 puntos, trabajando de forma independiente e individual.	depresivos DSM-5 (emocionales y conductuales, pero no somáticos); (2) distorsiones cognitivas; (3) forma poético-dramática del contenido verbal; y (4) actitudes hacia los demás.	
Seong, E., Noh, G., Lee, K. H., Lee, J., Kim, S., Seo, D. G., Yoo, J. H., Hwang, H., Choi, C., Han, D. H., Hong, S. y Kim, J. (2021)	Diseño correlacional transversal	No específica	902 participantes H= 497 M= 405 Edad= 11-15	Psicología clínica y del desarrollo	A través de una encuesta en línea en Corea del Sur, se reclutó a la muestra de estudiantes de entre sexto y noveno grado que habían realizado al menos un acto de autolesión en los últimos 12 meses. Todo este reclutamiento fue a través de una empresa de investigación en línea. Tras el proceso de selección y el	La práctica autolesiva, haber sido víctima de acoso, tener a pares que se autolesionan y compartir contenido sobre autolesiones en RRSS, mostraron estar altamente relacionados con el riesgo de suicidio. En cambio, la frecuencia del daño hacia uno mismo y la visualización de contenido dañino a través de RRSS, no mostraron relación significativa alguna	En conclusión, es importante resaltar la interacción del usuario en RRSS (activa o pasiva). Compartir contenido sobre autolesiones en RRSS estuvo relacionado con un mayor riesgo de suicidio, mientras que visualizarlo no tuvo el mismo impacto. Además, tener amigos que se autolesionan se vinculó a un mayor riesgo de

					consentimiento de los padres, los jóvenes respondieron a cuestionarios con variables sociodemográficas, características sociales y psicológicas.	con el suicidio. Estos resultados destacan la influencia de los factores sociales y conductuales.	suicidio.
Shannon, H., Bush, K., Shvetz, C., Paquin, V., Morency, J., Hellemans, K. y Guimond, S. (2024).	Diseño longitudinal	1 año y 9 meses (junio 2020 a marzo 2022)	103 participantes H= 24 M= 77 Otros= 2	Psicología clínica y de la salud	Los participantes respondieron a cuestionarios sobre adicción a las RRSS, depresión, ansiedad, soledad, estrés y resiliencia. Toda la intervención se llevó a cabo vía Zoom, en 2 ocasiones. Ambos momentos se separaron en un margen de 4 semanas. Además, se recolectaron datos sobre su	El uso problemático de RRSS al inicio se asoció negativamente con la resiliencia y positivamente con problemas de salud mental. Aumentar este uso se vinculó con más síntomas depresivos y soledad. La resiliencia moderó la relación entre el uso problemático y el estrés percibido. Sin embargo, la mala salud mental inicial no predijo un aumento en el	Como conclusión, el estudio dictaminó el papel protector de la resiliencia frente a los efectos perjudiciales en la salud mental asociados con el aumento del uso problemático de RRSS.

					uso de RRSS, historial médico y variables sociodemográficas.	uso problemático de RRSS, y la frecuencia de uso no se asoció significativamente con la salud mental.	
Spates, K., Ye, X. y Johnson, A. (2018).	Diseño cualitativo transversal.	1 día	5,012 publicaciones de Twitter	Psicología Social	La intervención se basó en la recopilación de publicaciones en Nueva York, Chicago y Atlanta, utilizando Twitter para recolectar datos. Se seleccionaron tweets con palabras clave relacionadas con el suicidio. 488 publicaciones fueron catalogadas como irrelevantes, se analizaron 4.524 clasificándolos en diferentes categorías.	De los 4.864 tuits analizados. La mayoría fueron clasificados como informativos (40,76%) o usaron el término "suicidio" en sentido figurado (34,55%). Un 5,76% de las publicaciones expresaba intención suicida, y un 4,43% mencionaba dificultades emocionales. De forma escasa, se mencionaron suicidios de celebridades (3,97%), mensajes	Como conclusión, el discurso suicida ocurre con mayor frecuencia en Twitter, aunque la mayoría de publicaciones no representaban un peligro real, otras expresaban pensamientos suicidas explícitos, reflejando malestar emocional y desesperanza. De Twitter podría ser utilizado como plataforma de difusión de información sobre prevención del

					Finalmente, hasta alcanzar un 80% de consenso, se elaboraron 3 revisiones.	humorísticos (0,90%), mensajes anti-suicidio (0,72%) y menciones a variables externas (1,89%). Un 10% no pudo clasificarse.	suicidio e intervenciones en línea, facilitando el acceso a recursos de ayuda.
Stockdale, L. A. y Coyne, S. M. (2020).	Diseño longitudinal	3 años	385 participantes H = 181 M = 204 Edad = 17-19	Psicología de la salud	Los datos fueron recogidos en tres olas, con un intervalo aproximado de un año entre cada una. Se evaluaron razones para usar RRSS (búsqueda de información, conexión social y aburrimiento), uso problemático de RRSS y la satisfacción con la vida, el comportamiento financiero, el estrés financiero, la ansiedad, los síntomas	El uso de RRSS para conectar con otros fue estable a lo largo de tres años. Sin embargo, el uso para buscar información y aliviar el aburrimiento aumentó con el tiempo. Este último estuvo relacionado con problemas de uso de RRSS, ansiedad, estrés financiero y empatía en el tercer año. Conectar socialmente se asoció con problemas de uso,	Este artículo concuerda con otros estudios sobre utilizar las RRSS para aliviar el aburrimiento y conectar socialmente con otros, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar tendencias y patrones de comportamiento problemáticos hacia las RRSS.

depresivos, la ansiedad, agresión, la delincuencia y delincuencia y la empatía. No se encontró relación entre el uso de RRSS y síntomas depresivos.

Sueki, (2015).	H. Diseño transversal	No específica	1,000 participantes H = 387 M = 613 Edad = 20 a 29	Psicología Clínica	El estudio analizó el uso de Twitter y los comportamientos suicidas. Los participantes fueron clasificados en cuatro grupos (sin cuenta de Twitter, usuarios inactivos, usuarios activos sin tweets suicidas, y usuarios activos con tweets suicidas). Se evaluaron datos sobre uso de Twitter, suicidio, depresión, y	Los resultados de la regresión logística mostraron que los tweets con “quiero morir” y “quiero cometer suicidio” estaban significativamente relacionados con la ideación y el comportamiento suicida. Los intentos de suicidio, estaban más fuertemente asociados con el tweet “quiero cometer suicidio” que con el tweet “quiero morir” y tener una cuenta de Twitter y twittear a diario no estaban	Los registros de Twitter pueden ser utilizados para identificar a jóvenes usuarios con pensamientos suicidas. Este estudio muestra una base para la identificación temprana de individuos con alto riesgo de suicidio.
----------------	-----------------------	---------------	---	--------------------	--	---	--

					características demográficas, utilizando la escala K6.	asociados con comportamientos suicidas.	
Szlyk, H. S., Li, X., Kasson, E., Peoples, J. E., Montayne, M., Kaiser, N., y Cavazos-Rehg, P. (2023).	Diseño cualitativo. El estudio se enfoca en la recolección de datos cualitativos a través de preguntas abiertas sobre las ventajas y desventajas de la interacción con contenidos relacionados con la depresión en RRSS.	1 año y 10 meses	93 participantes H= 25 M= 68 Edad= 15-17	Ciberpsicología	A los adolescentes reclutados, se les hicieron 3 preguntas sobre las ventajas y desventajas de compartir/interactuar con contenido relacionado con la depresión. Se realizaron 2 tipos de análisis, uno cualitativo para identificar los temas de las publicaciones y otros univariantes para comparar las diferencias entre grupos.	Los participantes con IS, autolesión o intentos de suicidio mostraron diferencias en la forma en que interactuaban con contenido relacionado con la depresión en las RRSS, especialmente en cuanto a las interacciones sociales, el impacto en las relaciones, y en su iniciativa a ofrecer soluciones a los demás.	Este estudio ofrece perspectivas diversas y únicas sobre cómo la interacción con las RRSS relacionadas con la depresión varía según los comportamientos de salud mental e informa sobre el uso de las RRSS para el reclutamiento y la divulgación entre adolescentes.
Tseng, F. y Yang, H. (2015).	Diseño transversal	No específica	2.494 participantes H=1.129 M=1.365	Psicología clínica y del desarrollo	La muestra escogida fue reclutada a través de 9 escuelas	Los resultados mostraron un alto porcentaje de adolescentes con	Se concluyó que los pensamientos sobre suicidio y autolesiones eran

			Edad= 13-18			<p>públicas de amigos vía digital. más comunes que la acción real de estos. Las mujeres tenían más probabilidades de participar en estos comportamientos.. El apoyo de pares tenía un efecto protector y el apoyo de seres suponía un factor de riesgo. En hombres, la comunicación en línea aumentaba el riesgo de autolesiones, mientras que el apoyo familiar las reducía.</p>		
Twenge, J. M. y Farley, E. (2020).	Estudio observacional de tipo correlacional basado en datos de una muestra representativa a nivel	No específica	11. participantes	427	Psicología clínica y del desarrollo	<p>Se analizaron las diferencias de género en el tiempo que dedicaban a cada actividad en pantalla, junto con una regresión para evaluar si su</p>	<p>Los resultados mostraron que las mujeres usan más RRSS y los varones más videojuegos. Un uso prolongado, especialmente de RRSS e Internet, se</p>	<p>Las asociaciones entre el uso de pantallas y la salud mental variaron significativamente según el tipo de actividad y el género. El uso de</p>

nacional
(Reino Unido).

relación con la salud mental también variaba. Finalmente, se compararon los porcentajes de adolescentes con problemas de salud mental (autolesiones, depresión, baja satisfacción con la vida y baja autoestima) según el tiempo de uso de cada tipo de pantalla.

asoció con peor bienestar mental. En ellas, los efectos negativos aparecían tras 2 horas diarias, y en ellos no se evidenciaban hasta las 5 horas o más. Las mujeres que usaban RRSS más de 5 horas al día tenían el doble de riesgo de síntomas depresivos, mientras que en los niños el uso excesivo se relacionó con autolesiones.

RRSS e Internet en mujeres parece requerir el mayor nivel de preocupación.

Twenge, J. M. y Martin, G. N. (2020).	Diseño observacional transversal.	No específica	<p><u>Muestra 1</u> 221.096 participantes Edad= 15 años</p> <p><u>Muestra 2</u> 59.115 participantes Edad=14-18</p> <p><u>Muestra 3</u> 41.866</p>	Psicología clínica y de la salud	En la intervención se utilizaron tres encuestas sobre adolescentes en el Reino Unido y EEUU para analizar el uso de medios digitales y el bienestar mental, con datos	Los resultados mostraron que las mujeres tienden a pasar más tiempo en RRSS, mientras que los hombres se enfocan más en los videojuegos. El uso intensivo de medios digitales se asocia con un	Las asociaciones entre el uso intensivo de medios digitales y el bajo bienestar psicológico son mayores en las adolescentes que en los adolescentes.
---------------------------------------	-----------------------------------	---------------	--	----------------------------------	---	--	--

		participantes Edad=13-18			de 221.096 adolescentes, y diferentes escalas. Los datos fueron analizados por separado, y se utilizó un enfoque de regresión. Se analizaron también los factores de riesgo de suicidio y la relación entre el uso de medios digitales y la salud mental en función del tiempo de uso.	mayor riesgo de problemas de salud mental y bajo bienestar, especialmente en las mujeres. Además, los usuarios intensivos de medios digitales tienen el doble de probabilidades de experimentar problemas de salud mental y factores de riesgo de suicidio en comparación con los usuarios de bajo uso.	
Yıldız, M., Orak, U., Walker, M. H. y Solakoglu, O. (2018).	Diseño transversal correlacional	No se especifica participantes H= 1010 M= 1025 Edad= 13-17	2035	Psicología Clínica	Este estudio se realizó de manera aleatoria a través de escuelas de Educación Secundaria. Midió variables sociodemográfica s, patrones familiares, sociales y de	El estudio encontró que las adolescentes tienen un mayor riesgo de intento de suicidio, y que el comportamiento suicida de los amigos (CSA) mediaba parcialmente esta	Como conclusión, se observó que el comportamiento suicida en RRSS aumentaba el riesgo de intento de suicidio, sobre todo en las mujeres, cuyo contagio también era mayor. Es de

comportamientos. Además de analizar factores protectores y de riesgo relacionados con el suicidio. relación. El CSA incrementó el riesgo de intentos de suicidio. Factores como la depresión, eventos negativos, consumo de sustancias y cambios de escuela o barrio se asociaron con un mayor riesgo, mientras que el apoyo familiar y la asistencia religiosa fueron protectores. especial relevancia diseñar estrategias de prevención teniendo en cuenta las diferencias de género, además de establecer intervenciones de crisis efectivas.

<i>Notas:</i> H= Hombre	Indio AM= Indio americano	Multi= Multirraciales
M= Mujer	Indio AS= Indio asiático	Afro= Afroamericano
B= Blanco	NA= Nativo de Alaska	IP= Islas del pacífico
N= Negro	NH= Nativo de Hawaii	