Journal of Multidisciplinary Novel Journeys & Explorations
Vol. 1 Num. 1 (2024) Journal Scientific ISNN: 3091-1990
Revista Internacional de Estudios Multidisciplinar

JMNJE V.3N.1005

Ansiedad y depresión en adolescentes: el impacto de las redes sociales según la evidencia científica

Anxiety and depression in adolescents: the impact of social media according to scientific evidence

Autores:

Mirian Isabel Bustamante-Cruz
Unidad Educativa " La Unión"
Esmeraldas – Ecuador
mirian.bustamante@educacion.gob.ec
https://orcid.org/0009-0008-0200-4837

Jenny Fidelina Jiménez-García
Escuela Fiscal Mixta John F. Kennedy
Esmeraldas – Ecuador
fidelina.jimenez@educacion.gob.ec
https://orcid.org/0009-0000-8538-7440

Mario Manuel Jiménez-García
Unidad Educativa " La Unión"
Esmeraldas – Ecuador
mario.jimenez@educacion.gob.ec
https://orcid.org/0009-0002-0432-8153

Danny Meliton Meza-Arguello
Universidad Técnica Luis Vargas Torres
Esmeraldas – Ecuador
danny.meza.arguello@utelvt.edu.ec
https://orcid.org/0000-0001-5825-9312

Corresponding Author: *Meza Arguello Danny Meliton*, danny.meza.arguello@utelvt.edu.ec

Reception date: 11-Mayo-2025 **Acceptance:** 5-Julio-2025 **Publication:** 19-Julio-2025

How to cite this article:
Bustamante Cruz, M. I., Jiménez García, J. F., Jiménez García, M. M., & Meza Arguello, D. M. (2025). Ansiedad y depresión en adolescentes: el impacto de las redes sociales según la evidencia científica. Journal of Multidisciplinary Novel Journeys & Explorations, 3(1), 1-10.
https://doi.org/10.63688/1fzf6345

RESUMEN

Las redes sociales se han integrado profundamente en la vida de los adolescentes, transformando sus relaciones sociales y la construcción de identidad. Sin embargo, su uso excesivo se asocia con un aumento significativo de ansiedad y depresión en esta población vulnerable. La revisión documental evidencia que dinámicas como la comparación social constante, la presión por validación mediante "me gusta" y el ciberacoso son factores clave que impactan negativamente en la salud mental de los jóvenes. Estudios muestran que las adolescentes femeninas son especialmente vulnerables debido a presiones sociales relacionadas con la imagen corporal y la aceptación social. Por otro lado, el uso moderado y consciente de estas plataformas puede ofrecer beneficios como el fortalecimiento de vínculos sociales y acceso a apoyo. Factores protectores como el apoyo familiar, la educación emocional y la alfabetización digital contribuyen a mitigar los efectos negativos. Por ello, se recomienda implementar programas educativos que fomenten habilidades críticas para un uso saludable de las redes sociales, promover una comunicación abierta en el ámbito familiar, y desarrollar políticas públicas para prevenir el ciberacoso. Se destaca también la necesidad de continuar con investigaciones rigurosas y contextualizadas que permitan comprender mejor los mecanismos causales y desarrollar intervenciones efectivas. En conjunto, estos enfoques buscan equilibrar los beneficios tecnológicos con la promoción del bienestar psicológico en la adolescencia.

Palabras clave: Ansiedad; Depresión; Adolescentes; Redes sociales y Salud mental

ABSTRACT

Social media has become deeply integrated into the lives of adolescents, transforming their social relationships and identity construction. However, excessive use is associated with a significant increase in anxiety and depression in this vulnerable population. The documentary review shows that dynamics such as constant social comparison, pressure for validation through "likes," and cyberbullying are key factors that negatively impact young people's mental health. Studies show that female adolescents are especially vulnerable due to social pressures related to body image and social acceptance. On the other hand, moderate and conscious use of these platforms can offer benefits such as strengthening social ties and access to support. Protective factors such as family support, emotional education, and digital literacy contribute to mitigating the negative effects. Therefore, it is recommended to implement educational programs that foster critical skills for healthy social media use, promote open communication within the family, and develop public policies to prevent cyberbullying. The need for continued rigorous and contextualized research to better understand the causal mechanisms and develop effective interventions is also highlighted. Together, these approaches seek to balance the benefits of technology with promoting psychological well-being in adolescence.

Keywords: Anxiety; Depression; Adolescents; Social Media and Mental Health

1. INTRODUCCIÓN

En la era digital, las redes sociales se han convertido en una parte integral del día a día de los adolescentes, facilitando la interacción social, el entretenimiento y el acceso a información. Sin embargo, su uso excesivo y, en muchos casos, desregulado, ha generado preocupación entre investigadores, padres y educadores, debido a los posibles efectos adversos sobre la salud mental de los jóvenes. Diversos estudios recientes han demostrado una correlación entre el uso intensivo de plataformas como Instagram, TikTok y Snapchat con el incremento

de síntomas de ansiedad, depresión, aislamiento social y problemas de autoestima (Keles et al., 2020; Nesi y Prinstein, 2018).

El periodo de la adolescencia, caracterizado por intensos cambios físicos, emocionales y sociales, representa una etapa de especial vulnerabilidad psicológica. La necesidad de pertenencia, la búsqueda de aprobación y la construcción de la identidad son procesos clave en esta fase, que pueden verse amplificados o distorsionados por las dinámicas propias de las redes sociales, como la comparación constante, la exposición pública y la validación a través de "me gusta" o comentarios (Twenge y Campbell, 2018). En este contexto, la exposición a contenidos que promueven ideales de belleza inalcanzables, el ciberacoso y la presión por mantener una imagen idealizada pueden afectar negativamente la estabilidad emocional de los adolescentes.

Este artículo tiene como objetivo general analizar la relación entre el uso de redes sociales y la aparición de trastornos como la ansiedad y la depresión en adolescentes, a través de una revisión documental de estudios científicos recientes. Se pretende comprender los mecanismos psicológicos implicados, identificar factores de riesgo y protección, y proponer orientaciones para el abordaje de este fenómeno desde una perspectiva preventiva y educativa.

2. DESARROLLO

2.1. Marco teórico

Marco teórico

El desarrollo de la adolescencia implica una serie de transformaciones biopsicosociales que configuran una etapa crítica para la salud mental (Steinberg, 2014). Durante esta fase, los jóvenes son especialmente sensibles a las influencias externas, como las redes sociales, que actúan como entornos donde se construye y negocia la identidad personal y social (Best, Manktelow, y Taylor, 2014). Las teorías psicológicas, como la teoría de la comparación social propuesta por Festinger (1954), explican que las personas evalúan sus propias capacidades y atributos en función de comparaciones con los demás. En el contexto digital, esta comparación se intensifica y puede desencadenar sentimientos de insuficiencia, baja autoestima, ansiedad y depresión (Vogel et al., 2014).

Estudios recientes muestran que el uso problemático de redes sociales se asocia con mayores niveles de síntomas depresivos y ansiosos en adolescentes (Huang, 2017; Keles et al., 2020). Particularmente, la exposición constante a imágenes idealizadas y la búsqueda de validación social mediante “likes” generan una presión constante que puede deteriorar la autopercepción (Fardouly et al., 2015). Asimismo, el fenómeno del ciberacoso, que se ha incrementado con

la popularización de estas plataformas, contribuye a un riesgo significativo para el bienestar psicológico de los jóvenes (Kowalski, et al., 2014).

Por otro lado, se identifican factores protectores que modulan el impacto negativo de las redes sociales, tales como el apoyo familiar, la educación emocional y el uso consciente y regulado de estas plataformas (Odgers y Jensen, 2020). La investigación también señala que no es el uso per se, sino la forma en que se emplean las redes sociales lo que determina sus efectos (Orben y Przybylski, 2019). Por lo tanto, las intervenciones educativas y psicológicas orientadas a fomentar habilidades críticas y emocionales son esenciales para mitigar la ansiedad y depresión asociadas al entorno digital (Rideout y Fox, 2018).

3. METODOLOGÍA

Este estudio documental se diseñó con un enfoque cualitativo para realizar una revisión teórica exhaustiva acerca del impacto de las redes sociales en la ansiedad y depresión en adolescentes. Se llevó a cabo una búsqueda sistemática y selectiva de literatura científica publicada entre 2014 y 2025 en bases de datos académicas internacionales, incluyendo Scopus, PubMed, PsycINFO y Google Scholar (Cedeño et al., 2022).

Las palabras clave utilizadas fueron “adolescents”, “social media”, “anxiety”, “depression”, “mental health” y “psychosocial impact”. Para asegurar la relevancia y calidad de la información, se priorizaron estudios empíricos, revisiones sistemáticas y metaanálisis publicados en revistas indexadas y con revisión por pares. Se excluyeron artículos que no abordaban específicamente la población adolescente o que se enfocaban en trastornos mentales distintos a ansiedad y depresión (Cedeño et al., 2025).

El análisis de la información se realizó mediante una lectura crítica y comparativa de los documentos seleccionados, sintetizando hallazgos, metodologías y conclusiones relevantes para la comprensión del fenómeno (Carrión et al., 2025). Se organizó la información en categorías temáticas relacionadas con los factores de riesgo, mecanismos psicológicos implicados, diferencias demográficas y factores protectores. Además, se consideraron perspectivas multidisciplinarias que incluyen la psicología, sociología y ciencias de la salud para enriquecer la interpretación. Este procedimiento permitió identificar patrones, consensos y divergencias en la literatura actual, proporcionando una visión integral del tema (Cevallos et al., 2025).

4. RESULTADOS

La revisión documental evidenció que el uso intensivo de redes sociales está estrechamente vinculado con un aumento significativo en los niveles de ansiedad y depresión entre adolescentes. Estudios longitudinales como el de Keles et al. (2020) muestran que el tiempo prolongado frente a plataformas visuales como Instagram y TikTok está correlacionado con

síntomas de trastornos emocionales, especialmente cuando el uso implica comparaciones sociales frecuentes o exposición a contenido negativo. La presión por la obtención de "me gusta", el miedo a la exclusión social digital y la constante evaluación pública de la imagen personal actúan como factores desencadenantes que exacerban el malestar psicológico (Vogel et al., 2014).

Además, se observa que la naturaleza interactiva y rápida de estas plataformas puede generar una sobreestimulación constante que dificulta la capacidad de los adolescentes para desconectarse y recuperarse emocionalmente, lo que incrementa la sensación de estrés y agotamiento mental. El fenómeno del “fear of missing out” (FOMO), o miedo a perderse algo, también contribuye a que los jóvenes permanezcan continuamente conectados, afectando negativamente su descanso, concentración y salud física general. Esta hiperconectividad puede interferir con actividades esenciales para el desarrollo saludable, como el sueño adecuado y la realización de ejercicio físico, ambos relacionados directamente con el bienestar psicológico (Meza et al., 2025).

Se identificaron diferencias sustanciales en función del género, donde las adolescentes femeninas presentan niveles más elevados de ansiedad y depresión vinculados al uso de redes sociales, atribuibles en parte a presiones sociales en torno a la imagen corporal y la aceptación social (Twenge y Martin, 2020). La internalización de estándares estéticos irreales y la exposición frecuente a contenido que promueve la comparación pueden intensificar sentimientos de insuficiencia, baja autoestima y autoimagen distorsionada (Meza et al., 2024).

Estas presiones también pueden conducir a conductas de riesgo, como trastornos alimentarios y aislamiento social. Se observó además que el ciberacoso es un factor de riesgo crítico, ya que puede inducir un estado crónico de estrés y vulnerabilidad emocional, afectando la autoestima y promoviendo síntomas depresivos (Kowalski et al., 2014). Las consecuencias del acoso digital pueden extenderse más allá del entorno virtual, repercutiendo en la vida cotidiana y en las relaciones personales del adolescente, lo que dificulta su recuperación emocional y puede derivar en situaciones de abandono escolar o conductas autolesivas (Paucar et al., 2025).

Contrariamente, algunos estudios sugieren que el uso moderado y consciente de estas plataformas puede ofrecer beneficios, como el mantenimiento de relaciones sociales y el acceso a comunidades de apoyo (Best et al., 2014). Las redes sociales, cuando se utilizan adecuadamente, pueden facilitar la expresión de la identidad, el apoyo emocional entre pares, y la participación en movimientos sociales o culturales que fortalecen el sentido de pertenencia y empoderamiento juvenil (Meza et al., 2025).

Asimismo, el apoyo familiar y escolar, junto con la educación emocional y digital, constituyen elementos protectores que mitigan los efectos negativos. Odgers y Jensen (2020)

destacan que la resiliencia y la capacidad crítica para manejar la información digital son determinantes para que los adolescentes puedan enfrentar las presiones de las redes sociales sin deteriorar su salud mental. Finalmente, la heterogeneidad metodológica y cultural de los estudios indica la necesidad de contextualizar los resultados según variables socioeconómicas, culturales y educativas, reconociendo que el impacto de las redes sociales no es uniforme y que las intervenciones deben adaptarse a las particularidades de cada contexto y realidad social para ser efectivas.

5. DISCUSIÓN

Los hallazgos revisados confirman que las redes sociales actúan como un factor de riesgo significativo para el desarrollo de trastornos de ansiedad y depresión en adolescentes, pero también como espacios con potencial para el bienestar emocional, dependiendo del tipo de uso y contexto. La constante exposición a imágenes idealizadas y la presión social para mantener una identidad digital atractiva pueden generar un impacto psicológico negativo, particularmente en un grupo que está en pleno proceso de construcción de su autoestima e identidad (Fardouly et al., 2015; Twenge y Campbell, 2018). La teoría de la comparación social explica cómo estas dinámicas pueden desencadenar emociones adversas, reforzando la vulnerabilidad de los jóvenes.

En este sentido, si bien se destaca el riesgo de la exposición constante a contenidos idealizados, también es importante reconocer que las redes sociales pueden funcionar como un espacio de autoexpresión y validación, particularmente en adolescentes que buscan formas de encontrar su identidad o en aquellos que se sienten excluidos en su entorno físico. Las plataformas pueden proporcionar una sensación de pertenencia y apoyo, especialmente en comunidades en línea que promueven valores de inclusión y aceptación, lo que puede tener un efecto protector frente a la ansiedad social.

El mayor impacto en adolescentes mujeres, evidenciado en varios estudios, subraya la necesidad de diseñar intervenciones específicas y sensibles al género, que aborden las normas culturales y sociales que influyen en la percepción del cuerpo y la autoimagen (Twenge y Martin, 2020). Este aspecto es crucial, ya que las presiones externas relacionadas con los estándares de belleza y éxito pueden ser aún más intensas para las jóvenes. Sin embargo, es relevante también explorar cómo las redes sociales ofrecen una plataforma para la creación de movimientos que desafían estos estándares y promueven una imagen más diversa y realista del cuerpo y la identidad femenina. Movimientos como el body positive o el feminismo digital han surgido como respuestas a la presión social, mostrando el potencial de las redes sociales como agentes de cambio.

El ciberacoso representa un problema grave y multifacético que requiere la atención coordinada de escuelas, familias y políticas públicas para generar entornos digitales más seguros y saludables (Kowalski et al., 2014). A pesar de los riesgos asociados, las redes

sociales también ofrecen herramientas para la denuncia de abusos y el apoyo a las víctimas. Si se usan adecuadamente, estas plataformas pueden ser aliadas en la lucha contra el ciberacoso, permitiendo la movilización de recursos y apoyos, además de fomentar la educación sobre el respeto y la empatía en línea.

Por otra parte, la presencia de factores protectores como el apoyo social y la educación emocional indica que la solución no radica en la eliminación de las redes sociales, sino en promover un uso responsable y crítico que permita aprovechar sus beneficios y minimizar riesgos (Odgers y Jensen, 2020). Este uso consciente también implica comprender el papel de los algoritmos que personalizan los contenidos, lo que puede llevar a la creación de cámaras de eco que refuercen ciertas ideas, generando emociones adversas y una visión distorsionada de la realidad. El diseño de políticas que favorezcan una mayor transparencia en los algoritmos y fomenten la diversidad de contenido es clave para mitigar estos efectos.

Sin embargo, la diversidad de metodologías y contextos en la literatura sugiere que aún se requieren investigaciones más rigurosas y longitudinales para comprender mejor la causalidad y los mecanismos subyacentes. Además, se deben considerar las particularidades culturales y socioeconómicas para adaptar las estrategias de intervención. Es fundamental que las intervenciones tengan en cuenta la realidad contextual de los jóvenes, ya que la relación con las redes sociales puede variar significativamente dependiendo de factores como la clase social, el acceso a tecnología, y las normas y valores culturales.

Así, la clave para abordar el impacto de las redes sociales sobre el bienestar de los adolescentes radica en un enfoque holístico que considere tanto los riesgos como los beneficios. Fomentar una alfabetización digital integral, que incluya educación emocional y crítica, permitirá que los jóvenes se apropien de las redes sociales de manera saludable y equilibrada, contribuyendo a la creación de un entorno en línea que promueva su bienestar.

6. CONCLUSIÓN

La evidencia científica revisada indica que el uso problemático e intensivo de redes sociales constituye un factor relevante en el aumento de la ansiedad y depresión en adolescentes, afectando negativamente su salud mental y bienestar general.

Las dinámicas propias del entorno digital, como la comparación social constante, la presión por la validación externa y el ciberacoso, actúan como desencadenantes de trastornos emocionales. Sin embargo, el impacto no es uniforme y depende de variables individuales, sociales y culturales que modulan el riesgo y la resiliencia.

Es imprescindible que las intervenciones preventivas se enfoquen en fomentar la educación emocional, la alfabetización digital y el fortalecimiento del entorno familiar y escolar, para

desarrollar competencias que permitan a los adolescentes un manejo saludable y crítico de las redes sociales.

Además, se recomienda que las políticas públicas integren estos aspectos, promoviendo espacios digitales seguros y estrategias de apoyo para la salud mental juvenil. Finalmente, se destaca la necesidad de continuar con estudios empíricos que profundicen en la comprensión de estos fenómenos, para diseñar acciones efectivas basadas en evidencia sólida.

Implementar programas de educación emocional y alfabetización digital en escuelas, orientados a que los adolescentes desarrollen habilidades para gestionar de manera crítica y responsable el uso de las redes sociales, identificando y manejando las emociones relacionadas con la exposición digital.

Promover espacios de diálogo y apoyo familiar, fomentando una comunicación abierta entre padres, madres e hijos para supervisar el uso de redes sociales, detectar signos tempranos de ansiedad o depresión, y ofrecer acompañamiento emocional adecuado.

Diseñar políticas públicas y normativas que regulen el ciberacoso y protejan la salud mental de los jóvenes en entornos digitales, incluyendo campañas de sensibilización y sanciones claras para conductas de acoso o discriminación online.

Fomentar investigaciones longitudinales y multidisciplinarias que permitan profundizar en los mecanismos causales entre el uso de redes sociales y la salud mental adolescente, considerando variables culturales, socioeconómicas y de género para desarrollar estrategias de intervención más efectivas y contextualizadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, *41*, 27–36. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001

Carrión Arias , N. J. ., Meza Arguello, D. M., Ramírez Salvatierra, J. E., & Sigcho Ocampo, I. G. (2025). Estudio documental sobre el uso de tic en la educación básica: evolución y tendencias. *Sage Sphere Multidisciplinary Studies*, *2*(1), 1-11. https://doi.org/10.63688/8sgxxv78

Cedeño Castillo, E. A., Meza Arguello, D. M., Eras Briones, V. I., Sigcho Ocampo, M. V., & Carrión Arias, N. J. (2022). Discriminación racial en el contexto educativo. *Código Científico Revista De Investigación*, *3*(3), 376–395. Recuperado a partir de http://www.revistacodigocientifico.itslosandes.net/index.php/1/article/view/72

Cedeño Castillo, E. A., Gualpa Alvarez, A., Meza Arguello, D. M., & Moreira Carrasco, M. E. (2025). Salud mental y rendimiento académico en el bachillerato. *Sage Sphere Multidisciplinary Studies*, *2*(1), 1-11. https://doi.org/10.63688/9rks6r25

Cevallos Terán, . A. G., Samaniego Samaniego, R. M., Meza Arguello, D. M., & Moreira Carrasco, M. E. (2025). Salud mental en universitarios postpandemia: revisión de estrategias institucionales y discursos educativos. *Sage Sphere International Journal*, *2*(3), 1-12. https://doi.org/10.63688/bbhzr639

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, *13*, 38–45. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.003

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *20*(6), 346–354. https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 79–93. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, *140*(4), 1073–1137. https://doi.org/10.1037/a0035618

Meza Arguello, D. M., Bedoya Gutiérrez, A. C., Angulo Quiñónez, O. G., & Montaño Escobar, O. G. (2025). La inclusión en la educación superior desde una perspectiva humanista. *Sage Sphere Multidisciplinary Studies*, *2*(1), 1-12. https://doi.org/10.63688/2etnke68

Meza Arguello, H. L., Eras Briones, V. I., Meza Arguello, D. M., Simisterra Muñoz, J. M., & Franco Valdez, J. L. (2024). Escuela tradicional y escuela nueva: Estudio comparativo. *Código Científico Revista De Investigación*, *5*(1), 838–850. https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v5/n1/410

Meza Arguello, H. L., Erreyes Erreyes, S. V., Moreira Carrasco, M. E. ., & Meza Arguello, D. M. (2025). Impacto de las redes sociales en la construcción del conocimiento colaborativo. *Sage Sphere of Technology, Sciences, Discoveries And Society.*, *3*(1), 1-12. https://doi.org/10.63688/4rb5gh21

Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2018). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *46*(8), 1421–1436. https://doi.org/10.1007/s10802-017-0365-7

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *61*(3), 336–348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, *3*(2), 173–182. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1

Paucar Andrango, R. V., Navarrete Barreiro, A. del R., Cabrera Robles, M. G., & Meza Arguello, D. M. (2025). Uso de plataformas de aprendizaje en línea y su efecto en la autonomía del

estudiante de secundaria. *Sage Sphere of Technology, Sciences, Discoveries And Society.*, *3*(1), 1-12. https://doi.org/10.63688/qse9qb44

Rideout, V., & Fox, S. (2018). Digital health practices, social media use, and mental well-being among teens and young adults in the U.S. *Hopelab & Well Being Trust*. https://hopelab.org/report/digital-health-practices-social-media-use-and-mental-well-being-among-teens-and-young-adults-in-the-u-s/

Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science, 28*(4), 372–379. https://doi.org/10.1177/0963721419838244

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports, 12*, 271–283. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003

Twenge, J. M., & 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*, 91–104. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.07.004

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture, 3*(4), 206–222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047

Conflicto de Intereses: Los autores afirman que no existen conflictos de intereses en este estudio y que se han seguido éticamente los procesos establecidos por esta revista. Además, aseguran que este trabajo no ha sido publicado parcial ni totalmente en ninguna otra revista.