

Pol Fornell Goicoechea

**L'IMPACTE DE LES XARXES SOCIALS EN LA SALUT MENTAL DELS
ADOLESCENTS**

TREBALL DE FI DE GRAU

dirigit per Maria Taulats Vidal

Grau de Treball Social



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2023

Resum

L'ús de les xarxes socials ha crescut de forma exponencial en els darrers anys a nivell mundial, arribant a ser utilitzades de forma diària tant per joves com per adults. Diversos estudis demostren que els adolescents són els més reincidents en l'ús de la tecnologia i que un ús excessiu i prolongat d'aquestes poden comportar certs riscos que poden derivar en patologies mentals com l'estrès, l'ansietat, la depressió, l'autoestima i, fins i tot, ideacions suïcides.

L'objectiu principal del treball és evidenciar i determinar la relació existent entre el temps que inverteixen els adolescents a les xarxes socials i l'impacte que aquestes tenen en la salut mental dels joves i adolescents d'entre 15 i 24 anys. A més, també determinarem quines són les conseqüències i els efectes nocius que experimenten els mateixos.

Per aquest motiu, el present article disposa d'una primera part on, a través del marc teòric, es revisen algunes teories que ens permeten reflexionar sobre les característiques del món virtual, de quines són les xarxes socials més usades i en quines conseqüències poden desencadenar; i d'una segona part, més experimental i aplicada, on es realitza una enquesta a més de 400 adolescents d'entre 15 i 24 anys per tal de conèixer i analitzar a través de l'experiència personal quina opinió tenen al respecte.

Els resultats obtinguts ens han permès identificar que per als adolescents les xarxes socials estan estretament relacionades amb l'aparició de trastorns psicològics, ocasionant un impacte negatiu en la salut mental.

Paraules clau: Xarxes socials, trastorns mentals, salut mental, adolescència, Covid-19

Abstract

The use of social networks has exponentially increased in recent years worldwide, being used daily by both young people and adults. Several studies show that adolescents are the most frequent users of technology, and excessive and prolonged use of social media can lead to certain risks that may result in mental disorders such as stress, anxiety, depression, low self-esteem, and even suicidal ideation.

The main objective of this study is to demonstrate and determine the relationship between the time adolescents spend on social media and the impact they have on the mental health of young people aged 15 to 24. Additionally, we will also determine the consequences and harmful effects experienced by them.

For this reason, this article includes a theoretical framework that examines some theories that allow us to reflect on the characteristics of the virtual world, the most commonly used social networks, and the potential consequences they can trigger. The second part, more experimental and applied, consists of a survey conducted with over 400 adolescents aged 15 to 24 in order to understand and analyze their personal opinions on the subject.

The results obtained have allowed us to identify that social networks are closely related to the occurrence of psychological disorders for adolescents, resulting in a negative impact on mental health.

Keywords: Social networks, mental disorders, mental health, adolescence, Covid-19

Introducció

L'ús de les xarxes socials ha tingut un creixement significatiu els darrers anys, convertint-se actualment en un fenomen global i cobrant una colossal importància a la vida de la nostra societat, especialment en els joves i adolescents.

És cert que es tracta d'una eina de comunicació molt eficaç i ràpida, gràcies a la qual ens permet millorar la comunicació, expressar sentiments mitjançant imatges, vídeos, entre d'altres. No obstant això, hi ha diversos estudis en què afirmen que les xarxes socials també poden provocar efectes secundaris poc saludables, desencadenant en l'aparició de complexos socials i mals hàbits a la nostra vida social; perjudicant el desenvolupament emocional i psicosocial de les persones.

Els adolescents constitueixen el col·lectiu de més risc per la seva tendència a cercar sensacions noves i, d'altra banda, perquè són els que més quantitat de temps dediquen a connectar-se a Internet a través de diferents dispositius i usos (jocs en línia i xarxes socials, fonamentalment), en comparació a la resta de la població. Així mateix, representen el grup que accepten millor (i més ràpid) les noves tecnologies. Aquestes són usades principalment per conèixer el món, per tenir experiències, per iniciar i mantenir relacions i per compartir gustos i aficions. A través d'elles interaccionen amb els altres, i en aquest període evolutiu són les interaccions socials decisives.

Les xarxes socials estan intervenint, d'alguna manera, en els processos de socialització dels adolescents i influeixen en la formació dels seus valors i actituds (comportaments, sentiments i pensaments). Aquests busquen la integració, l'acceptació, la pertinença al grup, i per això l'ús de les xarxes socials és una variable d'estudi fonamental.

Existeixen estudis que manifesten que el temps d'ús de les xarxes socials té una relació significativa amb la salut mental dels adolescents. En concret, els autors determinen que contra major exposició a les xarxes socials, menors són els nivells de benestar psicològic dels adolescents (Rodríguez Puentes & Fernández Parra, 2014).

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'ús excessiu de les tecnologies i les xarxes socials té la mateixa conseqüència que una droga, tenint els mateixos efectes en el cervell que algunes substàncies com la cocaïna i l'heroïna.

És important recalcar la diferència entre fer ús de les xarxes socials i un ús abusiu d'aquestes. Parlem d'ús quan la conducta no es realitza de manera continuada. En aquest cas, la persona és capaç d'interrompre l'acció en qualsevol moment que se li demani o que ho desitgi per dedicar-se a una altra activitat, sense que això produeixi cap problema o disgust. Per contra, ens referim a abús quan la conducta és desadaptativa, on la persona dedica tot el temps que li és possible a les xarxes i abandona activitats de la vida diària que abans duia a terme.

Avui dia encara no hi ha un consens definitiu sobre la quantitat exacte d'hores al dia que es considera un abús de les xarxes socials, ja que això pot variar segons els estudis i les perspectives. Tot i això, tal com he esmentat anteriorment, tots coincideixen en la correlació d'un ús excessiu d'aquestes i l'augment de problemes de salut mental.

Un estudi publicat al *Journal of Youth Studies* l'any 2018 manifesta que l'ús diari de les xarxes socials durant més de tres hores s'associava amb més risc de problemes de salut mental en adolescents, incloent-hi símptomes depressius i d'ansietat.

Per altra banda, l'any 2020 ha estat marcat per l'aparició del coronavirus, detonant del gran increment de l'ús de xarxes socials. Més de 37 milions de persones a Espanya usen les xarxes, cosa que suposa un 80% de la població, a més, hi accedeixen a través de dispositius mòbils (98%) i hi passen una mitjana diària gairebé dues hores. (Just, 2021)

Aquestes premisses em van motivar a realitzar l'estudi empíric per tal de conèixer i analitzar, amb més precisió, fins a quin punt les xarxes socials poden estar influint en la configuració de les identitats personals i les conseqüències que aquestes ocasionen en la salut mental dels adolescents. Per aquest motiu, aquest se centrarà principalment en les xarxes virtuals més comunes avui dia, és a dir, Instagram, Tik Tok, Facebook i Twitter.

Definició i tipus de xarxes socials

Les xarxes socials virtuals són un conjunt de serveis prestats a través d'internet que permeten als usuaris construir un perfil, fent públiques dades i informació personal, proporcionant eines que permeten interactuar amb altres usuaris i localitzar-los en funció de les característiques publicades als seus perfils (Inteco, 2009)

Aquestes van sorgir l'any 1997 amb la creació de SixDegrees, considerada la primera xarxa social del món, la qual permetia localitzar altres membres de la xarxa i crear llistes d'amics i es basava en la teoria dels sis graus de separació, que afirma que és possible connectar amb qualsevol altra persona en tan sols sis passos.

Avui dia existeix una gran varietat de xarxes socials amb diferents finalitats i públics, i és important escollir la que més s'adequa a les necessitats i interessos de cada persona:

Per una banda, trobem les **xarxes socials directes**, aquelles on un conjunt d'usuaris col·laboren i comparteixen interessos i que, interactuant entre si en igualtat de condicions, poden controlar la informació que comparteixen.

Alhora, aquest tipus de xarxes es poden classificar:

- Segons la seva finalitat, les quals es poden classificar d'acord amb la manera com l'usuari pretén utilitzar la xarxa.
 - a. **Xarxes socials d'oci**, on l'usuari busca entreteniment i millorar les relacions personals amb altres usuaris, intercanviant comentaris o informació. Un exemple és la xarxa social Facebook o Instagram.
 - b. **Xarxes socials d'ús professional**, cerca de promocionar-se a escala professional. Un exemple és LinkedIn.
- Segons el seu funcionament i les activitats que es desenvolupen a la xarxa social. Hi ha les subcategories següents.
 - a. **Xarxes socials de continguts**; l'usuari crea continguts escrits o audiovisuals que posteriorment seran compartits. Un exemple és YouTube.
 - b. **Xarxes socials basades en perfils personals o professionals**, en aquest tipus de xarxes els usuaris hauran d'omplir un perfil de manera obligatòria, en què aporten informació personal o professional.
 - c. **Xarxes socials de *microblogging***, dissenyades per compartir i comentar comentaris informatius de forma immediata, on els comentaris en xarxa són ràpidament enviats als usuaris que han triat l'opció de rebre-les. Un exemple és la xarxa social de Twitter.
- Segons el grau d'obertura i la capacitat d'accés de l'usuari, entenent-se com el nivell de restricció a la xarxa social. Es divideix en:
 - a. **Xarxes socials públiques**, accessibles i obertes a ser utilitzades per qualsevol classe d'usuari que tingui accés a Internet sense necessitat de pertànyer a un grup o organització concreta. Per exemple Facebook, Twitter, YouTube, entre d'altres.
 - b. **Xarxes socials privades**, a les quals només poden accedir aquells usuaris que pertanyen a un grup específic o organització privada. Per exemple: les plataformes escolars d'algunes universitats on les xarxes socials estan integrades per alumnes i docents.
- Segons el nivell d'integració, basant-se pel nivell d'afinitat, interessos i involucració en tòpics o activitats. Hi ha subcategories:
 - a. **Xarxes socials horitzontals**, no tenen una temàtica determinada i són d'ús general, on qualsevol persona es pot connectar amb qualsevol altra persona. Com a més conegudes d'aquesta tipologia trobem el Facebook, Twitter i Instagram.
 - b. **Xarxes socials verticals**, dirigides a un públic determinat. És a dir, són especialitzades, els usuaris hi acudeixen per un interès en comú. Per exemple: Last.fm, és una xarxa social constituïda d'usuaris que agraden de la música, basada en perfils i estadístiques sobre

els seus gustos. Una altra xarxa especialitzada és Flixster, comunitat d'usuaris que comparteixen crítiques i gustos pel cinema.

Per altra banda, trobem les **xarxes socials indirectes**, aquelles els serveis de les quals prestats a través d'Internet, compten amb usuaris que no solen disposar d'un perfil visible per a tothom, ja que hi ha un individu o grup que controla i dirigeix la informació o les discussions al voltant d'un tema concret. Aquestes es poden classificar en:

- a. **Fòrums**, són espais amb caràcter informatiu, on es duu a terme intercanvis d'informació, valoracions i opinions. Solen ser especialitzats i centrats en alguna àrea.
- b. **Blogs**, normalment són creats pel líder d'una xarxa, que tindrà diversos seguidors, sol estar administrat per ell. En alguns casos participen diversos col·laboradors en el desenvolupament dels continguts i la seva actualització és constant.

Principals xarxes socials

A continuació, es descriuen les diferents xarxes socials proposades a analitzar en aquest estudi per tal de conèixer el context i la unitat de cadascuna i, a partir d'aquí, poder estudiar amb major facilitat els efectes negatius que aquestes poden ocasionar en la salut mental dels adolescents.

Instagram

Instagram va ser creat l'any 2010 per Kevin Systrom i Mike Krieger com una aplicació de telèfons intel·ligents (smartphones), comptant actualment amb més de 1.000 milions d'usuaris actius en un mes.

Aquesta ens permet compartir fotografies perquè tots els nostres seguidors puguin veure-les, comentar-les o donar-li "m'agrada". Les fotografies són de temàtica variada i es pot etiquetar segons la localització, el contingut de la imatge o el nostre estat d'ànim, podent compartir, d'aquesta manera, aspectes de la nostra vida quotidiana.

Per altra banda, es pot fer ús d'Instagram com a mitjà de comunicació, realitzant xats tant públic com privat o simplement executar trucades o videotrucades amb fins a 50 persones.

A més, aquesta disposa de tot un ventall de filtres que permeten personalitzar les imatges, així com afegir marcs, text, colors retro, entre d'altres.

L'autor Navarrete Fernández (2018), esmenta que aquesta plataforma ha sabut integrar positivament les opcions de fotografia i vídeo d'una manera senzilla i atraient per a l'usuari. Inclús l'opció de les stories fugaces, última actualització de l'*app*, ha aconseguit que gran part dels usuaris plasmin cada dia contingut del seu dia a dia per a la resta de seguidors.

Tik Tok

Tik Tok és una xarxa social creada l'any 2018 per la companyia xinesa Brytedance Technology, la qual va sorgir a partir de la fusió de l'antiga xarxa social nord-americana anomenada “*Musical.ly*”. Aquesta plataforma proporciona als usuaris la possibilitat de crear i editar vídeos de curta durada (entre 15 i 60 segons) amb efectes, edició, música i filtres; i compartir-los a través d'un perfil de forma similar a altres xarxes socials.

Així mateix, destacar que el que fa que *Tik Tok* sigui veritablement irresistible per a moltes persones és el poder de descobrir contingut a través del seu algoritme acuradament personalitzat. I és que a la pantalla principal de l'app, trobem una secció anomenada “Para ti” que atorga una interminable col·lecció de vídeos creats per altres usuaris adequant-se a les teves preferències que, amb el temps, es torna cada cop més intel·ligent en vers els gustos de la persona.

Són populars els vídeos amb coreografies de balls, contingut humorístic o vídeos en què els seus protagonistes canten o fan playback de les cançons dels seus artistes preferits. Així com el sorgiment dels anomenats “reptes”, basats que un usuari marca un desafiament i la resta ho han de replicar usant el mateix *hashtag* o etiqueta.

Facebook

Facebook és una plataforma digital creada el 2003, sota el nom de “Facemash” per Marck Zuckerberg que permet la interacció de milions de persones en temps real, mitjançant una sèrie d'accions programades com *likes*, comentaris, missatges i històries.

A través del perfil a *Facebook*, l'usuari pot compartir contingut d'interès, com ara imatges o vídeos, els quals coincideixin com a amics podran veure la cronologia o publicacions dels seus contactes a l'inici de la pàgina.

A més, aquesta també compta amb un servei de missatgeria instantània que facilita fer trucades d'àudio o vídeo a qualsevol de les persones que conformen el teu llistat d'amistats. A més, l'usuari pot unir-se a grups o pàgines de contingut dels quals sigui atractiu o pensat per als seus gustos i interessos. Poden ser públics (accessibles per a tothom), privats (requereix aprovació de l'administració) i secrets (sols els pots trobar si l'administració et convida).

Tot i que alguns consideren que està en declivi, *Facebook* continua sent la xarxa social més usada al món, comptant amb 2.900 milions d'usuaris actualment.

Twitter

Twitter, definida com una plataforma de *microblogging*, fou creada per Jack Dorsey, Evan Williams i Biz Stone l'any 2006. Actualment, Mejía Llano (2020) afirma que Twitter compta amb més de 350 milions d'usuaris actius en un mes.

Aquesta permet als usuaris difondre notícies i informacions, mantenir-se informats qualsevol esdeveniment local o mundial, comunicar-se amb altres usuaris, polemitzar, debatre, intercanviar diferents formes de pensar o simplement per compartir contingut d'interès.

Una de les seves principals característiques és la immediatesa, ja que permet als usuaris poder estar en contacte des de qualsevol lloc del món en temps rels. Així mateix, també es destaca la brevetat en què es plasma la informació, perquè cada tuït o publicació sols pot incloure 140 caràcters.

Adolescència i generacions digitals

En gairebé totes les cultures, l'adolescència és considerada com una transició a la vida adulta. És una etapa fonamental en el desenvolupament d'una persona, ja que és quan comença a tenir contacte de manera més conscient amb el món que l'envolta. I les xarxes han esdevingut un important canal per a tot aquest procés.

Cal destacar que l'adolescència, tot i ser un constructe social, és considerada com el moment vital clau per a la configuració de la identitat personal; d'una inserció adequada en el context social en què es viu i de la capacitat de relació, especialment amb els iguals (Ruiz-Corbella i Juanas-Olivas, 2013).

Els adolescents d'avui dia pertanyen a la 'Generació Z' i es caracteritzen per tenir un gran domini de les tecnologies, ja que han nascut amb elles i solen fer un ús diari d'aquestes. Aquesta generació, la qual també rep el nom de "nadius digitals", terme encunyat per Marc Prensky el 2001, afirma que ara tenim una nova generació amb una barreja d'habilitats cognitives diferents de les dels seus predecessors. Prensky (2001) descriu el canvi generacional en què les persones són definides per la cultura tecnològica amb què estan familiaritzades. Així, defineix els "nadius digitals" com aquells que van néixer en una cultura digital nova, mentre que els "immigrants digitals" són pobladors del vell món, que van créixer en una era analògica i van immigrar al món digital, intentant adaptar-se al progrés tecnològic.

A continuació presento una taula d'elaboració pròpia que recull les característiques de les sis generacions de l'era digital obtingudes en l'estudi de l'ICEMD i *Coolhunting Group* (2018):

GENERACIONS	CARACTERÍSTIQUES
<p>Generació Silenciosa Nascuts entre 1925 i 1944</p>	<p>L'últim any, l'ús dels telèfons intel·ligents entre els majors de 75 anys gairebé s'ha duplicat.</p> <p>Són vulnerables a estafes en línia.</p> <p>No tenen interioritzat els aspectes relacionats amb la privadesa i el fet de compartir dades a Internet.</p> <p>Els familiars més joves, sobretot els nets, tenen molt poder i influència en la majoria de decisions digitals d'aquesta generació.</p>
<p>Baby Boomers Nascuts entre 1945 i 1965</p>	<p>Volen mantenir la ment activa per lluitar contra problemes com la demència o l'Alzheimer, per la qual cosa consumeixen apps mòbils orientades a aquest objectiu.</p> <p>Com a "immigrants digitals", necessiten més temps per interioritzar la dinàmica digital.</p> <p>La seva xarxa social preferida és el <i>Facebook</i></p> <p>Instagram comença a popularitzar-se entre aquesta generació, però no arriba al nombre d'usuaris que posseeixen <i>Facebook</i>.</p>
<p>Generació X Nascuts entre 1965 i 1980</p>	<p>Nascuts en un període de canvis i no necessiten Internet per divertir-se. Tot i això, estan oberts a provar innovacions tecnològiques que facin el seu dia a dia més amè.</p> <p>Influïts per la nostàlgia dels vuitanta i principis dels noranta, prefereixen les innovacions tecnològiques i digitals amb comportaments analògics.</p> <p>Són usuaris de les xarxes socials com <i>Facebook</i> o Instagram principalment.</p>
<p>Milennials Nascuts entre 1980 i 2000</p>	<p>Ambiciosos per compartir a les xarxes socials els seus estils de vida.</p> <p>Els agrada ser els primers a descobrir i compartir a xarxes socials espais, productes o conceptes nous.</p> <p>Instagram és una de les xarxes socials més usades. <i>Facebook</i> va perdre interès per a aquesta generació, que la utilitza cada cop més per consumir contingut, abans que per compartir moments personals.</p> <p>No entenen el món en línia i fora de línia com dos universos separats, sinó que els perceben com una mateixa realitat integrada.</p>
	<p>El dispositiu més utilitzat és el mòbil.</p> <p>Snapchat, Youtube i Instagram són les xarxes socials preferides.</p>

<p>Generació Z Nascuts entre 2001 i 2012</p>	<p>Per trobar-se a l'adolescència, són molt proclius a la influència de famosos rellevants per a ells, estan en ple fenomen fan, des d'actrius i actors, fins a cantants o youtubers.</p> <p>Els agrada descobrir la informació per ells mateixos, són hàbils trobant respostes a Internet.</p> <p>Consumeixen dues vegades més contingut en vídeo que altres generacions.</p>
<p>Generació Alpha Nacuts entre 2012 - Actualitat</p>	<p>Són consumidors de vídeo des d'abans de fer l'any.</p> <p>Són capaços de navegar per les <i>apps</i> i trobar els vídeos que els agraden sense necessitat de saber llegir.</p> <p>És una generació que interactuarà de manera natural amb els assistents virtuals per veu.</p> <p>No pensaran en la tecnologia com a eina, sinó com una singularitat, una cosa integrada a les seves vides.</p> <p>La programació informàtica serà un idioma més que aprendre, i amb què estaran familiaritzats a través de jocs i aplicacions des de molt petits.</p>

Trastorns mentals

Fer un ús abusiu de les xarxes socials pot tenir un impacte negatiu a la salut mental i el benestar dels adolescents. Si ens basem en la memòria d'Inkster & Cramer (2017), de la *Royal Society for Publish Health*, que alguns trastorns que poden ser provocats per l'ús excessiu o inadequat de les xarxes socials inclouen:

- **Trastorns d'ansietat i depressió**

Les xarxes de trastorns d'ansietat (ansietat generalitzada, crisis d'ansietat, fòbia social i TOC, especialment); així com les dels trastorns depressius, ha incrementat un 70% en la població adolescent, principalment a causa de les xarxes socials i de la seva addicció. Les imatges fictícies que circulen per les xarxes socials generen en major grau en els joves un sentiment de “buscar la perfecció i la popularitat en línia”. “Desesperació” o “comparació”, que deriva en autoestima baixa i es manifesta amb un trastorn d'ansietat.

Segons l'estudi realitzat per FAROS Sant Joan de Déu (2020), un de cada sis joves pot patir un trastorn d'ansietat al llarg de la vida. A més, hi ha estudis que demostren que fer servir les xarxes socials més de dues hores diàries, pot ser perjudicial per a la salut mental, incrementant els nivells d'ansietat i els pensaments suïcides.

Així mateix, Cortés (2019) afegeix que l'ús de més de tres hores al dia de les xarxes socials està relacionat, directament, amb un alt nivell de depressió en adolescents i joves.

- **Trastorns del son**

Dormir és fonamental per al desenvolupament dels joves, així com per poder maniobrar adequadament al llarg del dia.

Una gran majoria d'estudis afirmen que l'ús de xarxes socials té una certa relació amb la mala qualitat del son en els joves que excedeixen o tenen addicció pel temps que els dediquen. Certes tecnologies poden bloquejar desenvolupaments naturals al cervell provocant somnolència i l'alliberament de la melatonina (hormona del son), per la qual cosa costa més adormir-se i comporta menys hores de son.

La privació del son en els joves es pot convertir en depressió, fatiga, hipertensió, diabetis, obesitat i cardiopatia.

Per altra banda, cal destacar que un de cada cinc joves es desperta a la nit per revisar els missatges que els arriben de les xarxes socials, cosa que augmenta la sensació de cansament als centres educatius en comparació amb els joves que a la nit no usen les xarxes socials. (FAROS Sant Joan de Déu, 2020)

- **Trastorns alimentaris i de la imatge corporal**

Els trastorns alimentaris, coneguts com a TCA, especialment l'anorèxia nerviosa i la bulímia, porten amb nosaltres diverses dècades. Aquests tipus de trastorns, sobretot arran de la pandèmia, no han deixat de créixer i tenen una gran prevalença en la població juvenil.

De fet, segons dades de la Societat Espanyola de Metges Generals i de Família (SEMG), afecten entre el 4,1% i el 6,4% en els joves de 12 a 21 anys, sent la primera causa de mortalitat per malaltia mental a l'adolescència i la tercera malaltia crònica en aquest grup d'edat. Diversos estudis han comprovat que les xarxes socials multipliquen les preocupacions sobre la imatge corporal i provoquen un augment d'aquests trastorns. (Calvo, 2019)

Aquestes poden influir en els trastorns alimentaris de diverses maneres. Per una banda, les imatges que es publiquen a les xarxes socials solen mostrar cossos perfectes i prims, cosa que pot fer que les persones que ja tenen problemes amb la imatge corporal se sentin encara més insegures i preocupades per la seva aparença. Això pot derivar a comportaments alimentaris extrems, com ara la restricció d'aliments, l'excés d'exercici i l'ús de laxants o diürètics.

Per l'altra, les xarxes socials també poden ser una plataforma perquè les persones comparteixin les seves experiències amb els trastorns alimentaris, cosa que pot conduir a una competència per qui té el trastorn més greu o qui ha perdut més pes. Això pot ser perjudicial per a les persones que ja estan bregant amb un trastorn alimentari, ja que pot fer que se sentin invalidades o que no estan fent prou per "merèixer" ajuda.

- **Ciberassetjament**

“El ciberassetjament o cyberbullying entre iguals consisteix en l'ús intencionat de les tecnologies de la informació i la comunicació per part d'alguns menors, amb la intenció de fustigar, assetjar, intimidar, insultar, molestar, vexar, humiliar o amenaçar un company o companya. El que caracteritza el ciberassetjament és que es tracta d'una conducta deliberada (no accidental), realitzada a través de mitjans electrònics o digitals per individus o grups d'individus que, de manera reiterada, envien missatges hostils o agressius a altres individus o sobre d'altres individus, amb la intenció d'infligir mal a les víctimes” (Sánchez et al., 2016, pàg. 7).

Actualment, el ciberassetjament resulta rellevant per la gravetat de les conseqüències, la dificultat de prevenció i l'alt grau de prevalença.

L'augment de les xarxes socials ha fet que gairebé tots els joves hi estiguin en contacte. A més, estudis assenyalen que 7 de cada 10 joves han experimentat ciberassetjament. D'aquesta manera, aquestes estadístiques són molt preocupants per al benestar i la salut en general dels joves, provocant més possibilitats de tenir un rendiment acadèmic baix, depressió, ansietat, sentiments de solitud i canvis en els patrons de son i d'alimentació, que podrien alterar la vida. (FARS Sant Joan de Déu, 2020)

Metodologia

Per a l'execució del present treball, en primer lloc, vaig procedir a dur a terme un previ anàlisi bibliogràfic extens centrat en la recerca d'informació veraç, d'autors i autores consagrats en les seves àrees.

Es va buscar un mètode rigorós i explícit per aconseguir identificar, arreplegar i esclarir informació transcendental, el que significa que es van tenir en compte amb exactitud i precisió per aconseguir conèixer dades clares i acurades i, d'aquesta manera, abordar el tema de la recerca des dels diferents punts de vista dels autors i recolzant la informació amb diferents investigacions.

La recerca bibliogràfica ha estat centrada a revisar fonts sobre qüestions relacionades amb l'impacte de les xarxes socials en l'aparició de trastorns mentals en els adolescents d'avui en dia. Com a fonts utilitzades destacar Dialnet, Dixit, *Web of Science* i, sobretot *Google Scholar*; ja que es tracta d'un recurs essencial que permet cercar documents de caràcter acadèmic com articles,

tesis, llibres, patents, documents relatius a congressos i resums. Gràcies a aquests, s'han fet servir principalment articles d'investigació empírica, amb dades qualitatives i quantitatives, articles d'investigació amb dades secundàries i informes publicats per institucions públiques i privades.

En segon lloc, la metodologia emprada en l'estudi és la quantitativa. És important destacar que aquest es va realitzar de manera transversal, basant-se en el mètode descriptiu i observacional en una mostra representativa. Per aquest motiu, es va plantejar utilitzar enquestes dirigides a joves i adolescents d'entre 15 i 24 anys, donat que es tracta d'una eina de recollida de dades que permet comparar els resultats amb els articles ja existents.

Aquest instrument de caràcter individual estava organitzat en diferents categories i format per preguntes de resposta tancada amb la possibilitat de complementar certes opcions amb una resposta oberta.

Gràcies a l'enquesta en línia divulgada durant els darrers mesos, vaig obtenir una mostra total de 403 adolescents, respectant la confidencialitat de les dades atorgades voluntàriament pels participants que van ser informats en tot moment del procés que es seguiria en la investigació.

Resultats i discussió

Abans de començar amb la presentació i l'anàlisi dels resultats obtinguts, és important introduir l'apartat anomenant una sèrie de dades importants envers el perfil de les persones enquestades.

L'enquesta va comptar amb una participació total de 403 persones, on observem un clar predomini de respostes femenines, el qual suposa un 66,5% enfront del 31,8% d'homes i l'1,7% de persones que se senten no binàries. L'edat dels enquestats varia entre els 15 (3,7%), 16 (4,5%), 17 (3%), 18 (8,4%), 19 (12,4%), 20 (12,9%), 21 (18,9%), 22 (13,4%), 23 (7,9%) i els 24 anys (14,9%).

Un cop realitzada la contextualització, destacar que l'anàlisi dels resultats s'ha estructurat en diverses categories.

Freqüència en la que s'utilitzen les xarxes socials i impacte de la Covid-19

Sembla evident que la vida quotidiana de la joventut està tendint cap a la tecnològització de les rutines diàries. Els aparells tecnològics (mòbils, videojocs, ordinadors...) ocupen cada cop més l'espai-temporalitat del dia a dia dels adolescents i conformen les seves pràctiques i rutines quotidianes. Com assenyala Bernete (2010) cada generació i grup social tendeix a naturalitzar les tecnologies que té al seu abast, de manera que les acaba integrant en la seva vida. La gran majoria dels adolescents enquestats (96,3%), manifesta que realitzen un ús diari de les xarxes socials; a diferència de la resta, els quals conformen el 3,7%, que accedeixen a aquestes entre un i sis dies per setmana.

Per tal d'adquirir informació amb major profunditat i centrada a conèixer quin tipus de xarxa social consumeixen repetidament, s'ha preguntat als enquestats el temps que dediquen a cada plataforma esmentada al present treball. Podem afirmar que la xarxa social més utilitzada pels adolescents és Instagram, sent utilitzada entre una i cinc hores al dia pel 97% dels enquestats; seguida de molt a prop per *Tik Tok* amb un 80%; respecte a les plataformes menys freqüentades que són *Twitter* amb un 56%, on destinen sols una hora diària i *Facebook* amb un 14%.

A més, cal destacar que durant el confinament causat per l'aparició de la Covid-19, l'ús de les xarxes socials –sobretot entre els adolescents– ha crescut considerablement a escala global, tenint una forta repercussió al món digital i el consum d'aquests. Les xarxes socials han esdevingut una de les fonts principals de relacionar-se amb els altres, d'oci i d'entreteniment.

En aquest cas, un 78,2% de la mostra afirma que, arran del confinament, ha augmentat el temps d'ús de les xarxes socials. Així mateix, si comparem aquesta xifra amb l'estudi realitzat per Ochoa Quispe i Barragán Condori (2022), podem observar com les xarxes socials i internet han estat els grans protagonistes durant la pandèmia, on tant joves com adolescents van arribar a passar més temps en línia per estudiar, jugar jocs, comprar, veure pel·lícules, fer servir les xarxes socials i interactuar amb altres usuaris.

Finalitat amb la que els adolescents utilitzen les xarxes socials

El temps lliure i de lleure és fonamental en la socialització dels adolescents, el qual ha experimentat grans canvis en el context social actual, però per poder entendre aquests canvis, és interessant conèixer la perspectiva que se'n tenia fa unes dècades. Segons Castillo (1999), l'oci i el temps lliure, abans de la irrupció de la “societat de la informació”, era vist pels adolescents com l'espai on podien actuar lliurement, sentir-se acceptats i experimentar èxit entre el seu grup d'amics, contribuint al desenvolupament de la seva personalitat i identitat personal. L'oci i el temps lliure es desenvolupava pràcticament completament fora de casa i escapava del control dels pares. Coincidint amb Castillo, Gil Calvo (1996) va exposar que “les activitats lúdiques i el lleure són el mitjà a través del qual els adolescents reforcen la seva pertinença a grups d'iguals, amb els que mantenen relacions i construeixen la mateixa identitat personal i social”.

Avui dia la situació ha canviat, les pantalles i els aparells electrònics s'han convertit en els millors aliats del col·lectiu adolescent, traslladant el gaudi del temps lliure i de lleure a la llar, sense necessitat d'haver-ne de sortir per poder relacionar-se amb el seu grup d'iguals, cosa que representa un dels canvis principals en els models d'interacció social. (Bernete, 2010)

Aquesta evidència la podem corroborar amb els resultats obtinguts a l'enquesta, on un 97,8% d'aquests afirma que la finalitat principal amb què utilitzen les xarxes socials és per entreteniment i oci. Així mateix, 8 de cada 10 persones enquestades emprenen part del temps en comunicar-se i interaccionar amb altres usuaris de les plataformes.

Addicció i influència de les xarxes socials en l'estat d'ànim i la concentració per realitzar les activitats de la vida diària

En aquest apartat comentarem la perspectiva que tenen els adolescents enquestats en vers la influència que adquireixen les xarxes socials en l'estat d'ànim i la concentració a l'hora de dur a terme activitats de la vida quotidiana, com podria ser l'escola o el treball.

Per una banda, el 79,2% coincideix que aquestes sí que tenen una influència directe en l'estat d'ànim de la persona, mentre que l'altre 20,8% considera en què no existeix cap correlació entre ambdós variables. Aquests resultats concorden amb l'estudi realitzat per Arica Huertas i Olazabal Escribano (2023), els quals mencionen que existeix una relació significativa entre l'addicció a les xarxes socials amb els estats d'ànims, repercutint de forma negativa en el benestar emocional i la capacitat per manejar situacions d'alta complexitat. A més, afirmen que els estudiants que presenten nivells més alts d'addicció també presenten nivells més baixos d'estils de vida; amb menors satisfaccions i major estrès, ansietat i depressió.

Per l'altra banda, quan parlem sobre si les xarxes socials interpel·len i causen un impacte negatiu en la concentració dels adolescents per a dur a terme les activitats del dia a dia, observem com l'opinió predominant és que sí que existeix una relació (93,15%). D'aquesta manera, podem comparar els resultats obtinguts amb l'estudi dut a terme per Salluca et al. (2022), el qual indica que l'addicció a les xarxes socials està significativament relacionada amb la procrastinació acadèmica en els adolescents peruans, relació que durant la pandèmia de la Covid-19 es va intensificar. Com a major era el nivell d'addicció a les xarxes socials, més probabilitats tenien els adolescents de procrastinar en les seves tasques escolars i presentar pitjors resultats acadèmics.

Ferrer (2010), coincideix amb aquesta idea, afirmant que l'ús excessiu de les xarxes pot causar absentisme escolar, a més de desordres de son.

Trastorns que provoquen les xarxes socials

Avui dia l'ús excessiu de les xarxes socials ocasiona efectes negatius en la salut mental dels adolescents (Ochoa Quispe & Barragán Condori, 2022). El 90,3% dels enquestats coincideix que les xarxes socials generen més efectes negatius que positius en la salut mental dels joves i adolescents. Per contra, el 8,7% consideren que els efectes positius prevalen enfront dels negatius; mentre que l'1% restant afirma que aquestes no adquireixen cap influència en la salut mental d'aquest col·lectiu.

Hawi i Samaha (2019) esmenta que l'ús inadequat de les xarxes socials, així com el temps d'ús invertit en aquestes, està estretament relacionat amb l'aparició de trastorns psicològics que els adolescents poden arribar a patir. Aquests solen tractar-se de trastorns depressius caracteritzats principalment per sentiments de depressió, irritabilitat, ansietat, així com es troba íntimament

relacionat amb la impulsivitat, una mala regulació emocional, una mala alimentació (Zeeni et al., 2018). Entre aquests problemes també trobem ciberassetjament, aïllament social, depressió i més exposició a patir comentaris perjudicials (Zeeni et al., 2018).

Per aquest motiu, vaig formular la pregunta als enquestats sobre si havien patit algun d'aquests trastorns al llarg de la seva vida.

En primer lloc, i com a trastorns més destacat entre els adolescents enquestats, observem que un 46,9% d'aquests ha experimentat insomni (trastorns del son), ocasionant problemes i dificultats per dormir o per mantenir-se adormit, així com tenir un despertar precoç o un son no reparador. Aquestes dades coincideixen amb l'anàlisi que realitzen Infante et al. (2022), els quals determinen que un ús prolongat de les xarxes socials, especialment abans de dormir, s'associa amb un risc elevat de presentar trastorns del son en els adolescents, interferint amb els processos de son i ocasionant una mala qualitat d'aquest.

Una altra dada obtinguda a través de l'enquesta i que em genera certa preocupació, és la que un 24,1% dels joves ha experimentat algun trastorn alimentari i/o de la imatge corporal a causa de les xarxes socials. Estudis d'altres autors argumenten que l'ús cada vegada més freqüent de les xarxes socials pot influir en la percepció de la imatge corporal i en els hàbits alimentaris dels adolescents, incrementant el risc de desenvolupar-se en trastorns de la conducta alimentària (Ayechu-Arrarás, 2022).

A més, considero oportú analitzar les dades sobre aquest trastorn en qüestions de gènere. Assolim que un 20,34% del total de dones que han realitzat l'enquesta han patit aquest trastorn mentre que entre el total d'homes sols un 3% s'ha trobat en la mateixa situació. Aquesta esgarrifosa diferència ens permet corroborar la idea que la pressió social sobre l'aparença física i la imatge corporal és més forta en les dones que en els homes, cosa que pot explicar la prevalença més gran de trastorns alimentaris en les dones. (Maganto & Cruz, 2000)

Vivim en una societat on l'exposició constant a imatges de cossos aparentment "perfectes" i missatges relacionats amb la dieta i la imatge corporal a les xarxes socials pot contribuir a la idealització de la primesa i la insatisfacció amb el propi cos, derivant en una inseguretat física i una baixa autoestima.

Un altre tema a abordar és la presència del ciberassetjament entre la joventut d'avui dia. Un 11,2% els enquestats afirma haver patit *bullying* a través de les xarxes socials. Segons una investigació, el 20,4% d'adolescents manifesten ser víctimes d'insults o altres tipus de violència (Martínez-Ferrer & Moreno Ruiz, 2017).

Així mateix, si comparem aquestes dades amb l'estudi de Chiza-Lozano et al. (2021), observem que l'addicció a les xarxes socials està directament relacionada amb un major risc de ser víctima o perpetrador de ciberassetjament, ocasionant un impacte negatiu en la salut mental dels adolescents.

Per acabar, en vers l'ansietat i la depressió, hem obtingut que un 24,8% i un 8,7% respectivament, han experimentat aquesta tipologia de trastorns mentals. D'aquesta podem reforçar estudis que indiquen que els adolescents que fan ús de les xarxes socials amb més freqüència solen presentar nivells més alts d'ansietat en comparació als que no fan un ús excessiu.

Per altra banda, es va proporcionar als enquestats un espai on per poder expressar i/o justificar qualsevol resposta. Algunes de les declaracions obtingudes van ser:

“Trastorns com a tal no, però sí he sentit malestar per comparar-me amb l'aspecte físic de l'altra gent, les cases/posseïons que tenen, les seves carreres professionals i la seva vida social.”

“Necessitat d'aprovació”

Cal destacar que afortunadament, un 37,2% dels adolescents enquestats manifesta no haver experimentat fins ara cap dels trastorns esmentats anteriorment. Considero que es tracta d'una xifra bastant petita que, si tots i cadascun de nosaltres féssim un ús responsable de les xarxes socials, aconseguiríem números molt més positius.

Augment de les taxes de suïcidi a causa de les xarxes socials

Actualment, el suïcidi és una de les emergències més alarmants de la nostra societat a escala internacional, a causa de la seva alta prevalença i el seu progressiu augment durant aquests darrers anys. L'exposició constant a les xarxes socials i al ciberassetjament pot desencadenar en efectes negatius en la salut mental dels joves, augmentant la vulnerabilitat a desenvolupar pensaments suïcides. (Infosalus, 2023)

Per aquest motiu, em semblava interessant conèixer quina era la perspectiva que tenien els adolescents en vers la possible responsabilitat que adquirien les xarxes socials respecte a les taxes creixents de suïcidi. El 81,4% dels enquestats coincidia que existeix una possible relació entre ambdós variables, mentre que un 3,5% considera que no. Cal destacar que, el 15,1% restant, esmenta desconèixer si, els efectes negatius anomenats en el marc teòric del present treball poden derivar més endavant en l'aparició de pensaments suïcides. Com a opinió personal, considero que aquesta desconexió i desinformació pot ser causada per la poca visibilització de la problemàtica al tractar-se d'un tema tabú.

Això reafirma categòricament els resultats obtinguts en altres investigacions (Martínez, 2020), on l'autor explora la relació entre l'adolescència, les xarxes socials, internet i el suïcidi i assenyalava que els joves poden ser vulnerables als efectes negatius de les xarxes socials, com l'assetjament

cibernètic i l'exposició a contingut potencialment perjudicial, representant un factor de risc per a la ideació i intents de suïcidi.

El suïcidi és un fenomen complex i multicausal. Per aquest motiu, com a societat, hem de combatre contra aquest estigma i tabú a l'hora de parlar sobre ell i pensar que, si mor una persona cada 40 (OMS, 2019), és perquè estem davant d'una problemàtica real prou alarmant on requereix la nostra lluita per adoptar estratègies urgents per a la seva intervenció i prevenció.

Necessitat d'estar educats

Un cop analitzats tots els efectes negatius que poden ocasionar les xarxes socials en la salut mental dels adolescents, els quals poden desencadenar en greus trastorns mentals, vam finalitzar el qüestionari demanant als adolescents si consideraven oportú l'educació d'un ús responsable d'aquestes. Observem una postura grupal, on el 99% afirmava que sí que seria necessari inculcar aquesta educació des d'edats més primerenques per prevenir amb aquesta problemàtica.

Aquesta mateixa preocupació la podem veure plasmada en diferents estudis. Salluca et al. (2022) destaquen la importància de l'educació i la conscienciació sobre l'ús responsable de les xarxes socials; així com l'autogestió del temps per evitar la procrastinació acadèmica. També manifesten la urgència de crear programes d'intervenció primerenca per prevenir i tractar l'addicció a les xarxes socials als adolescents.

Per altra banda, Navas et al. (2023) també ressalten la importància de l'educació sobre l'ús responsable de les xarxes socials per prevenir i abordar trastorns, com per exemple alimentaris. Els autors proposen que els professionals de la salut i l'educació treballin conjuntament per desenvolupar programes de prevenció i tractament que tractin l'impacte de les xarxes socials en aquests trastorns i ensenyin als joves com fer emprar les xarxes socials de manera responsable i crítica, i com fomentar una imatge corporal positiva.

Conclusions

Un cop finalitzat el procés de lectura, anàlisi i reflexió, passem a obtenir conclusions. En aquest apartat es presenten les principals conclusions aconseguides després de la realització del treball, les quals tenen relació tant amb els objectius prèviament fixats com amb el procés i el mètode de recerca.

Un dels principals objectius que perseguia el treball i que s'ha complert era conèixer i analitzar el nivell d'influència que tenien les xarxes socials en la configuració de les identitats personals i les conseqüències que aquestes ocasionen en la salut mental dels adolescents. L'ús creixent de les xarxes socials des d'edats cada cop més primerenques ha provocat un gran augment d'inseguretats i malestars, que en molts casos han arribat a derivar-se en trastorns mentals.

Com hem vist al llarg de tot aquest treball, hi ha diversos estudis que aporten diferents enfocaments sobre la relació existent entre la salut mental i l'ús excessiu de les xarxes socials. No obstant això, la majoria conclou que hi ha una relació directa entre els problemes de salut mental i l'ocupació d'aquestes, és a dir, com major és l'exposició a les xarxes socials, més gran és la probabilitat de desenvolupar malalties mentals.

En referència als resultats obtinguts al primer bloc, centrat en la descripció i l'anàlisi de la freqüència i la finalitat amb les que s'usen les xarxes socials, trobem un alt grau d'ús d'aquestes, majoritàriament com a entreteniment i oci, entre els nostres adolescents.

A més, hem pogut observar, com calia esperar, l'impacte directe de la crisi del coronavirus en l'ús establert amb les xarxes socials, on de forma unànime, els participants de l'enquesta asseguren que n'havien augmentat l'ús durant aquests mesos. Considero que això ha estat causat per la necessitat de cercar amb diferents formes de socialització davant del sobtat confinament que ningú s'esperava que, avui dia, encara romanen presents.

Pel que fa als resultats assolits al segon bloc, que anava dedicat a conèixer l'influència d'aquestes en l'estat d'ànim dels joves i els trastorns als quals podria derivar, gran part dels participants manifesten que han tingut una repercussió negativa en la seva vida quotidiana. Un clar exemple el trobem plasmat en l'estudi dut a terme per Salluca et al. (2022), esmentat anteriorment, que conclou que l'addicció a les xarxes socials està significativament relacionada amb la procrastinació acadèmica. Podem considerar que això és degut al fet que un ús excessiu de les plataformes digitals fa que els adolescents es tornin apàtics i sedentaris, sent la seva prioritat la popularitat que aconsegueixen les seves xarxes socials, deixant d'acomplir amb les activitats acadèmiques dins i fora de la institució acadèmica.

Les xarxes socials conformen un paper important en la nostra vida diària, sobretot entre els joves, que hem nascut en una societat tecnològica a tots els nivells. No som conscients dels perills a què

ens podem enfrontar i les conseqüències que poden comportar segons l'ús amb què les empruem. Hem d'estar preparats i educar-nos en un entorn on l'engany, l'extorsió, el xantatge, la pèrdua d'intimitat, l'assetjament o la manipulació són alguns dels riscos que hi podem trobar.

Per tot això, considero que, com també la totalitat dels participants a través dels resultats obtinguts en el tercer bloc, com a societat cal prendre consciència d'aquesta problemàtica, promoure mesures que ajudin a mitigar aquests riscos i dur a terme estratègies educatives que fomentin un ús saludable i adequat de les xarxes socials als diferents camps, des del treball social fins a l'àmbit socio sanitari. És important educar els joves sobre l'ús responsable de les xarxes socials, fomentar l'autoestima i la resiliència i fomentar un equilibri saludable entre la vida en línia i fora de línia.

A més, és essencial que els pares, els educadors i els professionals de la salut mental estiguin alerta als senyals d'advertiment i brindin suport i orientació adequats als adolescents que puguin estar experimentant dificultats a causa de l'impacte negatiu de les xarxes socials en la seva salut mental.

El paper professional del Treball Social s'ha d'adaptar a les noves necessitats socials i als usuaris de salut mental, gràcies a la professionalització i el reconeixement d'aquests, que són els promotors del canvi i la transformació a la xarxa pública de salut mental.

En una realitat social, marcada per la pandèmia de la Covid-19, estem davant del moment perfecte per prevenir i advertir tots els joves de les conseqüències que poden patir si abusen del contacte o del contingut que proporcionen a les diferents plataformes virtuals.

És evident que amb un simple qüestionari no es poden aconseguir grans resultats. Per aquest motiu, vull exposar que si amb un simple qüestionari els adolescents enquestats ja han pogut reflexionar sobre aquest tema, amb un treball constant sobre aquesta problemàtica podem crear en aquest col·lectiu una actitud crítica que lluiti contra les influències socials existents avui dia.

La nostra personalitat ha canviat i molt, hem donat pas a un món on som esclaus de la tecnologia que dominem. Un món on hi ha un dèficit emocional globalitzat, ja que sempre estem compartint les millors coses a les xarxes, però deixem enrere l'emoció del que hi sentim. Un món, en què som vistos, però no escoltats. Un món, el que sempre s'entristeix quan veu que té poca bateria. Un món, on amb un sol clic, pots arribar a estar en un altre. Un món, en què a les persones els espanta més que se'ls trenqui un mòbil, abans que sigui una amistat. Un món on ens estem tornant antisocials i no volem mirar-nos els uns als altres a la cara, sinó que ens conformem fent-ho a través d'una pantalla. Un món, en què sembla que preferim explicar com ens sentim a les xarxes, abans que arribar a abraçar un amic. Jo et recomano que aixequis la mirada i apaguis la pantalla.

Amb tantes coses que tenim per veure i preferim tancar-nos al nostre propi món informatitzat. Ja és hora que ens adonem tots i trenquem amb aquesta conducta que ens ha pres tant de temps.

Bibliografía

Arica Huertas, L. J. J., & Olazabal Escribano, L. F. (2023). Adicción a las redes sociales y estados de ánimo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022

Ayechu-Arrarás, S. (2022). Las redes sociales como factor relevante en la aparición de trastornos de conducta alimentaria en adolescentes.

Bernete, Francisco (2010). 'Los usos de las TIC, relaciones sociales y cambios en la socialización de las y los jóvenes', en Revista de Estudios de Juventud no 88 (pp. 97-114)

Chiza-Lozano, D., Vásquez-Mendoza, D., & Vega, C. R. (2021). Adicción a redes sociales y cyberbullying en los adolescentes. *Revista Muro de La Investigación*, 6(1), 34-44.

Cortés, N. (2019). *ConSalud.es.bUsar más de tres horas al día las redes sociales está relacionado con la depresión.*

FAROS Sant Joan de Déu. (2020). *El portal de la salud para las familias. Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.*

García-Gutiérrez, J. y Ruiz-Corbella, M. (2020). Aprendizaje-servicio y tecnologías digitales: un desafío para los espacios virtuales de aprendizaje. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*

Hawi, N., & Samaha, M. (2019). Identifying commonalities and differences in personality characteristics of Internet and social media addiction profiles: traits, self-esteem, and self-construal. *Behaviour & Information Technology*, 38(2), 110-119.

Infante, J. A. C., Romero, M. A. B., Amaya, P. M. D. C., Lara, D. C. I., & Saravia, H. E. M. (2022). Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes. *Alerta, Revista científica del Instituto Nacional de Salud*, 5(1), 50-56.

Inkster, B., & Cramer, S. (2017). *Royal Society for Public Health.*

Juste, M. (2021). La pandemia dispara el uso de las redes sociales, un 27% más que hace un año. *Expansión.*

Maganto, C., & Cruz, S. (2000). La imagen corporal y los trastornos alimenticios: una cuestión de género. *Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente*, 30, 45-48.

- Martínez-Ferrer, B., & Moreno Ruiz, D. (2017). Dependencia de las redes sociales virtuales y violencia escolar en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 105–114.
- Martínez, L. F. L. (2020). Suicidio, adolescencia, redes sociales e internet. *Norte de salud mental*, 17(63), 25-36.
- Navarrete Fernández, J. (2018). *Inboundemotion, emotion LAB. Tipos de redes sociales y sus características*.
- Navas, M. D. C. O., Pérez, M. G., & Casado, D. G. (2023). El impacto socioeducativo de las redes sociales virtuales en los trastornos alimentarios. *TECHNO REVIEW. International Technology, Science and Society Review/Revista Internacional de Tecnología, Ciencia y Sociedad*, 14(1), 1-17.
- Ochoa Quispe, F. Z., & Barragán Condori, M. (2022). El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. *Academo (Asunción)*, 9(1), 85-92.
- Prensky M (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon, MCB University Press*.
- Pisani, F y Piotet, D. (2008), *La alquimia de las multitudes: cómo la web está cambiando el mundo*, Barcelona: Paidós.
- Rodríguez Puentes, A. P., & Fernández Parra, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta colombiana de psicología*, 17(1), 131-140.
- Salluca, M. Y., Valeriano, D. Y. A., Gutierrez, R. A., & Casa-Coila, M. D. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 25(2), 129-143.

Justificació de la revista

La revista que he escollit per la publicació del present article és la Revista de Treball Social, una revista especialitzada que es publica des de l'any 1960 i és editada pel Col·legi Oficial de Treball Social de Catalunya.

La finalitat d'aquesta és contribuir a l'enriquiment de l'acció professional mitjançant la transmissió de coneixements teòrics-pràctics i la reflexió crítica i transformadora al voltant de la intervenció social. Per aquest motiu, la revista publica articles sobre investigacions originals, treballs teòrics i experiències pràctiques relacionades amb el treball social, els serveis socials i les polítiques socials.

El primer cop que em van plantejar quina revista volia escollir no tenia cap mena d'idea. Al pas del temps, i buscant entre totes les possibles, em vaig adonar que la que més s'adequava al meu criteri era la Revista de Treball Social.

Durant el meu període formatiu en aquests quatre anys ha estat la revista més pròxima i que més cops he revistat per tal d'adquirir documents i nous coneixements. És per això que m'agradaria que el meu article fos de gran ajut tant pels futurs/es treballadors/es socials que es trobin en la mateixa situació que jo com per a tots aquells professionals i recents graduats col·legiats puguin compartir experiències i reflexions professionals.

El segon motiu d'elecció de la revista ha estat que, tot i el gran ventall d'articles i enfocaments que aquesta presenta sobre la salut mental, son pocs els que se centren en edats tan primerenques com ho és l'adolescència. Així doncs, m'ha semblat interessant poder aportar el meu granet de sorra i exposar una problemàtica molt present en el nostre dia a dia com és l'impacte de les xarxes socials en la salut mental dels adolescents.

A més, i a diferència d'altres revistes, el fet que s'exposi de forma clara i concreta els criteris de publicació d'estructuració que aquesta requereix, ha facilitat el procés d'elaboració del treball evitant dubtes i confusions.