

## **Evaluación del impacto de los medios sociales sobre la salud de los y las adolescentes**

*Evaluation of the impact of social media on the adolescents' health*

**Elisabet Torrubia-Pérez**

Universidad Rovira i Virgili, España  
elisabet.torrubia@urv.cat

**David Piñol-Piñol**

Hospital de Tortosa Verge de la Cinta, España  
dppinol@outlook.com

**Míriam Segura-Meix**

Universidad Rovira i Virgili, España  
miriam.segura@urv.cat

**Georgina Casanova-Garrigós**

Universidad Rovira i Virgili, España  
georgina.casanova@urv.cat

**Recibido:** 05/12/2024

**Aceptado:** 26/02/2025

### **Formato de citación:**

Torrubia-Pérez, E., Piñol-Piñol, D., Segura-Meix, M., Casanova-Garrigós, G. (2025). Evaluación del impacto de los medios sociales sobre la salud de los y las adolescentes. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 105, 110-128, <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/dppinol.pdf>

### **Resumen**

El propósito de este trabajo es revisar el estado actual del tema y hacer un análisis del impacto que los medios y redes sociales puedan tener sobre la salud de la población adolescente. La evidencia muestra que, aunque los medios o redes sociales facilitan la comunicación y el aprendizaje, también pueden generar problemas de salud mental, adicción, desarrollo ineficiente de la sexualidad o ciberacoso, entre otros. Además, se observa que la exposición constante a estas tecnologías puede influir en la percepción de la imagen corporal y la autoestima de los y las adolescentes. Todo ello, contextualizado en una importante falta de percepción de estos riesgos. Por ello, es esencial el desarrollo de estrategias y normativas que orienten el uso de las tecnologías y medios sociales de manera que maximicen los beneficios y minimicen los riesgos.

## Palabras clave

Adolescentes, medios sociales, redes sociales, salud mental, sexualidad.

## Abstract

The purpose of this paper is to review the current state of the subject and make an updated analysis of the impact that social media and social networks may have on the health of the adolescent population. Evidence shows that, although the media or social networks facilitate communication and learning, they can also lead to mental health problems, addiction, inefficient development of sexuality or cyberbullying, among others. In addition, it is observed that constant exposure to these technologies can influence the perception of body image and self-esteem of adolescents. All of this is contextualized in a significant lack of perception of these risks. Therefore, it is essential to develop strategies and regulations that guide the use of technologies and social media in a way that maximizes the benefits and minimizes the risks.

## Keywords

Teenagers, social media, social networks, mental health, sexuality.

## 1. Introducción

Las nuevas tecnologías están presentes en el día a día de miles de millones de usuarios/as de múltiples formas. Los estilos de vida, canales de comunicación y otros muchos aspectos de la cotidianidad se han visto condicionados desde la irrupción de éstas, por lo que las diferentes generaciones de población han tenido que desarrollar y adquirir una serie de competencias digitales para adaptarse a los nuevos tiempos. En este sentido, en la actualidad, los y las adolescentes ya son considerados nativos digitales (Del Barrio Fernández y Ruíz Fernández, 2014). Cerca del 96% de los y las adolescentes de entre 13 y 17 años utilizan internet todos los días. En 2023, el 94% de jóvenes varones y 97% de jóvenes mujeres de estas edades, accedían de forma habitual a teléfonos inteligentes. Ya a las tempranas edades de entre los 13 y 14 años, el 92% hacía este uso cotidianamente. Este dato resulta especialmente llamativo al compararlo con datos similares recabados en 2015, en los que este número se reducía a un 73% (Faverio *et al.*, 2024a).

La universalidad, facilidad de acceso y adaptabilidad que caracterizan por lo general a las nuevas tecnologías sociales destinadas a usuarios/as promedio, facilita que su uso se extienda de forma casi genuina (Kaplan y Haenlein, 2010; Del Barrio Fernández y Ruíz Fernández, 2014). Una encuesta realizada a población adolescente de Estados Unidos evidenció que la prevalencia de uso del teléfono inteligente también se mantiene elevada y homogénea por lo que refiere otros aspectos sociodemográficos como la zona geográfica (urbano 95%, suburbano 97% y rural 91%) o el nivel socioeconómico (ingresos familiares <30 mil dólares 94%, entre 30 y 70 mil dólares 92% y >75 mil dólares 96%). Por otro lado, aunque el uso de ordenadores portátiles es ligeramente inferior al de los teléfonos inteligentes, alcanza un 92% en edades de entre 15 y 17 y del 86% entre los 13 y 14 años (Faverio *et al.*, 2024a).

Una de las razones de mayor uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) reside en la utilización de los medios sociales (MMSS) como herramienta indispensable para la vida diaria en personas de todo el mundo. El número de nuevos usuarios de MMSS ha aumentado de 2.73 mil millones en 2017, a 5.17 mil millones en 2024, y se estima que alcanzará los 6.05 mil millones en 2028 (Statista,

2024). Además, no solo ha crecido la cantidad de usuarios, sino también el tiempo diario que estos dedican a las redes sociales (RRSS) en concreto. Esta dedicación de tiempo diaria ha pasado de 90 minutos en 2012 a aproximadamente 143 minutos diarios en 2024, estabilizándose desde 2018 (We Are Social, DataReportal y Hootsuite, 2024). La penetración que han tenido los MMSS está alcanzando a un gran porcentaje de la población mundial, siendo en 2024 de un alcance del 62.3% en todo el mundo, 83,6% en España, 74.2% en China y 70,1% en Estados Unidos (Kemp, 2024).

Esta ineludible globalización tiene como principales actores a la población adolescente, joven y joven adulta. Una encuesta realizada en Finlandia a personas de 13 y 29 años reveló que el 74% asociaban el uso de los medios sociales con un hábito (Weissenfelt *et al.*, 2019).

La constante exposición y cierta dependencia que experimenta la población adolescente, aún en proceso de maduración, al uso de estas tecnologías puede comportar una serie de circunstancias que finalmente ejerzan como determinantes de salud (Fresno García, Daly y Segado Sánchez-Cabezudo, 2016; Casanova-Garrigós *et al.*, 2025). Por este motivo, se hace imprescindible revisar el estado actual del tema y hacer un análisis en profundidad de las implicaciones que los medios y redes sociales puedan tener sobre la salud de esta población.

## 2. Medios sociales y redes sociales: epidemiología

Para poder llevar a cabo un apropiado análisis de la actualidad de este campo es fundamental aclarar que existe una falta de consenso entre los dos conceptos más ampliamente utilizados para referirse a las plataformas que comúnmente se conocen como medios sociales (*social media*) o redes sociales (*social network*). Se hace uso de ambos indistintamente porque ambos hacen referencia a un mismo concepto, aunque con matices (Achiner *et al.*, 2021).

Los MMSS se definen como herramientas, servicios y aplicaciones que permiten y fomentan la interacción social, la creación y el intercambio de contenido por parte de los usuarios. Estas abarcan una gran variedad de plataformas en línea, incluidos los blogs, mundos sociales virtuales (por ejemplo, Second Life), proyectos colaborativos (p. ej., Wikipedia), mundos de juegos virtuales (p. ej., World of Warcraft), foros (p. ej., Reddit), RRSS (p. ej., Facebook) y comunidades de contenido (p. ej., YouTube) (Kaplan y Haenlein, 2010; Achiner *et al.*, 2021).

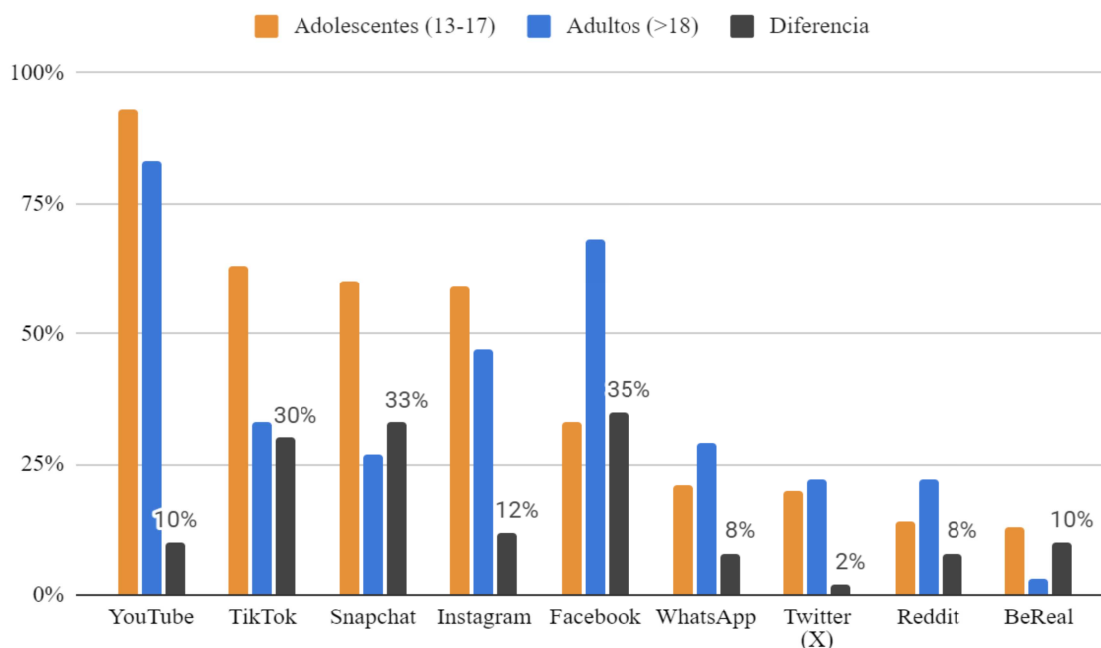
Se puede apreciar así, que las RRSS estarían incluidas dentro de los considerados MMSS, aunque, su uso está más extendido coloquialmente con este mismo fin (Achiner *et al.*, 2021). Por su connotación más genérica, y siguiendo las definiciones establecidas, en este trabajo se ha considerado más oportuno hacer referencia a MMSS para englobar ambas definiciones indistintamente, a excepción de referencias exactas a las RRSS, en las cuales se mantendrá el término utilizado en la literatura referenciada en cuestión.

Así, los MMSS pueden utilizarse de forma activa, interactuando con otros usuarios mediante comentarios o publicaciones propias, o de forma pasiva, leyendo y consumiendo el contenido ajeno. Estas plataformas también pueden utilizarse mediante imágenes y texto, de manera unidireccional o bidireccional, y en modalidades públicas o privadas. Las características generales y específicas de cada MMSS pueden tener efectos distintos en diferentes perfiles de personas (Masciantonio *et al.*, 2021). En un mundo tecnológico, donde las interacciones en línea son cada vez más frecuentes, es fundamental estudiar los efectos que pueden generar. Esto permitirá orientar a adolescentes, familias, empresas y diferentes organismos en el uso adecuado de las nuevas tecnologías sociales.

El uso de diferentes aplicaciones varía en función de cuestiones de todo tipo, como pueda ser a nivel geopolítico. Por ejemplo, en Brasil, las aplicaciones más utilizadas por los y las adolescentes son WhatsApp e Instagram (IG) (Freitas *et al.*, 2021), mientras que varias investigaciones en España evidencian que los MMSS más utilizados son IG y YouTube, en un 97,4% y un 84% (Varona Fernández y Hermosa Peña, 2020; Casanova-Garrigós *et al.*, 2025). Estas mismas aplicaciones en cambio, obtienen puntuaciones más bajas en Estados Unidos, donde YouTube es utilizado por un 84% e IG por un 72% de los adolescentes (Dienlin y Johannes, 2020). No obstante, tan solo son unos pocos los MMSS más comúnmente conocidos y con alcance global, y se repiten incansablemente, con sutiles variaciones entre países.

También existen diferencias en los MMSS más populares entre adolescentes y adultos/as. Según los resultados de unas encuestas publicadas recientemente (Jeffrey, 2024; Faverio *et al.*, 2024b), se ha realizado una comparativa en la que se ha podido observar que ambos grupos utilizan plataformas como YouTube, Instagram, Whatsapp, Twitter, Reddit y BeReal de manera similar, con diferencias de entre el 2% y el 12%. Sin embargo, algunas aplicaciones presentan diferencias notables en su uso: TikTok y Snapchat son más predominantes entre los y las más jóvenes, con diferencias del 30% y 33% respectivamente, mientras que Facebook es más popular entre la población adulta, con diferencias de 35% respecto a los adolescentes (figura 1).

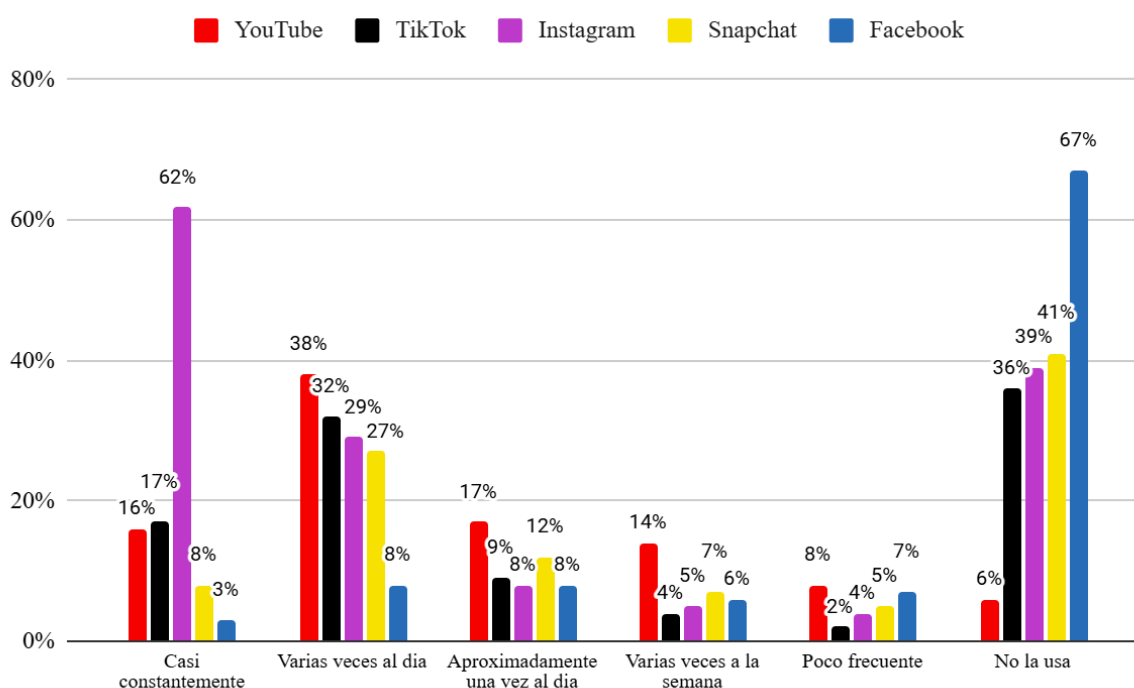
**Figura 1. Diferencia de medios sociales más populares en adolescentes y adultos**



Fuente: Elaboración propia a partir de Jeffrey, 2024 y Faverio *et al.*, 2024b.

A partir de la encuesta realizada por Faverio *et al.* (2024b), también se pudo observar la frecuencia de uso que los y las adolescentes hacían de los distintos MMSS. En la figura 2 se pueden apreciar los resultados obtenidos, entre los que cabe destacar que el 62% de esta población reportó hacer un uso casi constante de IG, y un uso prácticamente nulo de Facebook, que se vincula a otra franja generacional (Prieler, Choi y Lee, 2021; Casanova-Garrigós *et al.*, 2025).

**Figura 2. Frecuencia de uso por parte de adolescentes de los MMSS más populares**



Fuente: Elaboración propia a partir de Faverio *et al.*, 2024b.

La incorporación de las nuevas tecnologías ha dado lugar a una amplia diversidad de usos. Los y las adolescentes a menudo utilizan internet para escuchar música (65%), acceder a medios sociales (59%), ver vídeos creados por otras personas (p. ej. YouTube) (57%), jugar a juegos online (54%), interactuar con amigos y familiares (43%) o enviar mensajes (p. ej. Skype, Facebook, Whatsapp, etc.), entre otras (YouGov, 2023). El hecho ineludible de la irrupción de los MMSS como constante en la vida diaria de las personas ha contribuido a que también se den cambios en los hábitos de múltiples actividades (Weissenfelt *et al.*, 2019). Por ejemplo, el 24% usa YouTube para pasar tiempo a solas y el 20% lo usa como parte de su rutina. De manera similar, cuando consumen contenido en TikTok lo hacen para pasar tiempo solos en un 22% y en un 20% como parte de su rutina (Crushell, 2023).

### 3. Vulnerabilidad inherente de la adolescencia frente a los MMSS

La adolescencia es un período de transición entre la infancia y la edad adulta que implica cambios a nivel biológico, psicológico y social (Papalia *et al.*, 2012). Estos influyen sustancialmente en la forma en que el o la adolescente interactúa con el mundo. En este período aumenta la preocupación por la imagen corporal, debido a los cambios físicos y el desarrollo sexual, así como la necesidad de ser aceptados socialmente por sus pares, siendo además el momento de construcción de la identidad personal.

Esta identidad se conforma mediante el autoconcepto, entendido como el componente cognitivo, pensamiento, idea que cada uno tiene de sí mismo y la autoestima, componente afectivo, perceptivo (sentimientos) que vendrán determinados por las valoraciones de sus iguales y la percepción de afecto autopercibido (Cazalla *et al.*, 2013). Los y las adolescentes buscan la aprobación constante de sus iguales para evitar ser rechazados y unido a su falta de autocontrol y de juicio, propio de la etapa,

encuentran en el mundo virtual nuevas experiencias que les permiten sentirse incluidos en la sociedad (Cevallos y Muñoz, 2024).

Los MMSS se han convertido en un entorno social imprescindible que les permite estar conectados tanto virtual como físicamente, favoreciendo la comunicación, la conexión, el sentimiento de pertenencia a un grupo y en donde reafirman la propia identidad (Serrano-Puché, 2016). El placer y la socialización que genera el uso de las RRSS en los adolescentes, así como la presencia continuada de las mismas en su entorno, conlleva a un uso natural de las mismas. Para los adolescentes son uno más de los muchos estímulos que reciben en esta etapa.

Durante la adolescencia se experimentan cambios importantes que conllevan que los y las adolescentes puedan tener problemas con ellos/as mismos/as, con las personas de su alrededor (parees, pareja, familia) y hasta con la sociedad en general. Estos riesgos a los que se exponen, delincuencia, drogadicción, embarazos no deseados, trastornos, entre otros, pueden generar problemas de salud a corto y largo plazo, especialmente a nivel psicológico (Bustamante Espinoza *et al.*, 2022). La baja autoestima y la constante sensación de ser juzgado/a por la sociedad, así como el egocentrismo propio de la etapa y la crianza recibida por los progenitores pueden ser considerados factores desencadenantes de una situación de riesgo. Si a la complejidad propia de esta etapa evolutiva, se le añaden los estímulos percibidos a partir de la interacción casi constante a través de los MMSS y el rápido avance en los mismos, la susceptibilidad de los y las adolescentes ante las posibles consecuencias de esta interacción se hacen notables.

#### **4. Implicación en la salud mental de los y las adolescentes**

Tal y como hemos visto anteriormente, la adolescencia representa una etapa singular del desarrollo humano y un momento importante para sentar las bases de una buena salud, ya que los y las adolescentes se consideran una población especialmente vulnerable para padecer algún problema de salud mental (Generalitat de Catalunya, 2022). Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2023, 2024a) entre el 10% y el 20% de los y las adolescentes en el mundo presenta problemas de salud mental, y cabe tener en cuenta que la mitad de las enfermedades mentales graves aparecen antes de los 14 años (Observatorio de la Infancia, 2022). La salud mental puede verse afectada por diversos factores, tales como la pobreza, el maltrato y la violencia. Por ello es crucial el adecuado desarrollo de hábitos sociales y emocionales fundamentales para el bienestar mental, como los patrones de sueño saludables, el ejercicio regular, la capacidad para enfrentar situaciones difíciles y resolver problemas, las aptitudes interpersonales y la gestión de las emociones. Cuantos más sean los factores de riesgo a los que están expuestos los adolescentes, como la exposición a situaciones adversas, la presión social del entorno y la exploración de la propia identidad, mayores serán los efectos en su salud mental (OMS, 2023).

El uso de los MMSS entre los y las adolescentes, además de un recurso para comunicarse con iguales, entre otros aspectos positivos que se señalan a menudo (Varona Fernández y Hermosa Peña, 2020), pueden convertirse en un factor de riesgo para desarrollar problemas de salud mental. Por una parte, el uso excesivo de las redes puede conducir a una conducta adictiva. Este tipo de conducta se puede ver incrementada debido al fácil y rápido acceso que se tiene a las plataformas, y como consecuencia, a la tendencia de obtener sobreinformación y crear comparaciones entre los distintos usuarios. Además, como consecuencia de la adicción pueden aparecer problemas de salud mental como depresión, problemas relacionados con la conducta alimentaria y alteración del sueño entre otros (Pop, Iorga y Iurcov, 2022).

A veces, la adicción es tan grave que origina un autoconfinamiento del sujeto para solamente relacionarse por y a través de estos medios informáticos, un trastorno conocido como “Hikikomori”, por ser Japón el lugar donde se describió. También existe una utilización disfuncional de las TIC: acosar y/o ser acosado/a a través de las TIC, con contenidos difamatorios para acosar a un par o grupo de iguales, mediante ataques personales. Existen autores que consideran estas conductas un verdadero problema de salud pública en sus múltiples formas de presentación (ciberacoso o *cyberbullying*, ciberacecho o *cyberstalking*, abuso sexual o *grooming*, cebo o *luring*, grabaciones para ridiculizar o *web apaleator*, mensajes insultantes a foros o *flame*) (Ministerio de Sanidad, 2022; Medina Rodríguez *et al.*, 2024).

Según diversas investigaciones, el *ciberbullying* o ciberacoso se considera un factor de riesgo suicida en adolescentes, ya que está demostrado que la probabilidad de intento de suicidio es hasta dos veces mayor entre víctimas y agresores involucrados en este fenómeno, al experimentar emociones negativas como ira, miedo, estrés emocional, depresión por estrés, entre otros problemas emocionales y mentales (Arab y Díaz, 2015; Ministerio del Interior, 2019; Paricio *et al.*, 2023) .

A lo largo de este trabajo, se ha comentado la complejidad de la etapa adolescente y su importancia en el desarrollo de múltiples aspectos, tanto individuales como colectivos. En este sentido, una preocupación que se agudiza en esta etapa es la del aspecto corporal. Durante estas edades existe un mayor riesgo de insatisfacción corporal, lo que incrementa considerablemente el riesgo de padecer problemas de salud relacionados con la conducta alimentaria (Madrigal *et al.*, 2000; Galiana Roch, 2016). Además, bajos niveles de autoestima, insatisfacción corporal y mayor comparación se asocian con el riesgo de padecerlos, por lo que se convierte en un círculo vicioso (Frieiro, González-Rodríguez, y Domínguez-Alonso, 2022; Prieler, Choi, y Lee, 2021). Las RRSS ejercen como caldo de cultivo del que antes era un discurso meramente publicitario sobre los ideales de belleza, y que actualmente sostiene todo un constructo avalado y perpetrado por influencers y cuentas destinadas al culto a la imagen (Prieler *et al.*, 2021; Barboza, 2025).

Asimismo, estudios señalan una tasa de prevalencia de los TCA entre los y las adolescentes de un 2.2% en Europa, del 3.5% en Asia y del 4.6% en América, otros afirman que un 5% de la población entre 12 y 25 años en España padece un trastorno alimentario. En cuanto a la comorbilidad de los TCA con otros problemas psiquiátricos coinciden, en que son la depresión y la ansiedad los trastornos más frecuentemente asociados que presentan los y las adolescentes (Arija-Val *et al.*, 2022; Save the Children, 2021). La depresión y la ansiedad son algunas de las principales causas de enfermedad y discapacidad en los mismos, y un número considerable de defunciones entre los adolescentes de 15 a 19 años son por suicidio (OMS, 2024b).

A nivel mundial los suicidios fueron la tercera causa de muerte entre la población joven (OMS, 2024b) y la segunda en la Unión Europea de los 15 a los 29 años (Generalitat de Catalunya, 2022). En España, en el año 2023 según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) murieron 354 adolescentes y adultos jóvenes en la misma franja de edad, de los cuales 256 fueron hombres y 98 mujeres y de los 10 a 14 años, 10 adolescentes, 3 niños y 7 niñas (INE, 2024). El suicidio siempre supone una tragedia para las familias, el entorno y el conjunto de la sociedad incrementando su magnitud en edades tan tempranas.

Están descritos múltiples factores de riesgo para que la población adolescente lleve a cabo una conducta suicida, entre ellos se considera la exposición a un contexto social cambiante que exige una adaptación rápida (Asociación Española de Enfermería de Salud Mental [AESME], 2025), así como la presencia de trastornos mentales,

especialmente la ansiedad y la depresión, y la comorbilidad entre ellos (García Pastor *et al.*, 2025) y como predictor más importante la presencia de intentos anteriores (OMS, 2024b). De igual modo, la literatura científica habla de factores protectores, como pueden ser el apoyo familiar, las dinámicas familiares funcionales, la autoestima alta y la capacidad de afrontamiento (Hernández-Bello *et al.*, 2020).

En cuanto a los MMSS y sus implicaciones en la conducta suicida de los y las adolescentes, por un lado ofrecen una herramienta para la expresión de experiencias relacionadas con problemas de salud mental, la conexión, el sentido de pertenencia y la participación social, además de un espacio de aprendizaje de conocimientos y hábitos de vida saludables. Aun así, también pueden contribuir a empeorar los problemas de salud mental, ya sea a través de la visualización de contenido e imitación de conductas de riesgo, la sensación de aislamiento, la comparación constante con las y los demás o la exposición al acoso cibernético (AESME, 2025). El efecto de imitación está ampliamente estudiado y se conoce como el “efecto Werther” por la ola de suicidios entre jóvenes lectores después de la publicación de la obra de Goethe (Phillips, 2008). Este efecto imitador está basado en teorías como el aprendizaje social, en el que las personas aprenden por observación o modelado; o por la teoría de la identificación, en la que los individuos tienden a identificarse con otras personas (Pirkis y Blood, 2001). En contrapartida al efecto Werther en las RRSS en concreto, encontramos el “efecto Papageno”, mucho menos conocido y estudiado. El efecto Papageno se define como un fenómeno psicológico y social debido al efecto protector que pueden suponer los relatos mediáticos de esperanza y recuperación de las crisis suicidas (Paricio-del-Castillo *et al.*, 2023). Según algunos autores que analizaron los reportes que informaban sobre la búsqueda de ayuda o la ideación suicida con un relato de recuperación y esperanza parecía tener un efecto positivo sobre la ideación suicida en individuos vulnerables (Niederkrötenhaler *et al.*, 2022).

## 5. Impacto del uso de redes sociales en la sexualidad

Un aspecto especialmente relevante durante la adolescencia y que forma parte de la identidad propia a partir de esta etapa es la sexualidad. Ésta constituye un pilar fundamental en la forma de desenvolverse tanto intra como interpersonalmente (Biota *et al.*, 2022). La estrecha relación entre el desarrollo de la sexualidad en la adolescencia y el uso de RRSS y MMSS es más importante de lo que pudiera parecer en un primer momento. Durante la adolescencia, el consumo de contenido erótico como recurso de aprendizaje frente al vacío de una educación sexual eficiente, puede dar lugar al desarrollo y adquisición de creencias, hábitos y conductas legitimadas por el contenido consumido. Este contenido tiende a menudo a integrar prácticas sexistas, abusivas, sádicas o vejatorias (Sanjuán, 2020; Vélez, 2022; Marroquí, 2023), tratándose de prácticas, que acostumbran a ser aceptadas e integradas como propias de la normalidad en un momento clave en que los y las adolescentes comienzan a interesarse y a construir la propia sexualidad, asumiendo ideas equívocas sobre la misma (Álvarez, 2014; Artazo y Bard Wigdor, 2019). Al hilo de los problemas a nivel de salud mental o desarrollo de la propia identidad que se han mencionado con anterioridad, la evidencia demuestra que ante el consumo habitual de pornografía, se produce una importante desconexión moral y falta de empatía. Esta desensibilización puede ser especialmente peligrosa en adolescentes sin la maduración emocional que ofrece una correcta educación sexual (Ballester Brage *et al.*, 2021).

Aunque tan solo el 28,2% de las jóvenes y el 17,6% de varones menores de edad considere que el consumo de material pornográfico incita a la violación y otros delitos sexuales (Cerreti y Navarro Guzmán, 2018), la pornografía puede conducir a la

normalización de comportamientos delictivos como pueda ser la agresión sexual o la violación (Álvarez, 2014; Marroquí, 2023).

Según el análisis epidemiológico sobre la violencia sexual ejercida en grupo publicado por el Ministerio del Interior (2025), el aumento de este tipo de delitos experimentó un crecimiento del 54,5% desde que se empezaron a recoger estos datos en 2016. Cerca de la tercera parte de los autores de violencia sexual ejercida en grupo durante el año 2024 fueron menores de edad.

La facilidad de acceso de las páginas destinadas a contenido para adultos está actualmente en el punto de mira de múltiples organismos que buscan restringir el acceso a los mismos. Según la Fiscalía General del Estado, el consumo abusivo de contenido pornográfico ha contribuido a este incremento significativo de los abusos realizados por menores (Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes, 2024). No obstante, no solo las páginas destinadas a contenido para adultos debieran ser tenidas en cuenta si se pretende alcanzar una mejora en este ámbito.

Según el informe “Teens and pornography” publicado en 2022, aunque el 44% de los y las adolescentes consultan páginas pornográficas de forma expresa para su consumo, el 38% accede a contenido sexual a través de las RRSS más comunes, como Tik Tok, Instagram, Snapchat, o Reddit. De la misma forma, cerca de un 34% lo consume a través de plataformas de vídeo como Youtube (Robb y Mann, 2022), siendo que ésta comúnmente suele incluirse en el conjunto de RRSS, como se ha explicado al inicio de este trabajo. Así, se puede observar que finalmente, los MMSS suponen, en un 72% de las ocasiones, la fuente principal de contenido erótico para la población adolescente.

Esto resulta un problema principalmente por las escasas restricciones de acceso a menores de edad. Diversos estudios, incluidos informes recientes de Save the Children, estiman que la edad media de inicio de consumo de contenido para adultos es de 12 años e incluso más jóvenes (Sanjuán, 2020; Ballester-Arnal, 2023). En la mayoría de casos, el primer contacto con este tipo de contenido es casual y tiene lugar como consecuencia de las laxas restricciones de seguridad que proporcionan muchos de los MMSS más conocidos. Aplicaciones como WhatsApp, X, Discord o Periscope se constituyen como plataformas de acceso fácil y genuino al contenido para adultos (Johnson *et al.*, 2019; Cobo, 2020; Robb y Mann, 2022).

Los valores y creencias adquiridas durante la adolescencia con respecto a la sexualidad por medio de las RRSS o MMSS trascienden en la forma de relacionarse sexoafectivamente con sus posibles parejas e iguales. Ejemplo de ello es el uso, basado en el control, que los y las adolescentes puedan hacer de las cuentas de sus respectivas parejas en RRSS. Aunque este hecho no es específico de la adolescencia, una de las características de los hombres que ejercen violencia sobre su pareja es, precisamente, el control de las redes sociales de la misma o la sextorsión (Medina Rodríguez *et al.*, 2024). Estas prácticas son de uso frecuente y normalizado entre la población adolescente y se instauran como una adaptación a los nuevos tiempos en el ejercicio de la violencia machista (Rodríguez-Castro *et al.*, 2021).

Por otro lado, el anonimato que caracteriza a menudo algunos de los MMSS más utilizados, conlleva a una forma inadecuada y, muchas veces extralimitada, de su uso por parte de los usuarios/as. Los y las adolescentes son una población especialmente vinculada al uso de las mismas y a menudo, puede verse inmersa en espacios virtuales en los que se pueda legitimar el abuso, se comparta contenido explícito, que pueda herir sensibilidades o incluso ser ilegal (Robb y Mann, 2022; Ministerio del Interior, 2025). En los últimos tiempos, lo que se conoce como ciberdelincuencia sexual ha ido en incremento (Ministerio del Interior, 2025). Los grupos de Telegram en los que se

comparte contenido audiovisual pornográfico alterado con inteligencia artificial (IA) de forma no consensuada (*deepfake porn*) o material de abuso sexual de niñas, niños y adolescentes, están a la orden del día (Semenzin y Bainotti, 2020; Rodríguez, 2023; Batlle Frigola, y López Romero, 2025). La cultura de la violación penetra de forma abrupta en estos canales en los que el anonimato y la falta de regulación son aliados.

Recientemente, y a colación de lo ocurrido con el flagrante caso de Michelle Pellicot, están saliendo a la luz los denominados *rape chats*. El último canal de Telegram denunciado en el que los usuarios compartían técnicas y estrategias para sedar y agredir sexualmente a mujeres, contaba con más de 70.000 usuarios de todo el mundo (La Vanguardia, 2024). Solo durante el año 2024, esta compañía se ha visto obligada a bloquear más de 15 millones de canales y prohibido 700.000 que compartían contenido de explotación sexual infantil (Europa Press, 2024). El conocimiento de estos grupos en los que, generalmente varones, comparten contenido ilegal, ha hecho imprescindible que se ponga sobre la mesa la necesidad de una regulación tanto por parte de los órganos públicos como por parte de las propias empresas líderes en los MMSS (Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes, 2024). Paralelamente, se hace palpable la necesidad de dar lugar a la reflexión de las importantes consecuencias que impactan directa o indirectamente en su salud de los y las jóvenes, desde la sexualidad, seguridad o salud mental (Semenzin y Bainotti, 2020; Marroquí, 2023; Franco, Gaggi y Palazzi, 2024).

## 6. Pros, contras y percepción de riesgos

Como se ha comentado con anterioridad y aunque la adolescencia sostenga esta vulnerabilidad notoria ante diferentes riesgos, la incorporación de los MMSS en la vida de los y las adolescentes también ofrece una serie de beneficios (Camacho, 2010). De forma sintética, se podría decir que facilitan la comunicación y la socialización reforzando las relaciones internas entre los/as miembros del grupo, permiten ampliar los conocimientos y las habilidades técnicas así como disponer de respuestas aquí y ahora y facilitan a sus usuarios/as estar constantemente actualizados. Además, dotando a los y las adolescentes de las estrategias adecuadas, los MMSS pueden convertirse en un entorno más de enriquecimiento tanto personal como grupal y favorecer el aprendizaje académico. De la misma forma, se ha demostrado que el uso de internet aumenta la memoria de trabajo, permite atender distintos estímulos a la vez e incrementa la habilidad para tomar decisiones rápidas (Camacho, 2010; Arab *et al.*, 2015).

Por otra parte, hay numerosos estudios que demuestran los efectos positivos del uso controlado y supervisado de los MMSS en programas de rehabilitación en pacientes con parálisis cerebral, distrofias musculares y trastornos de aprendizaje (Griffiths, 2005). También se han recogido beneficios en pacientes oncológicos, quemados y con patología dermatológica debido al grado de atención que alcanzan mediante el uso de los MMSS que les permite distraerse del dolor, presentando además menos náuseas, menor presión sistólica y menor necesidad de uso de analgésicos (Arab *et al.*, 2015).

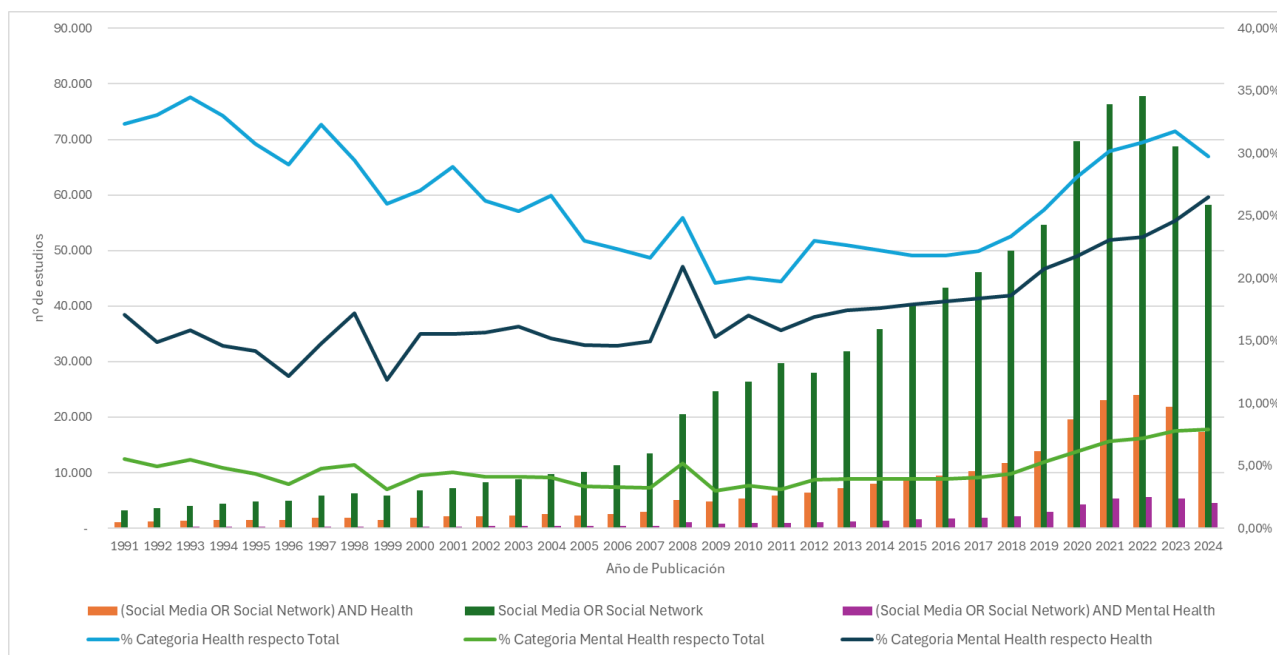
Cabe mencionar también la influencia positiva que los MMSS pueden ofrecer en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Siguiendo a Santillán-Lima *et al.* (2017), el uso de MMSS mejora la habilidad para trabajar en equipo, la capacidad de organización así como el pedir ayuda. Otros estudios hacen hincapié en el papel que pueden desempeñar las mismas en la integración social, la cohesión de grupo, el intercambio intergeneracional, así como la interacción de los adolescentes en su medio, incrementando así los resultados académicos (Pavón, 2015; Ticona, 2017; Espinoza Guamán, 2018).

De acuerdo con un reciente estudio del Observatorio de la Infancia y Adolescencia de Andalucía (2022), el 89.9% de los usuarios/as mayores de 15 años participantes en el estudio (n=800) consideraba que el uso de las TIC permite acceder fácilmente a nuevos conocimientos y aprendizajes y el 81% afirma que contribuyen a la mejora de la comunicación interpersonal. La percepción mayoritaria es que el uso de estas nuevas tecnologías sociales y las RRSS supone un beneficio generalizado para toda la ciudadanía independientemente de la edad, aunque también se recogió cierta preocupación por lo que refiere a los riesgos vinculados a la inseguridad personal en el uso de internet y MMSS.

Por lo que se refiere, específicamente, al riesgo que suponen las RRSS para los y las adolescentes, la percepción es variable en función, sobre todo, de la edad y exposición tecnológica. Esto se traduce en cierta despreocupación por parte de los y las adolescentes con respecto a las RRSS utilizadas (Gallant, 2023). Respecto a la sexualidad y las posibles repercusiones en la misma, ampliamente desarrollado con anterioridad, existe un gran desconocimiento sobre las consecuencias que pueda haber en los y las futuras jóvenes. Tan solo el 19,9% de los chicos y el 35,6% de las chicas, consideran que el consumo de pornografía pueda tener efectos perjudiciales en su sexualidad (Cerreti y Navarro-Guzmán, 2018).

Estas evidencias han despertado gran interés en la comunidad científica, generando un alto volumen de publicaciones sobre MMSS y RRSS. En 2022, se llegó al punto máximo de publicaciones en Web of Science, con más de 77.000 estudios sobre el tema en esta base de datos, acumulando un total de más de 900.000 investigaciones desde 1991, momento histórico en que comenzó el uso doméstico de internet (Crossman, 1997). Aún más relevante es que un porcentaje significativo de estas publicaciones se centra en temas de salud. En 2024, aproximadamente el 30% de los estudios sobre MMSS y RRSS estuvieron relacionados con la salud, de los cuales aproximadamente un 27% abordó específicamente la salud mental, experimentando un importante aumento desde 1999, en que el volumen fue del 12% (figura 3).

**Figura 3. Volumen de estudios publicados sobre MMSS y RRSS en Web of Science**



Fuente: Elaboración propia a fecha 30/01/2025.

La preocupación sobre los efectos positivos o negativos del uso de MMSS por adolescentes no solo ha ido cobrando relevancia para la comunidad científica, sino también para la población general. Un estudio reciente realizado por CivicScience hizo posible analizar cómo distintas generaciones perciben de manera diferente los peligros a los que se ven expuestos los usuarios/as adolescentes de los MMSS. Los resultados de la encuesta dieron a conocer que el 37% de los/las jóvenes entre 18 y 24 años creen que los MMSS son extremadamente o muy peligrosos, los adultos de entre 25 y 44 años lo creen en un 58%, los adultos de entre 45 y 54 años en un 67% y los mayores de 55 lo creen en un 66% (Gallant, 2023). Con ello, queda patente la aparente falta de preocupación de los y las más jóvenes, quizá por una sensación de control, cotidianidad o facilidad de manejo, frente a generaciones que muestran una mayor prudencia.

Aún más clarificadores resultan los resultados obtenidos a partir de una encuesta realizada en 2018 en Estados Unidos que obtuvo que tan solo el 23% de los y las adolescentes encuestados creían que los MMSS pueden tener efectos mayormente negativos sobre ellos. Las principales razones incluían el bullying y difusión de rumores (27%), el daño sobre las relaciones y la falta de contacto personal (17%), los puntos poco realistas sobre la vida de los demás (15%), las distracciones y adicción que genera (14%), la presión de grupo (12%) o los problemas de salud mental que genera (4%), entre otros. Contrariamente, un 31% sostenía que los efectos de MMSS son mayormente positivos. Las principales razones incluían la comunicación con amigos y familiares (40%), la facilidad para encontrar información y noticias (16%), conocer gente con intereses parecidos (15%) o mantenerse entretenido/a y animado/a (9%), entre otros. En una posición central, el 45% afirmó creer que los efectos de los MMSS no son ni positivos ni negativos (Anderson y Jiang, 2018).

En la misma encuesta realizada cuatro años más tarde (Anderson *et al.*, 2022) se redujo aún más el porcentaje de población adolescente que opinaba que los MMSS tienen efectos mayormente negativos a un 9%, ampliándose a un 59% los que se mostraron neutrales, evidenciando en cierta forma, la normalización y despreocupación sobre los posibles efectos que puedan causarles.

Estos resultados contrastan sustancialmente con la percepción de la población adulta. Desde la óptica de los progenitores, los principales motivos por los que se sienten incómodos/as con la forma en la que sus hijos o hijas se comportan o se representan a sí mismos en los MMSS son el hecho de que se muestran demasiados abiertos y con poca privacidad (35%), con un comportamiento sexualizado (20%), siendo insensibles (18%), siendo agresivos (16%) y siendo imprudentes (11%) (Lurie Children's Hospital, 2020).

## 7. Conclusiones

Expuesto todo lo anterior, se evidencia que existe una necesidad imperante de revisión a medida que los MMSS y el uso que se haga de ellos continúen evolucionando. Los actores sociales deben colaborar en el desarrollo de estrategias y normativas que orienten el uso de las TIC y MMSS de manera que maximicen los beneficios y minimicen los riesgos. Además, es esencial fomentar un diálogo abierto y sincero con los y las adolescentes sobre sus experiencias digitales, para entender mejor sus perspectivas y preocupaciones.

En conclusión, el uso de las nuevas tecnologías y los MMSS ha transformado significativamente la vida de los y las adolescentes, ofreciendo tanto beneficios como riesgos. Por un lado, estas herramientas facilitan la comunicación, el aprendizaje y la socialización, permitiendo a los y las jóvenes mantenerse conectados y actualizados. Sin

embargo, también presentan desafíos importantes, como la adicción, el ciberacoso y la exposición a contenido inapropiado, que pueden tener efectos negativos en la salud mental, la sexualidad y el desarrollo personal. Es crucial que se promueva un uso responsable y consciente de estas tecnologías, proporcionando a este grupo poblacional de vulnerabilidad inherente las herramientas y el apoyo necesarios para navegar en el mundo digital de manera segura y saludable. Solo así se podrá aprovechar al máximo las ventajas de las nuevas tecnologías mientras se minimizan sus riesgos.

## 8. Bibliografía

- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., y Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 24(4), 215-222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>
- Álvarez, E.D. (2014). Pornografía y educación sexual: ¿libertad de expresión? o ¿prisión de géneros? Análisis de la pornografía mainstreaming. En *Libro de Actas del II Congreso Internacional de Comunicación y Género*, 108-119.
- Anderson, M., Jiang, J. (2018). *Teens, Social Media and Technology 2018*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Anderson, M., Vogels, E.A., Perrin, A., y Rainie, L. (2022). *Connection, Creativity and Drama: Teens Life on Social Media in 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/11/16/connection-creativity-and-drama-teen-life-on-social-media-in-2022/>
- Arab, L.E., y Díaz, G.A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26, 7-13. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Arija-Val, V., Santi-Cano, MJ, Novalbos-Ruiz, JP, Canals, J., y Rodríguez-Martín, A. (2022). Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39 (Nº Extra 2), 8-15. <https://doi.org/10.20960/nh.04173>
- Artazo, G. y Bard Wigdor, G. (2019). Pornografía mainstream y su relación con la configuración de la masculinidad hegemónica. *Atlánticas. Revista Internacional de Estudios Feministas*, 4 (1), 325-357. <https://doi.org/10.17979/arief.2019.4.1.3461>
- Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (2025). *Trabajando por la salud mental de niños, niñas y adolescentes: Retos y desafíos a través de los cuidados especializados enfermeros*. IV Conferencia Estatal de Enfermería de Salud Mental. AEESME.
- Ballester Brage, L., Rosón Varela, C., Fondo, T. F., y Gómez Juncal, R. (2021). Nueva pornografía y desconexión empática. *Atlánticas. Revista Internacional de Estudios Feministas*, 6(1), 67-105. <https://dx.doi.org/10.17979/arief.2021.6.1.7075>
- Barboza, R.A. (2025). Influencers no humanos en Instagram: entre el posfeminismo y el transhumanismo. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 104, 113-126, <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/rabarboza.pdf>
- Battle Frigola, J., y López Romero, J. (2025, 30 de enero). *Grups d'homes a Telegram que es masturben amb fotos manipulades de dones: parlen dues víctimes*. 3Cat. Recuperado de <https://www.3cat.cat/324/grups-dhomes-a-telegram-que-es-masturben-amb-fotos-manipulades-de-dones-parlen-dues-victimes/noticia/3331787/>
- Biota, I., Dosil-Santamaria, M., Mondragon, N.I., Ozamiz-Etxebarria, N. (2022). Analyzing University Students' Perceptions Regarding Mainstream Pornography and

- Its Link to SDG5. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 8055. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138055>
- Bustamante Espinoza, L.K., Luzuriaga Calle, M.A., Rodríguez Pañora, P.E., y Espadero Faicán, R.G. (2022). Desarrollo psicológico del adolescente: una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*, 6(42), 389-398. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp389-398>
- Camacho, M. (2010). Las redes sociales para enseñar y aprender. En J. Cabero Almenara y L. Castañeda Quintero (Eds.) en *Aprendizajes con redes sociales: Tejidos educativos para los nuevos entornos* (pp. 90-104). Editorial MAD.
- Cazalla, N y Moreno, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. (2013). *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia (REID)*, 10, 43-64. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991>
- Casanova-Garrigós, G., Torrubia-Pérez, E., Cañellas-Reverté, N., Capera Fernández, J., Mora López, G., y Albacar-Riobóo, N. (2025). Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de las y los adolescentes: Una revisión integrativa. *Enfermería Global*, 75(1). <https://doi.org/10.6018/eglobal.622331>
- Cevallos. R. Johanna N.; Muñoz V., Erick, J. (2024) Adicción a internet y salud mental en los adolescentes. (Tesis de Grado) Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, Ecuador.
- Cobo, R. (2020). *Pornografía. El placer del poder*. Editorial B.
- Crossmann, D.M. (1997). The evolution of the World Wide Web as an emerging instructional technology tool. En B.H. Khan (Ed.) *Web-Based Instruction* (p. 19). Educational Technology Publications.
- Crushell, D. (2023). The complete picture of video consumption for Gen Z teens in the US 2023. *Precise TV*. [https://content.precise.tv/hubfs/Precise%20Advertiser%20Report%20Teens%20%26%20Youth%202023%20-%20TEASER.pdf?hsmi=268592250&hsenc=p2ANqtz--LhsdNZcov3pW9UcXRuxSGeJtIWO80IuD6YiCEssgMCSIFMqqrwFTOK8AyLQkRjRFo\\_ZrUZVGMRN2M7reW1V0F1qoEb7orzrUUgqG-9lebi8dPILxc](https://content.precise.tv/hubfs/Precise%20Advertiser%20Report%20Teens%20%26%20Youth%202023%20-%20TEASER.pdf?hsmi=268592250&hsenc=p2ANqtz--LhsdNZcov3pW9UcXRuxSGeJtIWO80IuD6YiCEssgMCSIFMqqrwFTOK8AyLQkRjRFo_ZrUZVGMRN2M7reW1V0F1qoEb7orzrUUgqG-9lebi8dPILxc)
- Del Barrio Fernández, Á., y Ruiz Fernández, M. I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 3(1), 553-562. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>
- Dienlin, T., y Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135-142. <https://doi.org/10.31887/dcns.2020.22.2/dienlin>
- Espinoza Guamán, E.E., Cruz Yaguachi, L.N., y Espinoza Freire, E.E. (2018). Las redes sociales y rendimiento académico. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 1(3), 38-44. <http://remca.umet.edu.ec/index.php/>
- EuropaPress (2024, 16 de diciembre). Telegram prohíbe 700.000 grupos de pornografía infantil y bloquea otros 15 millones de canales por incumplir las normas. En ABC. Recuperado de <https://www.abc.es/tecnologia/telegram-prohibe-700000-grupos-pornografia-infantil-bloquea-20241216183137-nt.html>
- Faverio, M., Sidoti, Olivia., Atske, S., Park, E. (2024a). Teens and Internet, Device Access Fact Sheet. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/teens-and-internet-device-access-fact-sheet/>
- Faverio, M., Sidoti, Olivia., Atske, S., Park, E. (2024b). Teens and Social Media Fact Sheet. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/teens-and-social-media-fact-sheet/?tabId=tab-a19c41f9-dd72-43c4-a281-65b394d06423>

- Franco, M., Gaggi, O., y Palazzi, C. E. (2024). Characterizing non-consensual intimate image abuse on Telegram groups and channels. *Proceedings of the ACM Conference on Web Science*, 24(1), 1-7. <https://doi.org/10.1145/3677117.3685008>
- Freitas, RJM de, Oliveira, TNC, de Melo, JAL, do Vale e Silva, J., de Oliveira e Melo, KC, y Fernandes, SF (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64). <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- Fresno García, M., Daly, A.J., Segado Sánchez-Cabezudo, S. (2016). Identificando a los nuevos influyentes en tiempos de Internet: medios sociales y análisis de redes sociales. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 153, 23-42. <http://dx.doi.org/10.5477/cis/reis.153.23>
- Friero, P., González-Rodríguez, R., y Domínguez-Alonso, J. (2022). Self-esteem and socialisation in social networks as determinants in adolescents' eating disorders. *Health & social care in the community*, 30(6), e4416-e4424. <https://doi.org/10.1111/hsc.13843>
- Galiana Roch, J. (2016). Concepto de salud mental y epidemiología psiquiátrica. En R. Pichardo y J. Diego (Eds.) en *Enfermería psiquiátrica* (pp. 13-21). Elsevier.
- Gallant, A. (2023). Consumer Trust For Teen Safety on Social Media Remains Low Amid Meta Lawsuits. *CivicScience*. <https://civicscience.com/consumer-trust-for-teen-safety-on-social-media-remains-low-amid-meta-lawsuits/>
- García Pastor, M., Casanova Garrigós, G., Torrubia Pérez, E., Albacar Rioboo, N., Lopes Pereira, PM, y Rodríguez López, Y. (2025). Factores de riesgo asociados a la conducta suicida en la población adolescente y joven: Una revisión bibliográfica. *Revista de enfermería y salud mental*, 27, 16-29 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9894363>
- Generalitat de Catalunya (2022). *Pacte Nacional de Salut Mental*. Generalitat de Catalunya. [https://presidencia.gencat.cat/web/.content/ambits\\_actuacio/pacte-nacional-salut-mental/pacte\\_salut\\_mental.pdf](https://presidencia.gencat.cat/web/.content/ambits_actuacio/pacte-nacional-salut-mental/pacte_salut_mental.pdf)
- Griffiths, M. (2005). Video games and health. *BMJ*, 331(7509), 122-123. <https://doi.org/10.1136/bmj.331.7509.122>
- Hernández-Bello, L., Hueso-Montoro, C., Gómez-Urquiza, J.L., y Cogollo-Milanés, Z. (2020). Prevalencia y factores asociados a la ideación e intento de suicidio en adolescentes: revisión sistemática: e202009094. *Revista Española De Salud Pública*, 94, <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/887>
- Instituto Nacional de Estadística (2024). Defunciones según causa de muerte. *INE*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=7947>
- Jeffrey, G. (2024). Americans' Social Media Use. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2024/01/31/americans-social-media-use/>
- Johnson, J.A., Ezzell, M.B., Bridges, A.J., y Sun, C.F. (2019). Pornography and Heterosexual Women's Intimate Experiences with a Partner. *Journal of Women's Health*, 28(9), 1254-1265. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7006>
- Kaplan, A.M., Haenlein, M. (2010). Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53, 59-68.
- Kemp, S. (2024). Digital 2024: Global Overview Report. *DataReportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- La Vanguardia. (2024, 23 de diciembre). 'Rape chats': más de 70.000 hombres compartían en Telegram cómo sedar y violar a mujeres. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/vida/20241223/10233375/rape-chats-70-000-hombres-telegram-sedar-violar-mujeres.html>

- Lurie Children's Hospital. (2020). Parenting teens in the age of social media. *Lurie Children's Hospital*. <https://www.luriechildrens.org/en/blog/social-media-parenting-statistics/>
- Madrigal, H., Sánchez-Villegas, A., Martínez-González, M.A., Kearney, J., Gibney, M.J., Irala, J., y Martínez, J.A. (2000). Underestimation of body mass index through perceived body image as compared to self-reported body mass index in the European Union. *Public health*, 114(6), 468-473.
- Marroquí, M. (2023). *Això no és sexe. Una altra educació sexual és urgent!* Fanbooks.
- Masciantonio, A., Bourguignon, D., Bouchat, P., Balty, M., y Rimé, B. (2021). Don't put all social network sites in one basket: Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, and their relations with well-being during the COVID-19 pandemic. *PloS one*, 16(3), e0248384. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248384>
- Medina Rodríguez, L., Fortes Marichal, D., Matud Aznar, M.P. (2024). Violencia contra las mujeres: un problema de salud pública. En E. Torrubia Pérez y F. Valls Fonayet (Eds.), *La violencia contra las mujeres desde las ciencias de la salud* (pp. 181-205). Tirant lo Blanch.
- Ministerio de Sanidad (2022). *Estrategia nacional del Sistema Nacional de Salud. Período 2022-2026*. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. [https://www.sanidad.gob.es/bibliotecaPub/repositorio/libros/29236\\_estrategia\\_de\\_salud\\_mental\\_del\\_Sistema\\_Nacional\\_de\\_Salud\\_2022-2026.pdf](https://www.sanidad.gob.es/bibliotecaPub/repositorio/libros/29236_estrategia_de_salud_mental_del_Sistema_Nacional_de_Salud_2022-2026.pdf)
- Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes (16/01/2024). El Gobierno impulsa la protección de menores frente al acceso a pornografía en internet. Gobierno de España. <https://www.mjusticia.gob.es/es/institucional/gabinete-comunicacion/noticias-ministerio/Gobierno-impulsa-proteccion-menores-pornografiaograf%C3%ADa-en-internet>
- Ministerio del Interior (2019). Encuesta sobre hábitos de uso y seguridad de internet de menores y jóvenes en España. Ministerio del Interior. Gobierno de España. <https://ep00.epimg.net/descargables/2014/11/03/0a2ef9547070a33ffbb066d04c48ce69.pdf>
- Ministerio del Interior (2025). *Violencia sexual ejercida en grupo: Análisis epidemiológico y aspectos criminológicos en España*. Gobierno de España. [https://www.interior.gob.es/opencms/pdf/archivos-y-documentacion/documentacion-y-publicaciones/publicaciones-descargables/seguridad-ciudadana/Violencia sexual ejercida en grupo Analisis... 126231214.pdf](https://www.interior.gob.es/opencms/pdf/archivos-y-documentacion/documentacion-y-publicaciones/publicaciones-descargables/seguridad-ciudadana/Violencia%20sexual%20ejercida%20en%20grupo%20Analisis...%20126231214.pdf)
- Niederkrotenthaler, T., Till, B., Kirchner, S., Sinyor, M., Braun, M., Pirkis, J., et al. (2022). Effects of media stories of hope and recovery on suicidal ideation and help-seeking attitudes and intentions: systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 7(2), e156-e168. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00274-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00274-7)
- Observatorio de la Infancia (2022). *Infancia y adolescencia en España 2022: Claves para entender su bienestar*. Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. <https://www.observatoriodelainfancia.es/oa/esp/descargar.aspx?id=8731&tipo=documento>
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2022). *Beneficios y riesgos del uso de Internet y las redes sociales*. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital.
- Organización Mundial de la Salud (2023). *Salud mental de los adolescentes*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

- Organización Mundial de la Salud (2024a). *La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes*. Organización Mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Organización Mundial de la Salud (2024b). *Suicidio*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Papalia, D.E., Duskin Feldman, R. y Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. (12 ed). Mc Graw Hill.
- Paricio, R., García, L., Mallol, L., del Sol, P., Pascual, A., y Palanca, I. (2023). Redes sociales y conductas suicidas en la infancia y la adolescencia durante la pandemia de COVID-19: Una relación difícil de estimar. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 40(3), 4-14. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v40n3a2>
- Pavón, M. (2015). El uso de las Redes Sociales y sus efectos en el rendimiento académico de los alumnos del Instituto San José, el Progreso, Yoro-Honduras. (Tesis de maestría en Educación y Aprendizaje). Universidad Rafael Landívar.
- Phillips, D.P. (2008). The influence of suggestion on suicide: substantive and theoretical implications of the Werther effect. *Am Sociol Rev*, 39(3), 340-354. [https://culturecog.blog/wp-content/uploads/2018/08/Phillips\\_1974\\_The-Influence-of-Suggestion-on-Suicide.pdf](https://culturecog.blog/wp-content/uploads/2018/08/Phillips_1974_The-Influence-of-Suggestion-on-Suicide.pdf)
- Pirkis, J., y Blood, R.W. (2001). Suicide and the media. Part I: Reportage in nonfictional media. *Crisis*, 22(4), 146-154. <https://doi.org/10.1027//0227-5910.22.4.146>
- Pop, L.M., Iorga, M., y Iurcov, R. (2022). Body-Esteem, Self-Esteem and Loneliness among Social Media Young Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5064. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095064>
- Prieler, M., Choi, J., Lee, H.E. (2021). The Relationships among Self-Worth Contingency on Others' Approval, Appearance Comparisons on Facebook, and Adolescent Girls' Body Esteem: A Cross-Cultural Study. *International journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 901. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030901>
- Rodríguez, A. (2023, 21 de octubre). Más de 100.000 fotos alteradas con IA para fines sexuales: ocho alumnas del IPN se enfrentan a la normalización de la violencia digital en México. *El País*. <https://elpais.com/mexico/2023-10-21/mas-de-100000-fotos-alteradas-con-ia-para-fines-sexuales-ocho-alumnas-del-ipn-se-enfrentan-a-la-normalizacion-de-la-violencia-digital-en-mexico.html>
- Rodríguez-Castro, Y., Martínez Román, R., Alonso-Ruido, P., Adá-Lameiras, A., y Carrera-Fernández, M.V. (2021). Intimate partner cyberstalking, sexism, pornography and sexting in adolescents: New challenges for sex education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042181>
- Robb, M.B., Mann, S. (2022). Teens and pornography. *Common Sense*. <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2022-teens-and-pornography-final-web.pdf>
- Sanjuán, C. (2020). *(Des)Información Sexual: pornografía y adolescencia*. Save The Children. Recuperado de: [https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-11/Informe Desinformacion sexual-Pornografía y adolescencia.pdf? gl](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-11/Informe%20Desinformacion%20sexual-Pornografia%20y%20adolescencia.pdf?gl)
- Santillán-Lima, J., et al. (2017). *Redes sociales y el rendimiento académico, caso de estudio ESPOCH, UNACH, UEB*. Universidades Ecuatorianas. IV Jornadas de TIC e Innovación en el Aula. Recuperado de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/66331>
- Save the Children (2021). *Crecer saludable(mente)*. Save the Children. Recuperado de: <https://www.savethechildren.es/actualidad/informe-crecer-saludablemente-analisis-sobre-la-salud-mental-y-el-suicidio-en-la>

- Semenzin, S., y Bainotti, L. (2020). The Use of Telegram for Non-Consensual Dissemination of Intimate Images: Gendered Affordances and the Construction of Masculinities. *SM + S*, 6(4). <https://doi.org/10.1177/2056305120984453>
- Serrano-Puche, J. (2016). Internet and emotions: New trends in an emerging field of research. *Comunicar*, 46(24). <https://www.revistacomunicar.com/pdf/46/c4602en.pdf>
- Statista. (2024, 17 de mayo). Number of social media users worldwide from 2017 to 2028 (in billions) [Graph]. En *Statista*. <https://www-statista-com.sabidi.urv.cat/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>
- Ticona, Y.F. (2017). Influencia de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la macro región sur del Perú, Universidad Nacional del Altiplano. *Revista de Investigaciones de la Escuela de Posgrado*, 6(4), 329-336. <http://www.revistaepgunapuno.org/index.php/investigaciones/article/download/168/109>
- Varona Fernández, M.N., y Hermosa Peña, R. (2020). Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes. *RqR - Enfermería Comunitaria*, 8(2).
- Vélez, M. T. (2022). The influence of pornography on the sexual relations of Young people and teenagers: an analysis of the consumption of pornography in Cantabria. *Ehquidad Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social*, 17, 153-178. <https://doi.org/10.15257/ehquidad.2022.0006>
- We Are Social, DataReportal y Hootsuite (2024, 22 de febrero). Daily time spent on social networking by internet users worldwide from 2012 to 2024 (in minutes) [Graph]. En *Statista*. <https://www-statista-com.sabidi.urv.cat/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/>
- Weissenfelt, J., Liukko, M y Nisula, J. (2019). Reasons for the use of social media services among young people in Finland in 2019. *Ebrand Group Oy*. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/>
- YouGov. (2023, 29 de marzo). How are American teens using the internet? *YouGov* <https://business.yougov.com/content/45478-how-are-american-teens-using-interne>

\* \* \*

**Elisabet Torrubia-Pérez** (<https://orcid.org/0000-0003-4230-606X>) es Doctora en Enfermería y Salud por la Universitat Rovira i Virgili, Master Universitario en Investigación en Ciencias de la Enfermería (URV) y Experta Universitaria en Medicina Psicosomática y Psicología de la Salud (USJ). Actualmente ejerce como profesora lectora en el Departamento de Enfermería de la URV, en el Campus Terres de l'Ebre, donde también ejerce como Responsable de igualdad. Durante su trayectoria ha publicado diversos artículos académicos relacionados con sus áreas de conocimiento, principalmente, las desigualdades sociales, de género y salud.

**David Piñol-Piñol** (<https://orcid.org/0000-0002-2511-1271>) es Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEFC Lleida) y Graduado en Fisioterapia (UDL), Master en Fisiología Integrativa (UB), Experto en Ejercicio terapéutico (UCAM, EUNEIZ) y Experto en Fisioterapia Invasiva y ecografía (USJ). Actualmente ejerce como fisioterapeuta en el Servicio de Rehabilitación del Hospital de Tortosa Verge de la Cinta, donde también ejerce como Responsable de Investigación de la Unidad de Rehabilitación. Ha publicado en el ámbito de la biología aplicada a la salud.

**Míriam Segura-Meix** (<https://orcid.org/0000-0001-9923-5640>) es Doctora en Pedagogía por la Universidad Rovira y Virgili, Postgrado en Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Actualmente ejerce como profesora del Departamento de Pedagogía en el Campus Terres de l'Ebre, donde ejerce también de Coordinadora del Grado de Educación Infantil y Doble Titulación en Grado de Educación

Infantil y Primaria con Mención de Inglés. Ha publicado diversos artículos en relación a la educación y a la salud de los niños y adolescentes.

**Georgina Casanova-Garrigós** (<https://orcid.org/0000-0002-3652-9745>) es Doctora en Enfermería y Salud por la Universitat Rovira i Virgili. Actualmente ejerce como profesora lectora plan Serra Húnter en el Departamento de Enfermería de la URV y Subdirectora del Campus Terres de l'Ebre. Cuenta con más de quince años de experiencia como enfermera asistencial en la atención a personas con problemas de salud mental y de supervisora en la gestión de unidades de agudos. Es autora y coautora de más de múltiples artículos científicos, principalmente con relación a la salud mental en general y la prevención de la conducta suicida en particular.