

## ¿LA IMAGEN CORPORAL SE RELACIONA CON EL USO PROBLEMÁTICO DE LAS REDES SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA?

**Beatriz Delgado**

Universidad de Alicante  
beatriz.delgado@ua.es

**David Aparisi**

Universidad de Alicante

**María Carmen Martínez-Montegudo**

Universidad de Alicante

**Ignasi Navarro**

Universidad de Alicante

**Manuel Torrecillas**

Universidad de Alicante

Estos autores contribuyeron por igual en este trabajo

*Received: 13 abril 2025*

*Revised: 17 abril 2025*

*Evaluator 1 report: 23 abril 2025*

*Evaluator 2 report: 27 abril 2025*

*Accepted: 20 mayo 2025*

*Published: mayo 2025*

### RESUMEN

El uso de las redes sociales por parte de los adolescentes puede influir en la autoimagen corporal de los más jóvenes. Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la imagen corporal en una muestra representativa de adolescentes españoles. Para ello, se administró la Escala C de Imagen Corporal y el Cuestionario de uso problemático de las redes sociales en una muestra de 1164 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria y 1º de Bachillerato ( $M= 14.56$  años;  $DT = 1.40$ ). Los resultados mostraron que el uso problemático de las redes sociales se relaciona positiva y significativamente con la diferencia entre la imagen corporal y la imagen real. Además, se comprobó que aquellos adolescentes con un uso problemático de las redes sociales alto, respecto al grupo de uso medio y bajo, presentaban más diferencia entre cómo se veían físicamente y cómo deseaban que fuera su cuerpo. En este sentido, la probabilidad de tener un uso problemático de las redes sociales alto era 1.17 veces más a medida que aumentaba una unidad la diferencia entre la imagen corporal real e ideal. Estos hallazgos deberían ser considerados para fomentar una imagen corporal positiva y ajustada y prevenir el uso problemático de las redes sociales en los adolescentes.

**Palabras clave:** uso problemático de redes sociales; imagen corporal; satisfacción corporal; salud mental; adolescencia

### ABSTRACT

**Is body image related to problematic social network use in adolescence?** The use of social media by adolescents may influence their body self-image. The aim of this study was to analyse the relationship between problematic use of social media and body image in a representative sample of Spanish adolescents. For this purpose, the Body Image Scale C and the Questionnaire of problematic use of social networks were administered to a sample of 1164 students of Secondary Education ( $M=14.56$  years;  $SD=1.40$ ). The results showed that problematic use of social media is positively and significantly related to the difference between body image and real body image. Furthermore, it was found that those adolescents with high problematic social media use, compared to the medium and low use group, had a greater difference between how they saw themselves physically and how they wished their body to be. In this sense, the likelihood of having high problematic social network use was 1.17 times higher as the difference between actual and ideal body image increased by one unit. These findings should be considered in order to promote positive and adjusted body image and prevent problematic social media use in adolescents.

**Keywords:** problematic use of social media; body image; body satisfaction; mental health; adolescence

Esta investigación fue financiada por el Ministerio de Ciencia e Innovación, la Agencia y del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (Proyecto PID123118NA-100 financiado por MCIN /AEI /10.13039/501100011033 / FEDER, UE).

### INTRODUCCIÓN

El uso de internet de manera masiva por parte de los adolescentes ha generado nuevos escenarios que suponen la necesidad de analizar sus riesgos, tales como el uso problemático de las redes sociales (UPRS). La Organización Mundial de la Salud (Boniel-Nissim, Meyran, et al., 2024) ha definido el UPRS como un modelo de comportamiento con síntomas similares a la adicción como incapacidad para controlar el uso de redes sociales, sufrir aislamiento al no usarlas y consecuencias negativas en la vida diaria y descuidar otras actividades. La mayoría de las investigaciones que versan sobre este tópico utilizan términos como uso problemático, inadecuado, abusivo, etc. Las principales señales de alarma que denotan un uso excesivo o problemático de las tecnologías y de las redes sociales son: (1) privación del sueño para seguir conectado a la red; (2) desatender actividades educativas, familiares o sociales; (3) recibir quejas con respecto al uso de la red de los familiares o amigos; (4) pensar constantemente en la red, con sentimientos de irritabilidad excesiva si la conexión falla o resulta muy lenta; (5) al sospechar la problemática intenta limitar el tiempo de conexión, sin conseguirlo; (6) mentir sobre el tiempo real de conexión; (7) aislamiento social y bajo rendimiento académico; (8) sentir euforia y activación excesiva cuando se está en la red (Adams, 2016; Echeburúa y Requesens, 2012). Así, el uso excesivo o problemático se asocia a una pérdida de control de la conducta, se producen síntomas de abstinencia ante la imposibilidad de acceder a la red (ansiedad, depresión, irritabilidad, ira), aumenta la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión (dependencia) e interfiere de forma negativa en la vida cotidiana del adolescente (Bisen y Deshpande, 2018; Kuss et al., 2021).

Según el reciente estudio elaborado por la OMS (Boniel-Nissim, Meyran et al., 2024), con adolescentes de 11, 13 y 15 años de 44 países de Europa, Asia Central y Canadá (Health Behaviour in School-aged Children), el porcentaje de adolescentes con un uso problemático ha aumentado en los últimos años. La prevalencia de jóvenes afectados ha aumentado de 7% en 2018 a 11% en 2022, con una mayor prevalencia en las chicas (13% frente al 9% chicos). Además, la brecha de género aumenta con la edad y el porcentaje varía entre países, España se sitúa en una posición intermedia (10%). Ante estos indicadores, OMS-Europa (Boniel-Nissim, Meyran et al., 2024) ha recomendado a las autoridades la puesta en marcha de iniciativas como invertir en un entorno escolar que promueva la salud, en programas que incluyan el uso responsable de las redes, seguridad en internet, y habilidades para pensar de forma crítica, además de reforzar los servicios de salud mental, promover el diálogo abierto y formar a las familias, educadores y profesionales de salud en la alfabetización digital.

En España, un estudio elaborado por el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2023) señala, que el 44.6% de los adolescentes sienten que el uso de las redes sociales les resta tiempo de estudio, en el 12.9% les ha reducido su actividad deportiva, 9.4% pasan menos tiempo con sus amistades, y un 26% se sienten más solos desde que utiliza estos dispositivos tecnológicos. Además, este estudio identifica que el 11.3% de jóvenes de 15 y 24 años se hallan en una categoría de riesgo elevado de desarrollar un patrón de uso compulsivo de servicios digitales, aumentando significativamente este riesgo en un 33% en el caso de en los adolescentes de 12 a 16 años. En este sentido, la invisibilidad del entorno digital, la falta de conciencia de estas problemáticas, y las limitaciones metodológicas para evaluar estas conductas suelen dificultar una identificación temprana para desarrollar estrategias de intervención y prevención eficaces.

Una de las variables personales implicadas en el uso problemático de las redes sociales, pero que ha recibido menor interés en la investigación, es la imagen corporal (Charmarama et al., 2021; Jarman et al., 2021). Las redes sociales son utilizadas por muchos adolescentes para encontrar reconocimiento y popularidad, publicando fotografías y vídeos. El número de "*likes*" recibidos adquiere una gran relevancia para los adolescentes altamente implicados en las redes sociales. No obstante, las respuestas de los seguidores no siempre son las deseadas, pudiendo influir en el origen de la insatisfacción sobre la imagen corporal y provocando problemas emocionales (Boursier et al., 2020; Jarman et al., 2021). Además, una baja satisfacción con la imagen corporal puede conllevar un uso excesivo de las redes sociales, ya que estas plataformas permiten controlar lo expuesto sobre tu imagen corporal (filtros, retoques), intentando así buscar una valoración positiva. En la misma línea, una mayor insatisfacción con la imagen corporal aumenta la inclinación a compararse con sus iguales, pudiendo llevar a mayores desajustes y un uso excesivo y problemático de las redes sociales (Echeburúa y Requesens, 2012; Jarman et al., 2021). Esta hiperfocalización en la imagen corporal puede relacionarse con trastornos dismórficos y alimentarios, siendo el uso problemático de las RRSS un factor clave que puede contribuir a estas problemáticas en la adolescencia (Montag et al., 2023). En este sentido, recientemente Boniel-Nissim, Bersia et al. (2024) hallaron que jóvenes con uso de las redes intensiva y problemática tenían más probabilidad de percibirse a sí mismos como demasiado gordos o delgados que los usuarios activos. En las chicas, la relación fue significativa entre las usuarias intensivas y problemáticas de las redes sociales, mientras que, en los chicos, la relación sólo fue significativa para los usuarios problemáticos. La comparación con ideales de belleza poco realistas promovidos en las redes afecta la percepción del cuerpo, aumentando la insatisfacción de la imagen corporal y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria y la ansiedad y la depresión (Fabris et al., 2020).

## OBJETIVOS

Este estudio propone analizar la relación entre la imagen corporal (real e ideal), y el uso problemático de redes sociales (UPRS) en adolescentes. Además, busca evaluar las diferencias en dichas dimensiones entre los grupos de adolescentes con alto, medio y bajo UPRS, con el fin de identificar si existen patrones que se diferencien. Teniendo en cuenta las evidencias previas, se espera que la imagen corporal explique positivamente el uso problemático de las redes sociales.

## MÉTODO

La recogida de datos se realizó durante el curso académico 2022-2023 en diversos centros educativos de la provincia de Alicante. La muestra inicial estuvo compuesta por 1249 estudiantes de 1º de ESO a 1º de Bachillerato seleccionados aleatoriamente de centros escolares públicos y privados de la provincia de Alicante (España). De ese total, 85 (6.8 %) fueron excluidos por errores u omisiones en sus respuestas, por carecer del consentimiento informado de los padres o por presentar un déficit importante en el dominio de la lengua española. Así, la muestra final se compuso de 1164 estudiantes de Educación Secundaria (559 varones y 599 mujeres) con un rango de edad de 12 a 17 años ( $M = 14.86$ ;  $DT = 1.41$ ). El 11.2% de los participantes cursaba 1º de ESO, el 25.9% 2º ESO, el 28.6% 3º ESO, el 21.5% 4º ESO y un 12.9% cursaban 1º de bachillerato. La prueba Chi-cuadrado de homoge-

neidad de la distribución de frecuencias reveló que no existían diferencias estadísticamente significativas entre los diez grupos de Sexo x Curso ( $\chi^2 = 9.79$ ;  $p = .28$ ).

Se emplearon dos instrumentos principales: Escala C de Imagen Corporal (Thompson y Gray, 1995), que evalúa las dimensiones autoimagen real y autoimagen ideal y el Cuestionario de Uso Problemático de Redes Sociales (Delgado y Martínez-Monteagudo, 2023). La Escala C de Imagen Corporal evalúa la imagen corporal a través de 9 siluetas masculinas y 9 femeninas, ordenadas de menor a mayor índice de masa corporal (valores no mostrados a los encuestados). El sujeto debe seleccionar, en primer lugar, la figura con la que se siente más identificado (silueta percibida) y, en segundo lugar, aquella que le gustaría tener (silueta deseada). Se recoge además el peso y la altura con el fin de obtener el índice de masa corporal real. Uso problemático de las redes sociales.

El cuestionario de uso problemático de las redes sociales (CUPRS; Delgado y Martínez-Monteagudo, 2023) se compone de 13 ítems con una escala de Likert de cinco puntos (1 = nunca a 5 = siempre) dirigidos a identificar el uso compulsivo de las redes sociales, basado en indicadores incluidos en el uso problemático de internet y de los videojuegos. El instrumento se compone de dos factores que miden el 46.6% de la varianza: el factor 1 (7 ítems) explicaba el 38,7% de la varianza y medía las disfunciones sociales, ocupacionales y escolares (e.g. ¿Tienes discusiones con tus amigos o con tu familia por el tiempo que estás conectado a las redes sociales?), así como las dificultades para gestionar el tiempo; y el factor 2 (6 ítems) explica el 7.8% de la varianza y mide los conflictos psicológicos y las reacciones afectivas (e.g. ¿Te sientes mal (triste, ansioso o irritable) cuando no puedes utilizar las redes sociales?). La fiabilidad de las puntuaciones del CUPRS ha sido adecuada tanto para su puntuación total ( $\alpha = 0.86$ ), como para sus factores (Interferencia  $\alpha = 0.78$ ; Consecuencias afectivas  $\alpha = 0.75$ ). Los ítems de cada factor se suman reflejando las puntuaciones más altas mayores problemática en el uso de las redes sociales.

Los datos fueron analizados mediante pruebas de correlación de Spearman y análisis de varianzas (ANOVA) y pruebas *post hoc* (Bonferroni) para identificar diferencias significativas entre los grupos. Las correlaciones de las puntuaciones entre la imagen corporal y el UPRS se interpretan de la siguiente forma: valores iguales o mayores que 0.10 e inferiores a 0.30 indican una relación de pequeña magnitud, y valores mayores que 0.30 y 0.50 indican una magnitud media y alta, respectivamente (Cohen, 1988). Debido al elevado tamaño muestral del estudio, la prueba *F* puede detectar erróneamente diferencias estadísticamente significativas. Por esta razón se incluye, además, el índice *d* (diferencia media tipificada) propuesto por Cohen (1988), que permite valorar la magnitud o el tamaño del efecto de las diferencias encontradas. Su interpretación es sencilla:  $.20 \leq d \leq .50$  supone un tamaño del efecto pequeño, mientras que  $.51 \leq d \leq .79$  indica un tamaño del efecto moderado y  $d \geq .80$  grande. Para realizar los análisis comparativos las puntuaciones de UPRS se categorizaron en uso problemático alto (percentil 75-100), uso medio (percentil 25-75) y uso bajo (percentil 0-25). Finalmente, para analizar el poder explicativo de las variables psicoemocionales sobre la adaptación a la universidad se utilizó la técnica estadística de regresión logística, siguiendo el procedimiento de regresión por pasos hacia delante basado en el estadístico de Wald. La interpretación de la ecuación de regresión logística es relativamente sencilla, ya que el valor de la Odds Ratio (OR) de las variables es un indicador del incremento en la probabilidad de presentar un alto UPRS cuando la variable independiente cambia de valor. El ajuste del modelo predictivo fue evaluado a través de la  $R^2$  de Nagelkerke y del porcentaje de casos correctamente clasificados por el modelo. Todos los participantes completaron los cuestionarios de forma anónima y bajo el consentimiento informado de sus tutores legales, asegurando el cumplimiento de la normativa ética actual.

## RESULTADOS

Los análisis revelaron correlaciones significativas entre la diferencia de imagen corporal real e imagen corporal ideal y el UPRS ( $r = 0.115$ ,  $p < 0.001$ ). Sin embargo, con el índice de imagen corporal (IMC) no se halló una correlación significativa con el uso problemático de redes sociales ( $r = -0.008$ ,  $p = .785$ ). Por tanto, los resultados señalan que el uso problemático de las redes sociales se relaciona positiva y significativamente con la dife-

rencia entre la imagen corporal y la imagen real, es decir, con una mayor distorsión con la imagen corporal, si bien, con IMC no se haya ninguna relación.

Además, los análisis de diferencias de medias entre los grupos alto, medio y bajo UPRS, confirmaron que los adolescentes con mayor uso problemático de redes sociales tenían puntuaciones significativamente más altas en distorsión de la imagen corporal que los alumnos pertenecientes a los grupos de UPRS medio y bajo (véase Tabla 1). Las diferencias halladas tuvieron una magnitud pequeña ( $d = .22-.27$ ).

Tabla 1. Diferencias de medias de imagen corporal por nivel de UPRS

	Bajo Uso Problemático RRSS	Medio Uso Problemático RRSS	Alto Uso Problemático RRSS	Significación estadística y magnitud de las diferencias		
	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
IMC	21.31 (4.36)	20.92 (3.31)	21.19 (3.33)	16.14	.278	n.s.
Diferencia	.46 (1.43)	.40 (1.42)	.80 (1.61)	17.34	.001	.22-.27

*Nota.* IMC = Índice de masa corporal; Diferencia = Diferencia entre imagen corporal real e imagen corporal ideal; n.s. = no significativo; *p* = probabilidad; *d* = tamaño del efecto

Tabla 2. Resultados derivados de la regresión logística binaria para la probabilidad de presentar alto UPRS a partir de la diferencia de imagen corporal real e ideal

UPRS	Variable dependiente	B	E.T.	Wald	<i>p</i>	OR	I.C. 95%
	Diferencia	.155	.055	8.09	.004	1.16	1.05-1.30

*Nota.* B = coeficiente; E.T. = error estándar; *p* = probabilidad; OR = odds ratio; I.C. = intervalo de confianza al 95%

En resumen, el análisis de regresión indica que el alumnado de Educación Secundaria tiene más probabilidad de presentar UPRS a medida que aumenta la diferencia entre la imagen corporal real e ideal.

## CONCLUSIONES

Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la imagen corporal y el uso problemático de las redes sociales en la adolescencia. Los resultados destacan la importancia de la autoimagen corporal en la regulación del UPRS en adolescentes. Así, los resultados aportan evidencia empírica sobre la relación entre la imagen corporal y el UPRS en adolescentes, destacando la diferencia entre la imagen corporal real e ideal como un predictor significativo del UPRS. En particular, se observa que una mayor discrepancia entre cómo los adolescentes perciben su cuerpo y cómo desearían que fuera se asocia con un incremento en el uso problemático de las redes sociales, mientras que el índice de masa corporal (IMC) no muestra relación significativa. Este hallazgo sugiere que la insatisfacción subjetiva con el cuerpo más allá de los parámetros objetivos de peso o altura desempeña un papel clave en la vulnerabilidad al uso disfuncional de estas plataformas digitales.

La correlación positiva y significativa entre la distorsión de la imagen corporal y el UPRS, aunque de magnitud pequeña, resulta consistente con investigaciones previas que señalan que los adolescentes insatisfechos con su cuerpo tienden a buscar validación en redes sociales (Jarman et al., 2021; Fabris et al., 2020). Plataformas como Instagram o TikTok, centradas en la imagen y la apariencia, favorecen la exposición constante a modelos corporales idealizados, lo que intensifica la comparación social ascendente y puede provocar desajustes en la autoestima corporal. En línea con esto, estudios como los de Boniel-Nissim, Bersia et al. (2024) y Echeburúa y

Requesens (2012) señalan que una baja satisfacción corporal conduce a un uso más compulsivo de las redes, lo que puede derivar en problemas psicológicos como ansiedad, depresión o trastornos de la conducta alimentaria.

Además, los análisis de diferencias de medias indican que los adolescentes con alto UPRS presentan significativamente mayor distorsión de la imagen corporal en comparación con sus pares de UPRS bajo o medio. Aunque el tamaño del efecto fue pequeño, estos resultados son relevantes a nivel práctico, ya que refuerzan la importancia de abordar la percepción corporal como un factor de riesgo para el uso problemático de redes sociales en esta etapa del desarrollo.

Por otra parte, los resultados del análisis de regresión logística profundizan en esta asociación al mostrar que por cada unidad de incremento en la diferencia entre la imagen corporal real e ideal, la probabilidad de presentar un UPRS alto aumenta, lo que otorga robustez estadística a la influencia de este componente perceptivo. A pesar de que el modelo de regresión mostró una capacidad explicativa moderada, permite establecer una base explicativa que podría ser útil en contextos escolares y clínicos para identificar adolescentes en riesgo. En este sentido, estos hallazgos confirman lo encontrado por Jarman et al. (2021), los jóvenes con una baja satisfacción con su imagen corporal suelen utilizar de manera excesiva las redes sociales, ya que estas plataformas permiten controlar lo expuesto sobre tu imagen corporal para buscar la valoración positiva de los demás. Además, una mayor insatisfacción con la imagen corporal aumenta la inclinación a compararse con sus iguales, pudiendo llevar a mayores desajustes y un uso excesivo y problemático de las redes sociales (Echeburúa y Requesens, 2012), y esto a su vez, hacer más probable que se perciban a sí mismos como demasiado gordos o delgados (Boniel-Nissim, Bersia et al., 2024). Es por ello, que la comparación con ideales de belleza poco realistas promovidos en las redes afecta la percepción del cuerpo, aumentando la insatisfacción de la imagen corporal y el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria y la ansiedad y la depresión (Fabris et al., 2020).

Desde un enfoque preventivo, los hallazgos sugieren la necesidad de implementar programas de educación emocional y alfabetización digital que trabajen con adolescentes sobre su autoimagen, promoviendo una visión más realista y saludable del cuerpo, así como un uso consciente y crítico de las redes sociales. Asimismo, se destaca la importancia de fomentar ambientes escolares que favorezcan la aceptación corporal y reduzcan la presión por cumplir con cánones estéticos inalcanzables. En este sentido, promover un equilibrio entre la autoimagen corporal real y la autoimagen corporal ideal, podría ser clave para prevenir el UPRS y sus consecuencias negativas.

Estas evidencias subrayan la necesidad de diseñar intervenciones educativas y familiares que fortalezcan la autoimagen corporal como parte de una estrategia integral de prevención. Finalmente, y teniendo en cuenta las limitaciones del estudio, futuras investigaciones deberían centrarse en explorar las interacciones entre la autoimagen corporal y otros factores contextuales, como las influencias sociales y escolares, para identificar intervenciones más completas y efectivas. Además, el desarrollo de programas específicos que incluyan el fomento de la aceptación de la imagen corporal podría contribuir significativamente a mitigar el impacto del UPRS, favoreciendo el bienestar integral de los adolescentes. El uso de metodologías mixtas, combinando enfoques cuantitativos y cualitativos, permitirá ampliar la comprensión de estas relaciones complejas, facilitando así la transferencia de los resultados a prácticas aplicadas y contextos reales. Además, futuros estudios podrían explorar el papel mediador de variables como la autoestima, la comparación social o la internalización de ideales de belleza, así como examinar diferencias por género o tipo de red social utilizada.

En resumen, este estudio refuerza la evidencia de que la insatisfacción con la imagen corporal es un factor clave en el UPRS en adolescentes. A diferencia del IMC, la percepción subjetiva del cuerpo parece tener un mayor impacto en las dinámicas digitales y emocionales de esta población.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adams, M. (2016). *Internet addiction: Prevalence, risk factors and health effects*. Nova.

- Boniell-Nissim, M., Bersia, M., Canale, N., Lahti, H., Ojala, K., Ercan, O., ... y Dalmasso, P. (2024). Different Categories of Social Media Use and Their Association With Body Image Among Adolescents in 42 Countries. *International Journal of Public Health*, 69, 1606944. <https://doi.org/10.3389/ijph.2024.1606944>
- Boniell-Nissim, Meyran, Marino, Claudia, Galeotti, Tommaso, Blinka, Lukas, Ozoli a, Krist ne. et al. ( 2024) . A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: *Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/378982>
- Boursier, V., Gioia, F., y Griffiths, M. D. (2020). Selfie-engagement on social media: Pathological narcissism, positive expectation, and body objectification—Which is more influential?. *Addictive behaviors reports*, 11, 100263. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100263>
- Charmaraman, L., Richer, A. M., Liu, C., Lynch, A. D., y Moreno, M. A. (2021). Early adolescent social media-related body dissatisfaction: Associations with depressive symptoms, social anxiety, peers, and celebrities. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics: JDBP*, 42(5), 401-407. [10.1097/DBP.0000000000000911](https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000911)
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2ªEdición.) Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Delgado, B. y Martínez-Monteaudo, M.C. (2023). *Cuestionario sobre el uso problemático de las redes sociales en adolescentes*. Disertación no publicada. Universidad de Alicante.
- Echeburúa, E., y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Pirámide.
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., y Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364. [10.1016/j.addbeh.2020.106364](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364)
- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., y Paxton, S. J. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image*, 36, 139-148. [10.1016/j.bodyim.2020.11.005](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.005)
- Kuss, D. J., Kristensen, A. M., y Lopez-Fernandez, O. (2021). Internet addictions outside of Europe: A systematic literature review. *Computers in Human Behavior*, 115, 106621. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106621>
- Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H. J., M Spada, M., Throuvala, M., y van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive behaviors*, 153, 107980. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2023). *Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital.
- Thompson, M. A., y Gray, J. J. (1995). Development and validation of a new body-image assessment scale. *Journal of personality assessment*, 64(2), 258-269. [doi.org/10.1207/s15327752jpa6402\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6402_6)
- Twenge, J. M., Martin, G. N., y Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765–770. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Wartberg, L., Kriston, L., y Thomasius, R. (2019). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms, and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, 103, 31–36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.014>

