

LA ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS COMO FACTORES EXPLICATIVOS DEL USO PROBLEMÁTICO DE LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

María Carmen Martínez-Monteagudo

Universidad de Alicante
maricarmen.martinez@ua.es

Beatriz Delgado

Universidad de Alicante

David Aparisi

Universidad de Alicante

Manuel Torrecillas

Universidad de Alicante

Ignasi Navarro

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 problemático de las redes sociales en la adolescencia conlleva importantes problemas emocionales, destacando entre ellos la ansiedad, depresión y estrés. El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la ansiedad, depresión y estrés en estudiantes adolescentes. La Escala de Ansiedad, Depresión y Estrés 21 y el Cuestionario de Uso Problemático de las Redes Sociales fueron administrados a una muestra de 1164 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria y 1º de Bachillerato ($M = 14.56$; $DT = 1.40$). Los datos hallaron correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre el uso problemático de las redes sociales y la ansiedad, depresión y estrés. Asimismo, se halló que el grupo con un uso problemático de las redes sociales alto presentaban medias superiores en ansiedad, depresión y estrés con respecto al grupo de uso medio y bajo. Por otro lado, la probabilidad de tener un uso problemático de las redes sociales alto era 1.18, 1.26 y 1.25 veces más a medida que aumentaba una unidad la ansiedad, depresión y estrés, respectivamente. Estos datos confirman la necesidad de prevención e intervención de problemas emocionales en adolescentes con uso problemático de las redes sociales.

Palabras clave: uso problemático de las redes sociales; ansiedad; depresión; estrés; adolescencia

ABSTRACT

Anxiety, depression and stress as explanatory factors of problematic use of social networks in high school students. The aim of this study was to examine the relationship between problematic social media use and levels of anxiety, depression, and stress among adolescent students. The Depression, Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21) and the Problematic Use of Social Media Questionnaire were administered to a sample of 1,164 students from Compulsory Secondary Education and the first year of Baccalaureate programs ($M = 14.56$; $SD = 1.40$). The data revealed positive and statistically significant correlations between problematic social media use and the variables of anxiety, depression, and stress. Furthermore, students classified as having high levels of problematic social media use reported significantly higher mean scores in anxiety, depression, and stress compared to those with moderate or low use. Additionally, the likelihood of exhibiting high problematic use increased by 1.18, 1.26, and 1.25 times for each one-unit increase in anxiety, depression, and stress, respectively. These findings underscore the need for preventive and intervention strategies targeting emotional difficulties among adolescents with problematic social media use.

Keywords: problematic use of social media; anxiety; depression; stress; 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

Las tecnologías de la información y la comunicación y en especial las redes sociales, resultan especialmente atractivas para los jóvenes permitiéndoles nuevas formas de comunicación social y nuevas experiencias recreativas que, en general, resultan beneficiosas para su desarrollo personal y social (Adams, 2016). No obstante, ante este nuevo escenario, también ha surgido la necesidad de analizar el impacto de su uso. En la actualidad no existe consenso en la comunidad científica sobre si el uso de las nuevas tecnologías (ya sea a los dispositivos o a las aplicaciones) pueden constituir un trastorno adictivo (Casale, 2020; Echeburúa et al., 2017). Los manuales diagnósticos de los trastornos mentales no incluyen una categoría particular de adicción a internet ni a otras tecnologías. No obstante, la evidencia empírica sí corrobora que su uso puede ser excesivo o problemático, afectar a otros ámbitos de la vida o relacionarse con diversos problemas psicopatológicos (Malo et al., 2018; Moretta et al., 2022; Schivinski et al., 2020). Así, la mayoría de las investigaciones utilizan términos como uso problemático, inadecuado, abusivo, etc. Independientemente de la conceptualización utilizada para describir la problemática, su impacto en los más jóvenes presenta un interés crítico. 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 (menos de 5 horas de 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 (Course-Choi y Hammond, 2021; Tandon et al., 2021). Especial interés adquieren las redes sociales entre los adolescentes. El uso de las redes sociales, por sí mismo, no suponen un riesgo, sin embargo, la problemática se produce cuando su uso excesivo puede impactar negativamente en el desarrollo de las actividades cotidianas del adolescente, descuidando tareas académicas, laborales o sociales por permanecer más tiempo en un entorno virtual que real (Zsido et al., 2021).

Además de la vulnerabilidad propia de la etapa adolescente para presentar un uso problemático de las redes sociales, las investigaciones coinciden en que existen diversos factores, tanto personales, sociales, familiares y académicos que incrementarían el riesgo de padecer un uso excesivo y problemático. Entre ellos los problemas emocionales previos como la ansiedad, depresión y estrés aumentan el riesgo de presentar un uso problemático de las redes sociales e internet (Ahmed et al., 2024; Echeburúa y Corral, 2010; Lopes et al., 2022; Meshi et al., 2021). La comprobación constante de las redes, la vigilancia sobre las actualizaciones y la participación en varias redes sociales se ha relacionado con estos problemas emocionales (Hussain y Griffiths, 2018; Ivie et al., 2020; Sarmiento et al., 2020). Sin embargo, existe controversia sobre si estos problemas emocionales son la causa o la consecuencia de los usos problemáticos, ya que la mayoría de los estudios son transversales.

OBJETIVOS

El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la ansiedad, depresión y estrés en estudiantes adolescentes. En primer lugar, se analiza si existen correlaciones entre el uso problemático de las redes sociales y las variables emocionales ansiedad, depresión y estrés. Posteriormente, se analiza si existen diferencias estadísticamente significativas en las medias de ansiedad, depresión y estrés entre los grupos de adolescentes con alto, medio y bajo UPRS. Finalmente, se analiza la capacidad predictiva de la ansiedad, depresión y estrés para el UPRS. Atendiendo a la evidencia científica previa se espera que el UPRS y las ansiedad, depresión y estrés estén estrechamente relacionadas.

MÉTODO

La muestra seleccionada quedó compuesta por 1249 alumnos españoles de 1º de ESO a 1º de Bachillerato. Del total de estudiantes, 508 fueron hombres y 896 mujeres, con un rango de edad de 12 a 17 años ($M = 14.86$; $DT = 1.41$). La distribución de la población fue la siguiente: 1º curso de ESO (11.2%), 2º curso de ESO (25.9%), 3º curso de ESO (28.6%), 4º curso de ESO (12.9%) y 1º Bachillerato (12.9%). La prueba Chi-cuadrado de homogeneidad de la distribución de frecuencias reveló que no existían diferencias estadísticamente significativas entre los diez grupos de Sexo x Curso ($\chi^2 = 9.79$; $p = .28$).

A la muestra total se le administraron dos instrumentos: El Cuestionario de Uso Problemático de las Redes Sociales (CUPRS; Delgado y Martínez-Monteaquedo, 2023) y la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés-21 (DASS-21; Bados et al., 2005). El CUPRS está compuesto por 13 ítems que se responden mediante una escala *Likert* de cinco puntos (de 1 = nunca a 5 = siempre). Su objetivo es detectar un uso compulsivo de las redes sociales, basándose en criterios del uso problemático de internet y videojuegos. El instrumento evalúa dos factores que explican el 46.6% de la varianza total. El primer factor, con 7 ítems, explica el 38.7% de la varianza y evalúa disfunciones sociales, ocupacionales y escolares (por ejemplo: “¿Tienes discusiones con tus amigos o con tu familia por el tiempo que estás conectado a las redes sociales?”), así como dificultades en la gestión del tiempo. El segundo factor, con 6 ítems, representa el 7.8% de la varianza y se centra en los conflictos psicológicos y reacciones emocionales (por ejemplo: “¿Te sientes mal —triste, ansioso o irritable— cuando no puedes utilizar las redes sociales?”). La fiabilidad del cuestionario ha sido adecuada, con un alfa de Cronbach de 0.86 para la puntuación total, y de 0.78 y 0.75 para los factores de Interferencia y Consecuencias Afectivas, respectivamente. Las puntuaciones se obtienen sumando los ítems de cada factor, donde valores más altos indican un mayor grado de uso problemático de las redes sociales.

La escala DASS-21 es un cuestionario que consta de 21 ítems y se divide en tres factores principales: depresión, ansiedad y estrés. El factor depresión evalúa sentimientos como tristeza, desesperanza, pérdida de interés en las actividades, autocrítica y sensación de que la vida carece de sentido (por ejemplo, «No he podido sentir ninguna emoción positiva»). El factor ansiedad mide síntomas relacionados con la activación física y emocional, como sudoración en las manos, temblores o sensación de estar al borde del pánico (por ejemplo, «He sentido que estaba al borde del pánico»). Por último, la parte de estrés se enfoca en problemas como dificultad para rela-

LA ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS COMO FACTORES EXPLICATIVOS DEL USO PROBLEMÁTICO DE LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

jarse, inquietud, impaciencia, nerviosismo e irritabilidad (por ejemplo, «He tenido temblores»). Los participantes indican con qué frecuencia o intensidad experimentaron estos síntomas durante la semana anterior. La escala ha demostrado ser válida y confiable, con buenos niveles de consistencia interna en diferentes estudios (Bados et al., 2005; Lovibond y Lovibond, 1995).

Para realizar la recogida de datos, los diferentes cuestionarios se administraron en el aula durante el horario lectivo de forma colectiva. Los investigadores especificaron el modo de proceder para cumplimentar de forma correcta los inventarios, recalando la relevancia de contestar a todos los ítems. Se informó sobre la voluntariedad y el anonimato de las respuestas. El tiempo medio de administración fue de 8 minutos para el CUPRS y de 10 minutos para el DASS-21. El comité de ética de la Universidad de Alicante (España) dio su consentimiento para realizar la investigación. Además, se atendieron a los principios éticos de la Declaración de Helsinki, respetando los estándares de investigación con humanos.

Los datos fueron analizados utilizando correlaciones de Spearman, análisis de varianza (ANOVA) y pruebas post hoc con corrección de Bonferroni, con el objetivo de identificar diferencias significativas entre los grupos. Las correlaciones entre las puntuaciones del uso problemático de redes sociales (UPRS) y el DASS-21 (Ansiedad, Depresión y Estrés) se interpretaron según los criterios de Cohen (1988): valores iguales o superiores a 0.10 e inferiores a 0.30 indican una relación débil; entre 0.30 y 0.50, una relación moderada; y superiores a 0.50, una relación fuerte. Dado el gran tamaño muestral del estudio, existe el riesgo de que la prueba F detecte diferencias estadísticamente significativas que no sean relevantes a nivel práctico. Por ello, se incluyó también el índice *d* de Cohen (1988), que estima el tamaño del efecto de las diferencias observadas. Su interpretación es la siguiente: valores entre 0.20 y 0.50 indican un efecto pequeño; entre 0.51 y 0.79, un efecto moderado; y valores iguales o superiores a 0.80, un efecto grande. Para los análisis comparativos, las puntuaciones del UPRS fueron clasificadas en tres niveles: uso bajo (percentil 0–25), uso medio (percentil 25–75) y uso alto (percentil 75–100). Asimismo, se empleó la regresión logística para examinar la capacidad explicativa de las variables emocionales, aplicando un modelo por pasos hacia delante basado en el estadístico de Wald. La interpretación del modelo es directa: el valor de la Odds Ratio (OR) indica el aumento en la probabilidad de presentar un uso problemático alto de redes sociales ante cambios en las variables independientes.

RESULTADOS

Se hallaron correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre el UPRS y las diferentes variables emocionales (Ansiedad, Depresión y Estrés) ($p < .001$). Las correlaciones fueron moderadas en todos los casos. La correlación más elevada se produjo entre UPRS y la variable Estrés ($r = .403$). Los datos indican así estrechas relaciones de moderada magnitud entre el UPRS y la ansiedad, depresión y estrés (véase Tabla 1).

Tabla 1. Correlaciones entre uso problemático de las redes sociales y ansiedad, depresión y estrés.

	Ansiedad	Depresión	Estrés
Uso problemático de redes sociales	.311**	.399**	.403**

Nota: ** $p < .000$

Con respecto a las diferencias de medias entre los grupos alto, medio y bajo UPRS, los datos revelaron que los alumnos con un uso problemático alto de las redes sociales presentaban medias más elevadas en Ansiedad, Depresión y Estrés, que los alumnos con uso problemático de las redes sociales medio y bajo, siendo estas diferencias estadísticamente significativas. No obstante, la magnitud de las diferencias fue pequeña en los tres casos ($d = .38-.46$) (véase Tabla 2).

Tabla 2. Diferencias de medias de ansiedad, depresión y estrés por nivel de Uso problemático de RRSS

	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>
Ansiedad	10.64 (4.55)	11.52 (4.50)	14.37 (5.17)	31.03	.00	.46
Depresión	10.89 (4.55)	12.41 (4.42)	15.49 (5.39)	42.66	.00	.38
Estrés	11.72 (4.78)	13.20 (4.43)	16.66 (4.62)	53.95	.00	.40

Nota. n.s. = no significativo; *p* = probabilidad; *d* = tamaño del efecto

El análisis realizado para predecir niveles elevados de uso problemático de las redes sociales logró una correcta clasificación del 68.73% de los casos ($\chi^2 = 53.203$; $p < .001$), con un valor de ajuste R^2 de Nagelkerke de .174. Según las OR La probabilidad de tener un uso problemático de las redes sociales alto era 1.18, 1.26 y 1.25 veces más a medida que aumentaba una unidad la ansiedad, depresión y estrés, respectivamente (véase Tabla 3).

Tabla 3. Resultados derivados de la regresión logística binaria para la probabilidad de presentar alto uso problemático de las RRSS a partir de la ansiedad, depresión y estrés

	B	E.T.	Wald	<i>p</i>	OR	I.C. 95%
Ansiedad	.16	.02	44.64	.00	1.17	1.12-1.23
Constante	- 2.11	.31	45.73	.00	.12	
Depresión	.20	.02	62.77	.00	1.22	1.16-1.29
Constante	- 2.72	.34	64.26	.00	.06	
Estrés	.22	.02	72.13	.00	1.24	1.18-1.31
Constante	- 3.24	.38	71.43	.00	.03	

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

CONCLUSIONES

El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la ansiedad, depresión y estrés en estudiantes adolescentes. Los diferentes análisis realizados permiten mantener la hipótesis principal del estudio, hallando estrechas relaciones entre las variables analizadas. Por un lado, las correlaciones positivas y estadísticamente significativas halladas entre el UPRS y la ansiedad, depresión y estrés, están en consonancia con investigaciones previas que apuntan esta relación (Hussain y Griffiths, 2018; Ivie et al., 2020; Sarmiento et al., 2020). Asimismo, se ha hallado que los alumnos con un uso problemático alto en redes sociales presentan medias estadísticamente significativas que los alumnos de los grupos con bajo o medio UPRS en ansiedad, depresión y estrés. Y, finalmente, en la misma línea, los datos apuntan la capacidad predictiva de estas variables sobre el UPRS. Estos datos coinciden con investigaciones previas que señalan que los adolescentes con un uso problemático de las redes sociales tienen niveles significativamente más elevados de ansiedad, depresión y estrés (Ahmed et al., 2024; Echeburúa y Corral, 2010; Fassi et al., 2025; Lopes et al., 2022; Meshi et al., 2021; Shannon et al., 2022). Diversas variables psicosociales, como la exposición constante a compara-

ciones de carácter social desfavorables, la búsqueda constante de validación externa mediante “likes” o comentarios positivos, y la interrupción constante del sueño debido al uso nocturno de dispositivos electrónicos podrían explicar estos resultados (Hussain y Griffiths, 2018; Ivie et al., 2020; Sarmiento et al., 2020). Fassi et al. (2025) utilizando una muestra de 3340 adolescentes con edades comprendidas entre los 11 y los 19 años, hallaron que los alumnos con problemas de salud mental dedicaban significativamente más tiempo en redes sociales (50 minutos más cada día) que sus iguales sin diagnóstico. Hallando, además, que los adolescentes con problemas de ansiedad y depresión tendían a compararse en mayor medida con otros, y a sentirse más insatisfechos con el número de amigos que tenían en línea, a ser más sensibles a los comentarios recibidos y tenían un control menor sobre el tiempo que pasaban conectados. En la misma línea, Shannon et al. (2022) concluyeron en una revisión sistemática realizada, correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre el uso problemático de las redes sociales y síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Así, las correlaciones fueron moderadas, pero estadísticamente significativas entre el uso problemático de las redes sociales y la depresión ($r = .273, p < .001$), la ansiedad ($r = .348, p < .001$) y el estrés ($r = .313, p < .001$).

Los resultados de la presente investigación subrayan la importancia de abordar el uso problemático de las redes sociales en adolescentes como un factor de riesgo significativo para la salud mental, y la necesidad de implementar estrategias de prevención e intervención. En primer lugar, la prevención del uso problemático de las redes sociales durante la adolescencia debe constituir una prioridad social, debido a la creciente evidencia que vincula este comportamiento con consecuencias negativas para el bienestar psicológico y social. La adolescencia es una etapa crítica del desarrollo caracterizada por una elevada sensibilidad a la influencia social, la búsqueda de identidad y la necesidad de pertenencia, factores que pueden amplificarse a través del uso intensivo y desregulado de plataformas digitales. Asimismo, el uso compulsivo puede interferir con el rendimiento académico, el desarrollo de habilidades sociales presenciales y el establecimiento de rutinas saludables. Por estas razones, resulta fundamental implementar estrategias de prevención temprana que incluyan educación digital, promoción del uso equilibrado de tecnologías, fortalecimiento de habilidades psicoemocionales y participación activa de familias y escuelas. Estas intervenciones pueden contribuir a reducir los factores de riesgo y a fomentar un entorno digital más saludable y seguro para los adolescentes. Investigaciones previas sugieren que estrategias como la terapia cognitivo-conductual y programas de resiliencia pueden ser efectivas para mitigar los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales. Además, fomentar un uso consciente y equilibrado de estas plataformas, junto con el fortalecimiento de las habilidades sociales y el apoyo familiar, puede contribuir significativamente al bienestar emocional de los adolescentes. En conclusión, abordar el impacto del uso problemático de las redes sociales en la salud mental adolescente requiere un enfoque multidisciplinario que combine intervenciones clínicas, educativas y sociales. Es esencial implementar estrategias preventivas y de intervención temprana para promover un desarrollo saludable en esta población vulnerable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adams, M. (2016). *Internet addiction: Prevalence, risk factors and health effects*. Nova.
- Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza Oyarce, D. A., y Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders, 367*, 701–712. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>
- Bados, A., Solanas, A., y Andrés, R. (2005). Psychometric properties of the Spanish version of Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS). *Psicothema, 17*(4), 679-683.
- Casale, S. (2020). Problematic social media use: Conceptualization, assessment and trends in scientific literature. *Addictive Behaviors Reports, 12*. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100281>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2ª Edición.) Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Course-Choi, J., y Hammond, L. (2021). Social media use and adolescent well-being: A narrative review of longitudinal studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 24*(4), 223-236. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0020>

- Delgado, B. y Martínez-Monteaquedo, M.C. (2023). *Cuestionario sobre el uso problemático de las redes sociales en adolescentes*. Disertación no publicada. Universidad de Alicante.
- Echeburúa, E., y Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22, 91-96.
- Echeburúa, E., Labrador, F. J., y Becoñá, E. (2017). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Pirámide.
- Echeburúa, E., y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Pirámide.
- Fassi, L., Ferguson, A. M., Przybylski, A. K., Ford, T. J., Orben, A. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behavior*. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>
- Hussain, Z. y Griffiths, M. D. (2018). Problematic social networking site use and comorbid psychiatric disorders: A systematic review of recent large-scale studies. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 686. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00686>
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., y Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 275, 165–174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>
- Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., Costacurta, M. C. F., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L., y Nunes, P. V. (2022). Problematic social media use and its relationship with depression or anxiety: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 25(11), 691–702. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0300>
- Lovibond, S., y Lovibond, P. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales*. Psychology Foundation.
- Malo, S., Martín-Perpiñá, M. M., y Viñas, F. (2018). Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar*, 56, 101-110. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>
- Meshi, D., y Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119, 106949. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106949>
- Moretta, T., Buodo, G., Demetrovics, Z., y Potenza, M. N. (2022). Tracing 20 years of research on problematic use of the internet and social media: Theoretical models, assessment tools, and an agenda for future work. *Comprehensive Psychiatry*, 112. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152286>
- Sarmiento, I. G., Olson, C., Yeo, G. H., Chen, Y. A., Toma, C. L., Brown, B. B., . . . Mares, M. (2020). How does social media use relate to adolescents' internalizing symptoms? conclusions from a systematic narrative review. *Adolescent Research Review*, 5(4), 381-404. <https://doi.org/10.1007/s40894-018-0095-2>
- Schivinski, B., Brzozowska-Wo, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C., y Pontes, H. M. (2020). Exploring the role of social media use motives, psychological well-being, self-esteem, and affect in problematic social media use. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617140>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellems, K. G., Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4):e33450.
- Tandon, A., Dhir, A., Almgren, I., AlNemer, G. N., y Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782-821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., y Bandi, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, 173. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110647>

