



Universidad Internacional de La Rioja

Facultad de Ciencias de la Salud

Grado en Psicología

**Variables protectoras y precipitantes de  
las redes sociales asociadas a la conducta  
suicida adolescente.**

Trabajo fin de estudio presentado por:	BEATRIZ TORMO CATALÁ
Modalidad:	Revisión sistemática
Director/a:	EDUARDO GARCÍA LAREDO
Fecha:	26/06/2024

## Resumen

El objetivo de la presente revisión sistemática es identificar las variables de las redes sociales que en la literatura se señalan como precipitantes o protectoras frente a la conducta suicida adolescente. La metodología empleada fue, basándose en las directrices PRISMA, la selección de revisiones o metaanálisis en las bases de datos Pubmed, Revisiones Cochrane, Scopus y Web of Science. Una vez aplicados los criterios de inclusión/exclusión se obtuvo una muestra de 21 artículos. Se identificaron como variables precipitantes de las redes sociales el tiempo y tipo de uso, el contenido autolesivo en las redes sociales o el ciberbullying, entre otras. Algunas de las variables protectoras que se encontraron fueron su función como medio de búsqueda de apoyo entre iguales y la función de conexión social que ofrecen. Adicionalmente, se identificaron otras variables que podrían mediar en la asociación entre el uso de redes sociales y la conducta suicida adolescente.

**Palabras clave:** suicidio; adolescente; redes sociales.

## Abstract

The aim of this systematic review is to identify the variables of social networks that are reported in the literature as precipitants or protectors of adolescent suicide. The methodology used was, taking the PRISMA guidelines as a reference, the selection of reviews or meta-analyses in the Pubmed, Cochrane Reviews, Scopus and Web of Science databases. Once the inclusion and exclusion criteria had been applied, a sample of 21 articles was obtained. Precipitating variables were identified as time and type of use, self-injurious content in social networks or cyberbullying, among others. The protective variables found were, among others, their function as a means of seeking peer support and the social connection function they offer. In addition, other variables were identified that could mediate the association between the use of social networks and adolescent suicidal behavior.

**Keywords:** suicide; adolescent; social media.

## Índice de contenidos

1. Introducción .....	9
1.1. La conducta suicida.....	9
1.2. Definición de conducta suicida .....	10
1.3. Evolución histórica de la actitud hacia la conducta suicida .....	10
1.4. Conceptos relacionados con la conducta suicida .....	12
1.5. Epidemiología .....	14
1.5.1. Datos epidemiológicos a nivel global .....	14
1.5.2. Datos epidemiológicos de España:.....	15
1.6. Métodos para llevar a cabo la conducta suicida .....	16
1.7. Variables que influyen en la conducta suicida.....	16
1.8. Suicidio en la adolescencia .....	17
1.8.1. Entendiendo al adolescente .....	17
1.8.2. Variables que se relacionan con el suicidio en la adolescencia .....	19
1.9. Redes sociales y su influencia en el desarrollo de la persona .....	20
1.10. Relación entre el uso de las redes sociales y suicidio .....	21
2. Justificación .....	22
2.1. Justificación.....	22
2.2. Objetivos .....	22
3. Marco metodológico .....	23
3.1. Objetivos .....	23
3.2. Estrategia de búsqueda .....	23
3.3. Criterios de inclusión/exclusión.....	24
3.4. Extracción de datos.....	24

3.5. Diagrama de flujo.....	25
4. Resultados .....	27
4.1. Uso de las redes sociales y su vinculación con la conducta suicida .....	28
4.2. Variables vinculadas a redes sociales que aparecen como precipitantes de suicidio en adolescentes .....	30
4.2.1. Aspectos relacionados con la cantidad y frecuencia de uso de redes sociales ..	30
4.2.2. Aspectos relacionados con el contenido que se comparte en redes sociales ...	32
4.2.3. Aspectos técnicos de las redes sociales .....	37
4.2.4. Aspectos psicológicos que intervienen .....	39
4.3. Variables vinculadas a redes sociales que pueden intervenir como protectoras del suicidio en adolescentes .....	42
4.4. Otras variables precipitantes o de vulnerabilidad (predisponentes) que se han encontrado que, junto al uso de redes sociales, pueden mediar en su influencia sobre la conducta suicida .....	45
4.4.1. Variables relacionadas con aspectos individuales .....	45
4.4.2. Variables relacionadas con aspectos del ámbito familiar .....	47
4.4.3. Variables relacionadas con aspectos de ámbito social .....	47
4.4.4. Variables relacionadas con el ámbito académico .....	47
5. Discusión .....	49
5.1. Objetivo general: estudiar cómo pueden influir las redes sociales en la probabilidad de conducta suicida de los adolescentes.....	49
5.2. Objetivo específico 1: identificar las variables vinculadas a redes sociales que son precipitantes de suicidio en adolescentes.....	50
5.3. Objetivo específico 2: identificar las variables vinculadas a redes sociales que pueden intervenir como protectoras del suicidio en adolescentes .....	53

5.4. Otras variables precipitantes o de vulnerabilidad (predisponentes) que se han encontrado que, junto al uso de redes sociales, pueden mediar en su influencia sobre la conducta suicida .....	55
5.5. Limitaciones .....	56
5.6. Prospectiva.....	57
Referencias bibliográficas.....	59
Anexo A. Resumen de las 21 publicaciones incluidas en este estudio .....	67

## Índice de figuras

Figura 1. Diagrama de búsqueda de artículos potenciales.....26

Figura 2. Selección de artículos definitivos tras lectura completa.....27

## Índice de tablas

Tabla 1. Conceptos relacionados con la conducta suicida.....	12
Tabla 2. Identificación de artículos potencialmente adecuados.....	25
Tabla 3. Tabla resumen de las variables identificadas en la revisión sistemática.....	48

## 1. Introducción

### 1.1. La conducta suicida

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió el suicidio como “un acto con resultado letal, deliberadamente iniciado y realizado por el sujeto, sabiendo o esperando su resultado letal y a través del cual pretende obtener los cambios deseados” y el parasuicidio, como “un acto sin resultado fatal mediante el cual, sin ayuda de otros, una persona se autolesiona o ingiere sustancias con la finalidad de conseguir cambios a través de las consecuencias actuales o esperadas sobre su estado físico” (OMS, citado en Bille, 1998).

Esta intencionalidad de autodestrucción existe no solo en los humanos, sino también en animales. Pero son los humanos los únicos capaces de reflexionar sobre su propia vida y de tomar la determinación de, voluntariamente, acabar con ella (Cohen, 2000).

Pero, tal y como señalan Spirito y Donaldson (1998, citados en Echeburúa, 2015) no todas las personas que llevan a cabo una conducta suicida tienen la intención de quitarse la vida. Es una realidad que las cifras de intentos suicidas son mayores que las de suicidios consumados. La intencionalidad de los sujetos que llevan a cabo intentos suicidas podría ser la de dejar de sufrir y es por ello, por lo que es posible que estén satisfechos de no haber perdido la vida una vez que se ha controlado dicho sufrimiento.

Así mismo, tal y como se muestra en las siguientes líneas, históricamente las distintas sociedades y creencias han considerado el suicidio de distinta forma, pasando de ser considerado un acto prohibido, y por tanto castigado, a ser estudiado como una conducta influida por variables psicológicas, biológicas y socioculturales (Amador, 2015).

En los últimos años las cifras de suicidio se han incrementado de forma considerable y la mayor preocupación se sitúa ahora en la población adolescente cuyas tasas de suicidio son las que más se han incrementado. Solo en España la cifra en este rango de edad ha pasado de 53 suicidios en el año 2021 a 75 solo un año después (Fundación Española para la prevención del suicidio, 2023).

Si bien existen en la literatura numerosos estudios sobre las variables o causas que intervienen en la conducta suicida, tales como la soledad, la desesperanza, los acontecimientos vitales, la baja capacidad de afrontamiento, etc. (World Health Organization (OMS), 2014), la influencia

de las redes sociales y, en concreto, las variables de su utilización, tales como horas de uso, edad de inicio, tipo de red social, etc. han sido menos estudiadas.

### 1.2. Definición de conducta suicida

La conducta suicida es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “toda acción por medio de la cual un individuo se causa daño a sí mismo, independientemente del grado de intención letal y de que se conozcan o no los verdaderos motivos” (Cortés et al., 2021). Así mismo, en la CIE-11 (sistema de diagnóstico internacional del ámbito de la salud de la OMS, 2019), tal y como señalan Fonseca et al. (2021), la conducta suicida, aunque tiene una base psicológica, no aparece reflejada en el apartado de Trastornos del Comportamiento, sino en el Capítulo 23 correspondiente a las causas externas de morbilidad y mortalidad. Por su parte, en el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, APA Asociación Americana de Psiquiatría, 2013) no existe una clasificación específica para la conducta suicida, sino que el suicidio se considera como uno de los posibles síntomas a la hora de diagnosticar distintos trastornos del ánimo (Legido, 2012). Por último, el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define el suicidio como “acción o conducta que perjudica o puede perjudicar muy gravemente a quien la realiza” (Real Academia Española, 2021, definición 2).

### 1.3. Evolución histórica de la actitud hacia la conducta suicida

Como ya se ha mencionado, la actitud de las diversas sociedades hacia la conducta suicida ha sido algo que ha fluctuado con el devenir del tiempo.

#### **-Antigüedad**

Los primeros registros de suicidio aparecen en las primeras civilizaciones egipcias. Más tarde, en la Grecia clásica, la conducta suicida era vista por los filósofos de la época como un acto vergonzoso que debía ser castigado de forma póstuma, puesto que iba en contra de la voluntad de los dioses (Daray et al., 2016). Como consecuencia de esta visión del suicidio, todo intento de suicidio era sancionado por ley.

Ya en la era Romana se clasificó a los suicidios según su origen fuese un estado de furia, edad avanzada, dolor físico, vergüenza o desesperanza (Daray et al., 2016) y era denominado como “*mors voluntaris*” (Legido, 2012).

Más tarde, con la llegada de la influencia del cristianismo, el suicidio volvió a considerarse como algo prohibido y castigable mediante el impedimento al individuo que se había suicidado de tener un entierro digno y la expropiación de todos sus bienes (Amador, 2015).

Ya en la edad media y, debido a la influencia de filósofos cristianos como San Agustín de Hipona, el suicidio pasó a ser considerado pecado en la época de forma oficial ya que iba en contra de la Ley Natural. Puesto que la vida y la muerte eran voluntades divinas, las personas no podían decidir libremente (Daray et al., 2016).

Con la entrada en el renacimiento, poco a poco se empezó a flexibilizar la legislación condenatoria hacia las conductas suicidas y empieza a imperar una actitud más compasiva hacia el individuo que comete un acto suicida (Amador, 2015).

El primer intento de utilizar la palabra “suicidio” es realizado por Sir Thomas Brown en el 1642 en habla inglesa y en 1772 por Fray Fernando de Ceballos en habla hispana. Debido a la influencia de pensadores como Voltaire, que promulgaba el concepto de libertad humana, y por ende, la libre elección para poner fin a su vida libremente, se empieza a considerar que no es Dios quien decide sobre la vida de los hombres (Daray et al., 2016).

### **-Hacia un estudio científico del suicidio**

La entrada en el siglo XIX propicia el desarrollo en el estudio psicopatológico y promueve la equiparación del suicidio a las mismas condiciones que las enfermedades mentales. Se niega desde la escuela psiquiátrica francesa que el suicidio pueda ocurrir de forma no patológica. Unos años más tarde, se empezó a tener un cierto acuerdo en que en la conducta suicida también había que considerar los aspectos biológicos (heredables) y los aspectos sociales (Daray et al., 2016). Es entonces cuando Emil Durkheim (1897) estudia cómo ciertas características, como el aislamiento y la falta de integración social, son variables a considerar en la conducta suicida, además de ser el primero en destacar la posible estacionalidad del suicidio (Martín et al., 1988). Esta idea sociológica del suicidio podría explicar el suicidio en algunos de los acontecimientos sociales (Daray et al., 2016).

### **-Actualidad**

Muchos son los autores que han tratado de dar una definición a la conducta suicida. Fue en el año 1970, cuando el Comité en Clasificación y Nomenclatura, cuyo presidente era Aaron Beck, propuso la división de la conducta suicida en: suicidio, intento de suicidio e ideas suicidas. Más

adelante, en el año 1996 O'Carrol propuso una nueva clasificación: conducta potencialmente autolesiva con intencionalidad suicida, ideación suicida, intento suicida, amenaza y suicidio consumado (Daray et al., 2016). Actualmente, el suicidio es visto como un aspecto complejo y multifactorial que es resultado de aspectos psiquiátricos, genéticos, sociales y culturales (Legido, 2012).

En el intento de encontrar la etiología del suicidio, varios han sido los autores que han manifestado distintas afirmaciones entre las que destacan las conclusiones de Beck (Beck et al., 1979 citado en Betancourt et al., 2016) quien postuló que el interés en llevar a cabo la conducta suicida aparece como una forma de expresión máxima del deseo de huir de problemas aparentemente sin solución o de una situación insoportable, todo ello acompañado por un sentimiento de desesperanza. La mejor opción para esta persona, que se ve además como una carga para los demás, es su muerte. Además, en el año 2008 Ellis (citado en Betancourt et al., 2016) señaló que los eventos vitales estresantes podrían, al generar emociones intensas, provocar cogniciones disfuncionales que desembocarían en modos de afrontamiento desadaptativos. Con todo, siempre hemos de recordar que se trata de un evento complejo que involucra un conjunto de factores genéticos, ambientales y psicológicos-conductuales.

#### 1.4. Conceptos relacionados con la conducta suicida

Se da la existencia de términos similares dentro del espectro suicida, por lo que, siguiendo a Cortés et al., (2021), se considera necesario hacer una diferenciación entre ellos (Tabla 1):

**Tabla 1.**

*Conceptos relacionados con la conducta suicida.*

<b>Ideación suicida</b>	serían los deseos o planes para llevar a cabo un acto suicida, es decir, pensamientos para poner fin a su propia vida
<b>Suicidio consumado</b>	es el acto de autoinflingirse la muerte de forma consciente, deliberada y como fin último
<b>Intento suicida</b>	acto de autoinflingirse la muerte pero sin llegar a conseguirlo (aunque haya lesiones)

<b>Parasuicidio (o suicidio instrumental)</b>	se trata de una conducta autolesiva realizada por el propio sujeto pero que no llega a ser mortal, en el parasuicidio el propósito final no es la muerte
---	--

Fuente: Cortés, et al., (2021)

A estos conceptos se les debe añadir otros que aparecen relacionados en la literatura y que pueden causar confusión cuando se aborda el tema de la conducta suicida. Entre la literatura encontrada sobre la conducta suicida la delimitación de algunos conceptos parece ser difusa, por lo que a continuación se tratará de clarificar algunos de ellos:

Nos referimos a las denominadas **Conductas Autolesivas (o conductas autolíticas)**. Para su delimitación vamos a basarnos en la clasificación que expone Carbajal (2023), por lo que las autolesiones pueden clasificarse en dos grupos: **Autolesiones No Suicidas y Autolesiones Suicidas**. Ambas conductas son llevadas a cabo por el propio sujeto de forma deliberada y voluntaria, provocándose lesiones en el propio cuerpo, bien sea a través de cortes, de quemaduras, etc. La diferencia entre ellas sería la intencionalidad, pues en las Autolesiones Suicidas la finalidad sí sería la de quitarse la vida.

Cuando en la presente revisión se hace mención a la Conducta Autolesiva se está hablando de un comportamiento de este tipo que se produce de forma reiterada pero cuya intencionalidad no es el suicidio, es decir, se utilizará como sinónimo de las Autolesiones No Suicidas.

Siguiendo la clasificación de Acero (2015, citado en Carbajal, 2023) la conducta autolesiva tendría como funciones el alivio de emociones negativas, el autocastigo, materializar el dolor emocional en dolor físico a través del cuerpo, confirmar que son dueños de sus propios actos, tratar de influir en otros mediante la búsqueda de su cuidado, así como una forma de desconectar de la realidad.

Tal y como indica Martínez (2021), existe cierta incomodidad entre distintos autores en cuanto a la inclusión de las Conductas Autolesivas en la definición de Conducta Suicida desarrollada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), puesto que su finalidad o intencionalidad no es el suicidio.

Sin embargo, en la presente revisión se mantendrá la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y por tanto el concepto “conducta autolesiva (o autolítica)” será incluido al referirse al término “conducta suicida”. Cabe destacar que, en cambio, se considerará de

forma diferenciada cuando se esté refiriendo a ella como variable que interviene en la conducta con finalidad suicida (ideación o pensamientos suicidas, intentos de suicidio, suicidio consumado).

## 1.5. Epidemiología

### 1.5.1. Datos epidemiológicos a nivel global

Según los datos indicados por el Instituto Nacional de Estadística INE en sus Estadísticas de Defunción por Causa de Muerte 2022, publicados en el Observatorio del Suicidio en España (Fundación Española para la prevención del suicidio, 2023), en cuanto a los países de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE), destacan que los que sufren mayores tasas de suicidio en 2021 son Corea del Sur, Japón, Lituania, Latvia, Eslovenia y Hungría y los que reflejan menores tasas de suicidio en el año 2021 son Sudáfrica, Turquía, Grecia, Colombia, México, Brasil, Luxemburgo, Argentina y Perú. En concreto, España se sitúa en los países con una tasa más baja, siendo esta de 7,6 por cada 100.000 habitantes. De todos modos, en la generación de estos datos se utilizan distintos sistemas de registro según el país.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), en su artículo del 28 de agosto de 2023 publica que cada año mueren en el mundo más de 700.000 personas, pero esta cifra aumenta de forma considerable cuando hablamos de intentos de suicidio.

Según los últimos datos, el suicidio ocupa la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años a nivel mundial, según los datos del año 2019 (OMS, 2023).

Al contrario de lo que se puede pensar, es en los países de ingresos bajos y medianos donde se producen mayores cifras de suicidio, en concreto, el 77% de los suicidios mundiales en el año 2019. Aunque estos datos no muestran toda la realidad, ya que no todos los países recopilan los datos del suicidio o lo hacen de forma empírica (OMS, 2014).

En el año 2014, la OMS redactó el primer informe mundial sobre el suicidio denominado “Prevención del suicidio: un imperativo mundial” para dar visibilidad a este fenómeno y dar prioridad a su prevención tanto a nivel mundial como a cada país (OMS, 2014).

### 1.5.2. Datos epidemiológicos de España:

Siguiendo con los datos recogidos en el Observatorio del Suicidio en España se observa que:

En el año 2022 se llevaron a cabo 11,6 suicidios diarios en nuestro país. Se contabilizaron un total de 4.097 suicidios en España, de los cuales 3.126 fueron hombres y 1.101 mujeres, es decir, 3 de cada 4 suicidios en el año 2022 fueron llevados a cabo por hombres. Se trata de la cifra más alta en España nunca registrada, suponiendo un incremento del 5,6% respecto al año anterior. Además, el 2022 es el tercer año consecutivo en el que la cifra ha superado los registros históricos en ambos sexos. (Nótese que el Instituto Nacional de Estadística, en su informe de datos definitivos incrementó la cifra de suicidios anual en 130 más, respecto a los datos anteriormente indicados).

Respecto a la evolución anual, en 2022 se produjeron 224 suicidios más que en el año anterior, de los cuales supusieron 144 más en hombres y 80 más en mujeres. En lo que respecta a la evolución en los últimos cien años, la tasa de suicidio ha aumentado un 25% en nuestro país.

En el año 2022 el dato más preocupante ha sido el de los suicidios llevados a cabo por adolescentes, situándose la cifra en 75 muertes por esta causa en jóvenes entre 15 y 19 años, también la más alta desde que hay registros. En concreto, los suicidios de chicos fueron 44 y 21 fueron de chicas. Otro dato alarmante del informe es el incremento de suicidios de mujeres jóvenes entre 15 y 29 años, pasando de una cifra de 79 suicidios en el año 2021 a 117 en el año 2022.

El riesgo de suicidio aumenta con la edad, se establece que a partir de los 15 años y hasta los 29 años el riesgo de suicidio en hombres se multiplica hasta por 5 y en mujeres se duplica (Fundación Española para la prevención del suicidio, 2023).

Las principales causas de muertes provocadas por agentes externos en España en el año 2022 fueron las caídas accidentales; el ahogamiento, sumersión y sofocación accidentales; y en primer lugar el mayor número de muertes es debido a suicidio y lesiones autoinflingidas, tal y como ha venido ocurriendo desde el año 2008.

Según los datos de la OMS, en España se producen al año más de 80.000 intentos de suicidio. Las mujeres realizan el triple de intentos de suicidio que los hombres, pero los hombres llegan al suicidio consumado tres veces más que las mujeres.

### 1.6. Métodos para llevar a cabo la conducta suicida

En la actualidad, a nivel mundial, los métodos más empleados a la hora de llevar a cabo la conducta suicida son la ingesta de pesticidas, las armas de fuego y el ahorcamiento (OMS, 2014).

Cuando nos centramos en los datos de España, y según los datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística INE en sus Estadísticas de Defunción por Causa de Muerte 2022, publicados en el Observatorio del Suicidio en España (Fundación Española para la prevención del suicidio, 2023) los tres métodos más empleados son el ahorcamiento; saltar desde un lugar elevado y envenenamiento por fármacos. De éstos, el más utilizado en las mujeres es saltar desde un lugar elevado y de los hombres el ahorcamiento. Ya en el año 2014, Giner et al. (citados en Fernández, 2017), llevaron a cabo un estudio cuyas conclusiones fueron que los hombres suelen utilizar métodos más violentos y letales y las mujeres métodos menos agresivos y pasivos como intoxicaciones y precipitaciones.

### 1.7. Variables que influyen en la conducta suicida

Muchos han sido los estudios que se han llevado a cabo para dilucidar cuáles son las variables que pueden estar interviniendo en la conducta suicida. Entre ellas, tal y como se detalla en el informe Prevención del Suicidio: un imperativo global (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2014), las variables individuales **protectoras** del suicidio serían: La existencia de relaciones cercanas sanas, creencias religiosas o espirituales, estabilidad emocional, resiliencia, optimismo, alta autoestima y habilidades de resolución de problemas.

Además, diversos autores explican la conducta suicida como un fenómeno multicausal conceptualizándola como el producto en el que interactúan **factores de vulnerabilidad** y **factores precipitantes** (Ayuso et al., 2010, citado en Villahoz et al., 2023).

Siguiendo la línea del modelo de diátesis-estrés propuesto por Zubin y Spring (1977), se detallan a continuación las conclusiones de algunos estudios que tratan de detallar cómo interactúan factores de vulnerabilidad (o predisponentes) y factores precipitantes en la conducta suicida:

**-Factores de vulnerabilidad (o predisponentes) que intervienen en la conducta suicida:** componente genético y familiar, el sexo (Mann, 1999, citado en Villahoz et al., 2023),

la existencia de un intento previo de suicidio tanto personal como de un familiar, la falta de recursos de afrontamiento, la existencia de sucesos traumáticos en la infancia (Blasco-Fontecilla et al., 2010) y tener un nivel alto de impulsividad o inestabilidad emocional (Blasco-Fontecilla et al., 2010; Mann, 1999, citado en Villahoz et al., 2023).

**-Factores precipitantes de la conducta suicida:** el inicio o empeoramiento de un trastorno mental (en especial la depresión) (Blasco-Fontecilla et al., 2010; Mann, 1999, citado en Villahoz et al., 2023; Organización Mundial de la Salud, OMS, 2014), el uso de sustancias, las crisis personales (ya sean familiares, financieras o sociales), la imitación de conductas suicidas (Mann, 1999, citado en Villahoz et al., 2023; Organización Mundial de la Salud, OMS, 2014), el fácil alcance a métodos que puedan ser utilizados para llevar a cabo la conducta suicida, los pensamientos suicidas, la existencia de sucesos vitales adversos (especialmente en caso de que estos generen en el sujeto una humillación profunda) y especialmente los mantenidos en el tiempo (Blasco-Fontecilla et al., 2010), la pérdida de estatus social, el aislamiento (especialmente relevante en ancianos y adolescentes) (Blasco-Fontecilla et al., 2010; Organización Mundial de la Salud, OMS, 2014), la conducta antisocial, enfermedad y dolor crónico (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2014), fallecimiento de ser querido o ser víctima de violencia (Villahoz et al., 2023).

## 1.8. Suicidio en la adolescencia

Tal y como se ha expuesto anteriormente, según los datos recogidos por el Observatorio del Suicidio en España (Fundación Española para la prevención del suicidio, 2023) el riesgo de suicidio aumenta con la edad, se establece que a partir de los 15 años y hasta los 29 años el riesgo de suicidio en hombres se multiplica hasta por 5 y en mujeres se duplica. Además, el suicidio ocupa la cuarta causa de muerte en jóvenes entre 15 y 29 años a nivel mundial (OMS, 2023) lo que genera, aún más si cabe, la necesidad de atención a esta problemática en la población adolescente por parte de los profesionales y de la sociedad en general.

### 1.8.1. Entendiendo al adolescente

Se entiende la adolescencia como el tránsito que va desde la niñez a la edad adulta. Es un período en el que los jóvenes deben adaptarse a cambios corporales, psicológicos y sociales (Vicario y González, 2014).

Se distinguen los siguientes tipos de adolescencia: Adolescencia temprana (comprendida entre los 10-11 a los 14 años): esta etapa está caracterizada por los cambios hormonales, del desarrollo en los caracteres sexuales y por la pubertad. Adolescencia media (entre los 15 y los 17 años): el grupo de iguales adquiere gran importancia. Adolescencia tardía (de los 18 a los 21 años): caracterizada por la asunción de las responsabilidades propias de la edad adulta (Rubio, 2021).

En general, la adolescencia está, además, caracterizada por la toma de decisiones, aparece la curiosidad sexual, los cambios de conducta, contradicciones y los conflictos con la familia y otros adultos debido a su búsqueda de independencia y autonomía, cambios físicos en su cuerpo, la búsqueda del autoconcepto y la identidad, su relación más cercana a sus iguales y necesidad de contacto social, cuestionamiento de muchas de sus ideas y elaboración de una escala de valores (Pérez y Santiago, 2002). Todos estos cambios son percibidos por el adolescente como una confrontación con él mismo ya que, además de los cambios anteriormente mencionados, el adolescente tiene que ir adaptándose a ellos sin conocerse a sí mismo realmente, ni tan siquiera comprender o aceptarse tal y como es. Debido al intento de poder integrar todos estos cambios en su misma persona genera un crecimiento discordante, sometiendo a su entorno, especialmente su familia, a conflictos difíciles de gestionar. Es en la familia donde más puede producirse la rebelión del adolescente, tratando de afianzar su independencia, pero enmascarando su aún falta de control sobre sí mismo (Funes, 2018, pág. 29).

En la mayoría de los casos, esta etapa termina con personas convertidas en jóvenes maduros y sanos, pero durante su tránsito, su inseguridad, reactividad, emotividad y conducta impredecible hacen de estos sujetos una población vulnerable a distintos riesgos, entre ellos, el suicidio. El rápido crecimiento que se produce durante la adolescencia, puede provocar en los adolescentes preocupación por no conocerse a ellos mismos, sentirse diferentes e incluso distintos a los demás (Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, 2010).

Tal y como hemos comentado, el adolescente necesita sentirse integrado entre sus iguales y ello puede provocar que realice conductas de riesgo para sentirse parte del grupo y así evitar rechazo o soledad. Además, esa falta de identidad y conocimiento puede hacerle preguntarse sobre qué quiere en la vida, e incluso si merece ser vivida. El adolescente se siente abrumado por las exigencias académicas, sociales, familiares, de independencia, de autosuficiencia que

le rodean. Para comprender un poco más la vivencia del adolescente, a las cuestiones anteriormente citadas, habría que añadir su ansia por conocer, por sentir, lo cual nos muestra las dificultades por las que el adolescente atraviesa en esta etapa (Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, 2010).

### 1.8.2. Variables que se relacionan con el suicidio en la adolescencia

Siguiendo los datos extraídos en la revisión de Guajardo et al. (2015), se identifican como factores de riesgo para la conducta suicida en adolescentes los siguientes aspectos:

- Genéticos: aspectos neurobiológicos encontrándose en algunos individuos una cierta disminución de metabolitos de serotonina en el líquido cefalorraquídeo.
- Socio-demográficos: como diferencias en género en cuanto a intento suicida más predominante en mujeres y suicidios consumidos en hombres o un bajo nivel económico.
- Psicológicos: como la desesperanza, el locus de control externo, la irritabilidad y la impulsividad.
- Psicopatológicos: como trastornos afectivos, psicosis, abuso de sustancias, trastornos de conducta o comorbilidad psiquiátrica o la existencia previa de intentos de suicidio.
- Aspectos relacionados con el entorno familiar: en casos de psicopatología parental, abusos en la infancia o historia familiar de conducta suicida.
- Aspectos vinculados a la relación con los iguales: como una pobre relación con éstos, el ser víctima de acoso escolar o el aislamiento.
- Factores relacionados con el ámbito escolar: como la existencia de dificultades académicas o abandono escolar.

Otras variables se citan como factores protectores como: las habilidades sociales, la escolarización, las habilidades de resolución de problemas, la práctica de ejercicio físico, el locus de control interno y las creencias religiosas o espirituales por una vida plena.

Otros estudios han identificado como variables predictoras de suicidio en adolescentes:

El atrapamiento, como proceso cognitivo mediador entre la sensación de derrota y la conducta suicida (O'Connor, 2011, citado en Ordoñez et al., 2021). Tal y como detallan O'Connor y Portzky (2018, citados en Ordoñez et al., 2021), el atrapamiento aparece como

procesos de rumiación o incapacidad en resolución de problemas y es resultado del bloqueo en la respuesta de lucha o huida ante un estímulo provocador. Es en este estado de no poder escapar y no poder ser rescatado cuando se crea una influencia negativa en el estado de ánimo, favoreciendo una sintomatología de estado depresivo.

Tal y como muestran los resultados de la Encuesta PISA (Programme for International Student Assessment) realizada a una muestra de más de un millón de sujetos adolescentes a nivel mundial (en 37 países) entre 15 y 16 años, la soledad entre los estudiantes de esa franja de edad se incrementó en prácticamente todos los países en 2018 respecto a las medidas tomadas en el año 2000, resultado que se duplicó. El incremento en percepción de soledad fue mayor entre las chicas (Twenge et al., 2021). Según los resultados del estudio de Twenge et al. (2021), fue en países donde mayor acceso a “smartphones” había donde mayores eran las cifras de soledad. Este estudio mostró además, que existía una correlación positiva entre la soledad y un afecto negativo (depresión) de los adolescentes. Al mismo tiempo, cuanto mayor era la soledad menor satisfacción vital existía. Como conclusión de este estudio se especificó que a partir del año 2012, junto con el incremento del uso de internet y de los teléfonos inteligentes se observó un declive progresivo del bienestar psicológico de los adolescentes a nivel mundial, ello no implica una causalidad directa, pero sí existe una correlación que debe ser estudiada con mayor detenimiento.

### 1.9. Redes sociales y su influencia en el desarrollo de la persona

A finales de los años 90 se generalizó el uso de teléfonos móviles e internet. Fue en los primeros años del siglo XXI cuando se crearon las primeras redes sociales y desde entonces su popularidad y uso no ha dejado de crecer a una velocidad vertiginosa, revolucionando la manera de comunicarse entre las personas. Mediante las redes sociales es posible compartir información, fotos, videos, siendo también posible hacerlo a tiempo real.

Se define el concepto de red social como “plataforma digital de comunicación global que pone en contacto a gran número de usuarios” según la Real Academia de la lengua Española (Real Academia Española, 2021, definición 1).

Pero, además de servir como una forma de comunicación entre personas, las redes sociales cumplen otras funciones en el desarrollo de la persona. En el estudio de cómo pueden estar influyendo las redes sociales en el desarrollo de la persona, algunos autores afirman que las

redes sociales son un medio más para la expresión de los estereotipos de género (Renau et al., 2012).

Para algunos autores como Manago et al. (2008, citado en Renau et al., 2012), uno de los aspectos que ayuda a configurar la personalidad de la persona en relación a las redes sociales es la comparación social, ya que se obtiene, mediante estas herramientas, información suficiente para poder compararse el individuo con otros sujetos de su mismo grupo social.

Además, no olvidemos que en esta etapa el adolescente está configurando su propia identidad, es pues el uso de las redes sociales una conducta que puede reafirmar su identidad o por el contrario, resultar desquebrada por un mal uso de éstas. Una de las características de las redes sociales es que permiten controlar la imagen que se quiere mostrar sobre uno mismo (Walther, 2007 citado en Renau et al., 2012).

También las redes sociales pueden influir en la formación del autoconcepto y en su expresión ya que estas herramientas pueden ayudar a que el adolescente muestre las características personales que desearía tener (Manago et al., 2008 citado en Renau et al., 2012) y pueden suponer un medio de auto observación donde el usuario puede verse reflejado en cómo se expresa él mismo desempeñando diferentes roles e influyendo esto en la formación del autoconcepto (Gonzales y Hancock, 2010 citado en Renau et al., 2012).

### 1.10. Relación entre el uso de las redes sociales y suicidio

Existen evidencias que han vinculado el uso de las redes sociales y la conducta suicida.

Algunos de los aspectos que están centrando la atención a los profesionales en los últimos años es cómo está influyendo algunas conductas como el *bullying*, y su versión en las redes de *cyberbullying*, o la difusión de imágenes de ámbito privado, principalmente del ámbito sexual en las redes sociales (Navarro-Gómez, 2017).

Nace con el uso de las redes sociales e internet el término cibersuicidio, el cual hace referencia a la acción de quitarse la vida propiciado por la influencia de foros o páginas a favor del suicidio existentes en internet (Biddle et al., 2008). Según el estudio de estos autores, el número de sitios web y publicaciones en redes sociales de informaciones de contenido prosuicida ha aumentado en los últimos años, mostrando el suicidio como una estrategia de afrontamiento o salida hacia los problemas. Otras publicaciones ayudan a poner en contacto a sujetos con ideación suicida para planear su propósito de quitarse la vida a través de internet.

Otros autores han tratado de estudiar la correlación entre la conducta adictiva a redes sociales y la ideación suicida, mostrando resultados de correlación positiva entre ambas conductas (Medrano, 2017). Otros estudios, como el realizado por Varela-Garay et al. (2018), muestran una correlación positiva entre victimización en la red e ideación suicida.

## 2. Justificación

### 2.1. Justificación

En este trabajo nos vamos a focalizar en el aspecto social del adolescente que, tal y como se ha indicado, supone un factor central en esta etapa del desarrollo. Tal y como se indica en la guía Live Life (OMS, 2021), este período es considerado como crítico en la adquisición de habilidades sociales, así como de tratarse de un período en el que se establecen condiciones para la salud mental del individuo. En concreto, la guía establece como una de las medidas preventivas la educación para los adolescentes del uso de redes sociales e internet, en concreto: la creación de un soporte social adecuado, el uso seguro de internet y el reconocimiento de aspectos como el bullying y otras conductas de riesgo que se producen de forma online, además de llevar a cabo actividades para redirigir otros aspectos de riesgo, como las sustancias de abuso.

La presente revisión sistemática trata de hacer una recopilación de los resultados que, en los últimos años, se han podido obtener mediante estudios que han tratado de ver qué correlación existe entre dichas variables de las redes sociales y el suicidio adolescente. Además, con esta revisión sistemática se pretende diferenciar entre variables de las redes sociales precipitantes y protectoras de la conducta suicida en adolescentes.

### 2.2. Objetivos

El objetivo general de la presente revisión sistemática será estudiar cómo pueden influir las redes sociales en la probabilidad de conducta suicida de los adolescentes.

De este modo, y como objetivos específicos, se definen los siguientes:

-Identificar las variables vinculadas a redes sociales que son precipitantes de suicidio en adolescentes.

-Identificar las variables vinculadas a redes sociales que pueden intervenir como protectoras del suicidio en adolescentes.

### 3. Marco metodológico

Esta revisión sistemática se basó de acuerdo a las directrices de los Elementos de Información Preferidos para Revisiones Sistemáticas y Metaanálisis (PRISMA, Page et al., 2021). El marco de revisión que se propone desde PRISMA consiste en 7 pasos estándar para una revisión sistemática: (1) formulación de una(s) pregunta(s) de investigación (2) definición de los criterios de elegibilidad (3) aplicación de una estrategia de búsqueda exhaustiva (4) identificación de los trabajos potencialmente pertinentes (5) selección de los estudios pertinentes incluidos (6) realización de una evaluación de la calidad de los estudios incluidos (7) síntesis de los datos.

#### 3.1. Objetivos

Las preguntas objetivo que se buscaban responder en nuestra revisión son las siguientes:

- Pregunta sobre el objetivo general: ¿Tiene el uso de las redes sociales alguna relación con la conducta suicida en los adolescentes?
- Pregunta sobre objetivo específico 1: ¿Qué variables de las redes sociales podrían estar interviniendo como precipitantes de la conducta suicida adolescente?
- Pregunta sobre objetivo específico 2: ¿Qué variables de las redes sociales se identifican como protectoras de la conducta suicida adolescente?

#### 3.2. Estrategia de búsqueda

La búsqueda de información, en forma de artículos de revisión o de metanálisis, se realizó desde las bases de: Pubmed, Revisiones Cochrane, Scopus y Web of Science.

Las keywords (o palabras clave) empleadas en las búsquedas de las bases de datos fueron: suicide/ adolescent/ social media, y sus traducciones en castellano: suicidio/ adolescente/ redes sociales. La fecha de comienzo de la búsqueda fue el: 19/03/2024 y la de fin de búsqueda el: 05/04/2024.

### 3.3. Criterios de inclusión/exclusión

Como criterios de inclusión de artículos se consideró que debían de responder positivamente a las siguientes cuestiones: ¿Muestran aspectos de las redes sociales que se relacionan con el suicidio adolescente? ¿Se muestran resultados de variables concretas de las redes sociales que se relacionan como protectoras o precipitantes del suicidio adolescente? ¿Se trata de trabajos que se centran en la etapa adolescente? ¿Habla de problemas vinculados a la salud mental de los usuarios? Junto a ello, se plantearon los siguientes criterios de exclusión de artículos: El artículo no está centrado en el campo de la salud mental; No es un trabajo de revisión/metaanálisis (para ello, en la base de datos Pubmed se rechazaron artículos que no cumplían la condición “clinical trial”, “meta-analysis” o “review”; en la base de datos Revisiones Cochrane se rechazaron artículos que no estuvieran incluidos en la modalidad “revisiones”; en la base de datos Scopus se rechazaron todos aquellos artículos que no se tratasen de “review”; en la base de datos Web of Science se rechazaron artículos que no cumplían la condición de “review article”); Presenta resultados inespecíficos y poco claros; Artículos de más de 5 años de antigüedad; No identifica claramente factores o variables precipitantes y factores o variables protectoras del uso de redes sociales en relación a la conducta suicida adolescente; están redactados en idioma distinto al inglés y castellano; publicación que no está en abierto (para ello, en la base de datos Pubmed se rechazaron artículos que no cumplían la condición de “Free Full Text”; en la base de datos Scopus se rechazaron artículos que no cumplían la condición “all open access” y en la base de datos Web of Science los artículos que no cumplían la condición “open Access”).

### 3.4. Extracción de datos

Para la identificación de los estudios potencialmente adecuados se realizó una primera búsqueda bajo las KeyWords indicadas en las bases de datos seleccionadas como las más relevantes para responder a las preguntas establecidas (Ver **Tabla 2**).

**Tabla 2.**

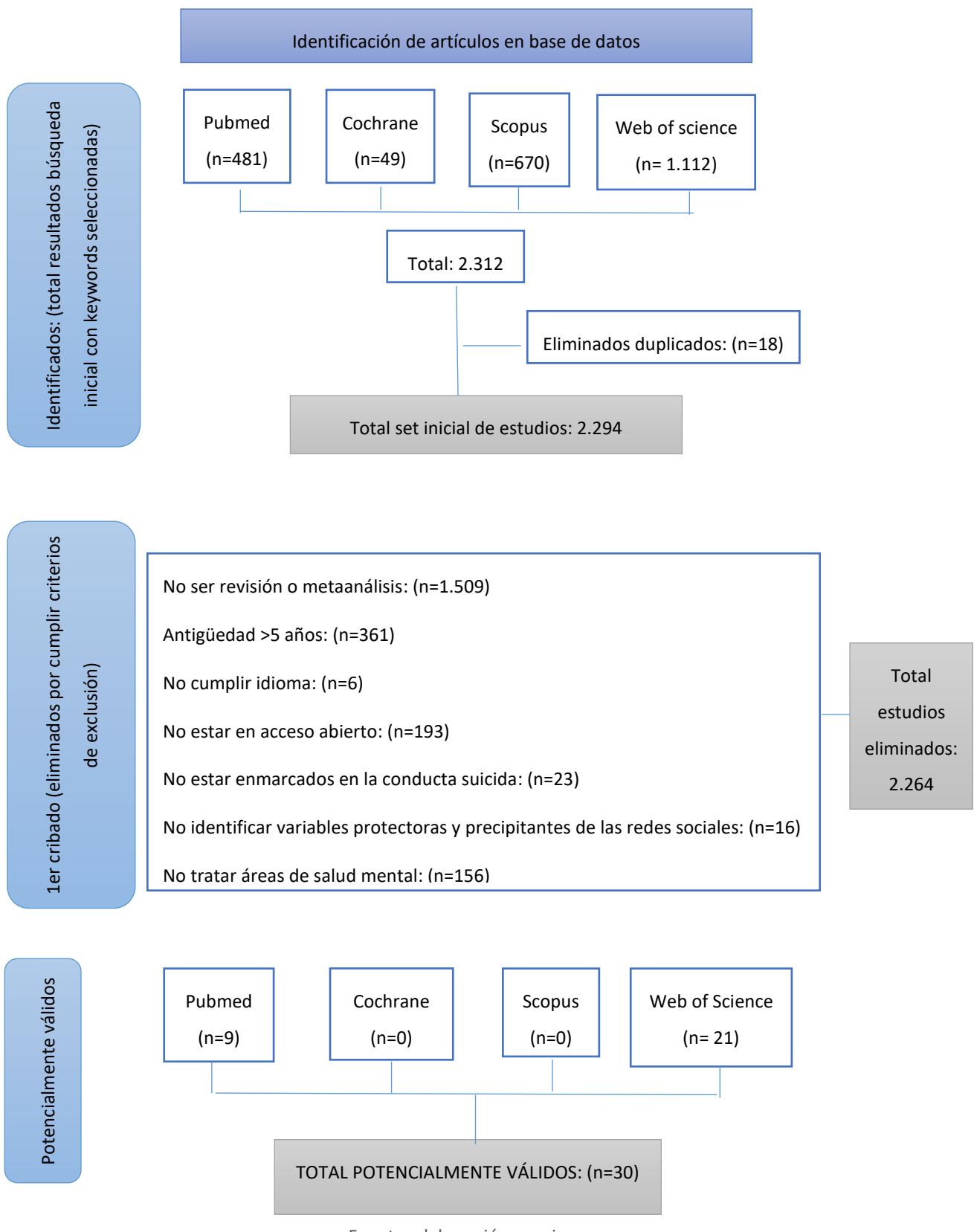
*Identificación de artículos potencialmente adecuados*

<b>DATABASE</b>	<b>TOTAL</b>
Pubmed	481
Cochrane	49
Scopus	670
Web of Science	1.112
<b>TOTAL</b>	<b>2.312 RESULTADOS</b>

*Fuente: elaboración propia*

### 3.5. Diagrama de flujo

Se identificaron 2.312 artículos (ver Tabla 2), de los cuales, una vez retirados los duplicados arrojaron un set inicial de 2.294 estudios. Una vez revisados los abstract mediante los **criterios de inclusión y exclusión** quedaron 30 artículos potenciales para lectura completa. Este proceso, junto a los motivos de exclusión de los artículos, queda reflejado en la **Figura 1**.

**Figura 1***Diagrama de búsqueda de artículos potenciales*

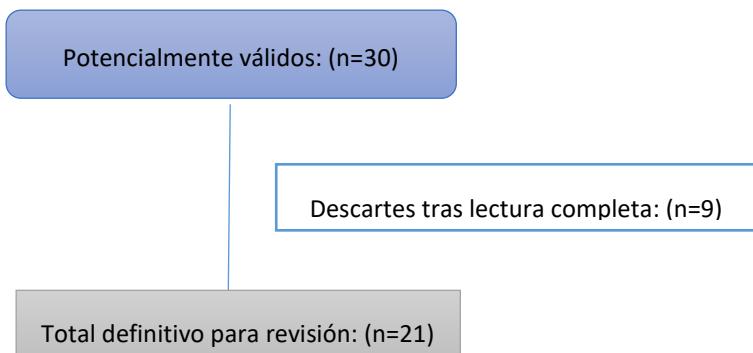
Fuente: elaboración propia

El siguiente paso fue proceder a lectura completa de los 30 artículos potencialmente válidos.

Tras ella, se retiraron 9 artículos quedando un total de 21 artículos definitivos (ver **Figura 2**).

### Figura 2

*Selección de artículos definitivos tras lectura completa.*



Fuente: elaboración propia

## 4. Resultados

En primer lugar, y tras haber realizado una lectura completa de los 21 artículos definitivos para la presente revisión, se muestra el resumen de los datos identificativos de los artículos incluyendo una breve descripción sus objetivos, método de investigación empleado, así como las conclusiones obtenidas en cada uno de ellos (ver **Anexo A**).

#### 4.1.Uso de las redes sociales y su vinculación con la conducta suicida

En primer lugar, mediante la extracción de información que se obtuvo como resultado de la búsqueda, se tratará de dar respuesta a la pregunta relacionada con el objetivo general de la presente revisión: ¿Tiene el uso de las redes sociales alguna relación con la conducta suicida en los adolescentes?

Algunos autores, como Vidal et al. (2020), señalan que se ha producido una coincidencia en el tiempo entre el aumento de casos de suicidio y depresión adolescentes con el incremento de interacciones en las redes sociales y ello ha generado un aumento en las investigaciones sobre estas variables.

Algunos de los estudios identificados por Varley et al. (2022) publicaron opiniones de adolescentes en cuanto a que el uso de redes sociales y de internet tuvo una influencia en su conducta autolesiva.

La mayoría de los estudios encontrados en la revisión de Gupta et al. (2022) observaron una correlación positiva entre el uso de las redes sociales y la depresión, y en algunos casos, el suicidio. Estos autores añadirán que esta correlación positiva era recíproca. Así mismo, los estudios de la revisión de Astorri et al. (2023) muestran una relación entre el uso de redes sociales, la depresión y la conducta suicida.

Otros trabajos que investigaron con más profundidad el tipo de mensajes que se publican en internet, encontraron relaciones significantes entre publicar mensajes en la plataforma Twitter relacionados con pensamientos suicidas, tales como “deseo morir”, con la ideación suicida (Varley et al., 2022).

Los resultados indican que, además, algunos autores han encontrado que en algunos casos, antes de producirse el acto suicida, los sujetos lo habían comunicado anteriormente a través de las plataformas de las redes sociales (Prasad et al., 2023).

Se han localizado estudios cuyo objetivo ha sido el detectar las variables relacionadas con el suicidio colectivo, como el de Hawton et al. (2020), quienes detectaron como variables de riesgo la exposición directa a la conducta suicida, el visionado de noticias sobre suicidios, la normalización de la conducta suicida, así como la influencia de las redes sociales e internet. Además, en la misma revisión se señaló una investigación en Nueva Zelanda sobre un grupo

de suicidio de jóvenes cuya conclusión fue que algunos de ellos interaccionaban a través de redes sociales.

Se observó un aumento de un 13% de los suicidios de jóvenes entre 10 y 19 años en Estados Unidos durante un mes en el que en las redes sociales se comentaba y se debatían aspectos sobre una serie que narraba los motivos por los que una adolescente había decidido quitarse la vida (Hawton et al., 2020).

En cambio, y pese a que la mayoría de la literatura encontrada se focaliza mayoritariamente en los aspectos negativos de las redes sociales en cuanto a su relación con la conducta suicida, algunos estudios sobre algunas plataformas concretas, como Facebook y Twitter, encontraron tanto variables con influencia negativa como positiva en cuanto a la conducta suicida (Varley et al., 2022). En los estudios sobre la plataforma Tumblr, se encontró entre las conversaciones de los usuarios que un 8% de las publicaciones estaban relacionadas con la prevención de la conducta autolesiva, un 47% ofrecían apoyo emocional y otro 51% se relacionaron con búsqueda u ofrecimiento de asesoramiento. En cuanto a estos últimos, la mayoría eran consejos de apoyo, aunque un 25% tenían contenido dañino como el ocultamiento (Marchant et al., 2021).

Por todo lo anteriormente indicado, se puede concluir que sí se ha encontrado entre los estudios realizados hasta el momento cierta relación entre el uso de redes sociales y la conducta suicida y ello ha provocado el incremento de investigaciones y publicaciones que tratan de relacionar estas dos variables.

La información obtenida de la literatura encontrada ha estudiado tanto aspectos protectores de las redes sociales frente al suicidio como aspectos precipitantes, estos últimos son los que mayores resultados han ofrecido. Además, otras variables han sido relevantes en la relación entre el suicidio y el uso de redes sociales, por lo que se ha considerado necesario su inclusión en un apartado específico.

## 4.2. Variables vinculadas a redes sociales que aparecen como precipitantes de suicidio en adolescentes

A continuación, se muestran los resultados obtenidos que cumplen con el primer objetivo específico de esta revisión, es decir, responden a la pregunta: ¿Qué variables de las redes sociales podrían estar interviniendo como precipitantes de la conducta suicida adolescente?

### 4.2.1. Aspectos relacionados con la cantidad y frecuencia de uso de redes sociales

#### -Horas/tiempo de uso

Comparado con jugar a videojuegos online o el ver la televisión, el número de horas de uso en redes sociales, así como el uso de internet se asociaron con mayor efecto con conductas autolesivas, depresión y baja autoestima (Hilty et al., 2023). Este mismo estudio, mostró una asociación más significativa entre chicas que entre chicos. De esta forma, en el caso de las chicas, un uso intensivo de internet reflejó un aumento del 166% de sintomatología depresiva, en cambio, cuando la medida se realizaba en chicos, este aumento de sintomatología se reflejaba en un 75%.

Los resultados muestran la existencia de una relación positiva entre el tiempo de uso en redes sociales y ciertos trastornos psicológicos, sobre todo en usuarios vulnerables, como es el caso de los adolescentes (Varley, et al., 2022; Prasad et al., 2023). La revisión de Biernesser et al. (2020) encontró resultados más concretos respecto a esta variable, indicando que estudios consultados mostraron como resultados que el uso diario de más de dos horas en redes sociales se relacionaba con una probabilidad mayor en la ideación suicida, en concreto cinco veces mayor que en los adolescentes con un uso de tiempo menor. Además, señala que otro estudio realizado entre adolescentes de Estados Unidos y Reino Unido encontró una relación entre el uso de dispositivos electrónicos durante más de 5 horas al día y conductas relacionadas con el suicidio, en concreto pensamientos suicidas, planes suicidas e intentos de suicidio.

#### -Uso excesivo

Este concepto hace referencia tanto a una alta frecuencia de uso como a un elevado número de horas consumiendo contenido en redes sociales. Este concepto se relacionó con el riesgo de suicidio (Biernesser et al., 2020; Hilty et al., 2023; Vidal et al., 2020) así como con los

intentos de suicidio (Sedgwick et al., 2019), no encontrando diferencias significativas entre sexos.

Otros estudios también encontraron un aumento de conductas autolesivas (sin llegar a realizar conductas suicidas) en adolescentes con un uso excesivo en múltiples redes sociales, entre ellas Instagram (Moss et al., 2023).

En cambio, algunos de los estudios incluidos en la revisión de Nesi et al. (2021) no encontraron una relación significativa entre la conducta suicida y la frecuencia de uso de redes sociales. Esto puede ser debido a varias razones: la primera de ellas es que los estudios identificados en la revisión de Nesi et al. (2021) que observaron esta relación, tuvieron en cuenta únicamente las conductas autolesivas o ideaciones suicidas pero no los intentos suicidas. La segunda razón, es la heterogeneidad en dichos estudios en cuanto a la definición de “uso frecuente”, siendo para algunos de ellos un promedio de horas de uso y para otros unos parámetros fijos definidos. Por último, tal y como señalan los autores, todos los estudios identificados basaron sus conclusiones a partir de medidas de autoinforme retrospectivas, las cuales pueden no reflejar al cien por cien la realidad.

Aunque los estudios publicados hasta el momento muestran una relación entre el uso intensivo de las redes sociales y la conducta suicida, se debe tener en cuenta que las investigaciones hasta el momento se han realizado con medidas de autoinforme, además, al tratarse de un área de investigación de aparición más o menos reciente, se necesitan más estudios longitudinales que confirmen esta relación (Biernesser et al., 2020).

### **-Uso problemático**

Aunque existe una gran heterogeneidad en cuanto a las definiciones de “uso problemático de las redes sociales”, se tendrá en cuenta la definición que proponen Gomes-Franco y Sendín-Gutiérrez (2014) conceptualizándola como una ausencia de control de uso de la Red que genera malestar e impactos negativos en la vida cotidiana. Un ejemplo de uso problemático de las redes sociales podría encontrarse en el caso de un adolescente que pasa las tardes y los fines de semana conectado a las redes sociales desde su habitación, de forma que sus amistades o grupos sociales cercanos son totalmente ignorados por éste, quedando totalmente aislado de su grupo de iguales de su entorno más próximo.

El uso problemático de las redes sociales se relacionó con el riesgo de suicidio (Biernesser et al., 2020) y con la ideación suicida (Nesi et al., 2021). Uno de los estudios identificados por Biernesser et al. (2020) identificó como posible factor de esta relación el estado de ánimo negativo que el usuario experimenta ante la abstinencia de uso, así como la pérdida de calidad de sueño por el tiempo dedicado a esta conducta. Tal y como señalan Infante et al. (2022), los dispositivos electrónicos generan un efecto estimulante en el usuario, alterando los ritmos circadianos y dicha alteración de los patrones de sueño se ha relacionado con distintos trastornos como ansiedad, abuso de sustancias o ideaciones suicidas.

#### **-Uso activo vs. uso pasivo**

Entre los estudios localizados, algunos de ellos se basaron en el tipo de uso de las redes sociales, sugiriendo distintos efectos dependiendo de si se trataba de un uso pasivo/activo o un uso privado/público. En concreto, se encontró que un tipo de uso adictivo o nocturno puede tener consecuencias adversas para la salud mental, en cambio un uso más pasivo, como la simple consulta de contenido puede tener efectos positivos (Vidal et al., 2020).

El uso activo de redes sociales se refiere a un tipo de uso mediante el cual se interactúa activamente con otros usuarios (Ayuda en acción, 2023). En cuanto al uso pasivo de redes sociales, es decir, la simple visualización de contenido sin interacción activa con otros usuarios, se ha visto que puede, desde conducir a un bajo estado de ánimo y una disminución de las interacciones en la vida fuera de las redes, a la pérdida de seguridad en uno mismo, la sensación de soledad e incluso los celos o la envidia (Prasad et al., 2023).‘

#### **4.2.2. Aspectos relacionados con el contenido que se comparte en redes sociales**

##### **-Contenido autolesivo o suicida (imágenes, comentarios, etc.)**

Tras la búsqueda realizada, ha llamado la atención la gran cantidad de revisiones que se han realizado respecto al contacto de los adolescentes con contenido relacionado con autolesiones o suicidio a través de las redes sociales, siendo estas relaciones la que más se han estudiado en cuanto al suicidio y las redes sociales.

Se ha encontrado que los usuarios que tienen contacto con publicaciones de imágenes relacionadas con las conductas autolesivas tienen una mayor probabilidad de reproducir esas mismas conductas (Prasad et al., 2023; Biernesser et al., 2020), provocando en algunos casos

impulsos de autolesión en adolescentes (Marchant et al., 2021) o el agravamiento de su conducta autolesiva ya existente o de sus intentos de suicidio (Stänicke et al., 2024; Prasad et al., 2023), de forma que las redes sociales podrían estar actuando como un reforzamiento de las conductas de riesgo (Sedgwick et al., 2019).

Tal y como se mostraba en un estudio del año 2015, el 14,8% de los adolescentes que acudieron a hospitales psiquiátricos en ese año debido a un riesgo para su vida o para la vida de los demás, refirió haber consumido en las dos semanas previas a su ingreso contenido en línea que promovía el suicidio (Gupta et al., 2022).

Además, la revisión consultada de Fung et al. (2019) en la que se trataba de proporcionar una breve descripción del efecto de las redes sociales Instagram, Pinterest, Tumblr y Flickr, se pudo observar que en la red social Instagram el contenido de autolesiones sin finalidad suicida tenía gran popularidad. A esta conclusión se llegó a través de uno de los artículos consultados por los autores, en concreto el artículo de Moreno et al. (2016, citados en Fung et al., 2019) en el cual se observó que, tecleando en el buscador de Instagram palabras clave (o utilizando la terminología de la red social: hashtag. Es decir, palabras precedidas por el símbolo #) relacionadas con las conductas autolesivas u otras más ambiguas como “mysecretfamily” se obtuvieron muchísimos resultados, concluyendo la gran popularidad de esta temática en dicha red social.

Otro estudio concluyó que la interacción en redes sociales sobre temas de suicidio se relacionó con aumentos de ideación suicida con el paso del tiempo (Vidal et al., 2020; Nesi et al., 2021). Al mismo tiempo, los efectos fueron mayores en el caso de la publicación o expresión de contenido que en el caso del consumo de contenido (Nesi et al., 2021). Se observó además, que el paso de la ideación suicida a la materialización en conducta suicida podría estar también mediado por ciertas actividades existentes en las redes sociales, tales como el acceso a lecturas relacionadas con el suicidio o la publicación de comentarios relacionados con información suicida (Prasad et al., 2023). Adolescentes expuestos a casos de suicidios por arma de fuego de compañeros o personas pertenecientes a su misma comunidad tenían posteriormente tasas superiores de pensamientos suicidas (Ranney et al., 2019). En cambio, Dunlop et al. (2011, citados en Vidal et al., 2020) concluyeron que la exposición a contenido suicida en Facebook y en Myspace no se correlacionaba con un incremento de ideación suicida.

Diversos estudios han tratado de estudiar la relación entre la difusión en redes sociales de algunos casos famosos de suicidios y el número de suicidios producidos los días o meses posteriores. En dichos estudios, como los que se estudió el suicidio de personas famosas en Corea entre los años 2005 y 2018 o el que estudió dos casos sonados de suicidios en Estados Unidos, concluyeron un incremento de suicidios o ideación suicida en los meses posteriores a su difusión por redes sociales (Martínez et al., 2023).

Otro ámbito que ha causado interés entre los investigadores ha sido la naturaleza real o ficticia del suicidio publicado. Se observa que las publicaciones relacionadas con suicidios ficticios también pueden tener un efecto contagio entre adolescentes, tal y como se observó en un estudio que analizó las repercusiones de una serie televisada en la plataforma Netflix denominada “Por 13 razones” o su traducción en inglés “13 Reasons Why” (Martínez et al., 2023).

En cuanto al tipo de contenido, se encontró que las imágenes gráficas eran el primer motivo para utilizar las redes sociales con contenido autolesivo, en comparación con las interacciones basadas en texto (Marchant et al., 2021). Además, se encontró que las imágenes de naturaleza más atroz (por ejemplo con sangre o heridas abiertas) estaban más relacionadas con la conducta posterior autolesiva que otras que solamente mostraban heridas leves o cicatrices (Marchant et al., 2021).

Uno de los estudios en el que se comparó el tipo de publicaciones, encontró que las que estaban relacionadas con el suicidio (especialmente en Twitter) tenían un mayor número de palabras, se utilizaba la primera persona y se hacían más referencias a la muerte, en comparación con las publicaciones no relacionadas con el suicidio (Hilty et al., 2023).

En cuanto a los términos de búsqueda, un estudio encontró que las palabras “formas de suicidarse” (en su traducción al inglés: “ways to kill yourself”) generó un 47% de resultados con imágenes explícitas de la conducta suicida y otro estudio basado en comunidades donde interactúan usuarios con ideación suicida encontró que en un 80% de los comentarios se observaban reacciones competitivas (Marchant et al., 2021).

### **-Ciberbullying**

Algunos estudios han encontrado que cuando aparecen conductas relacionadas con el ciberbullying, definido como “el acoso realizado entre usuarios de una edad similar y contexto

social equivalente, mediante el aprovechamiento de medios digitales, desde un teléfono móvil hasta Internet o a través de videojuegos online, por ejemplo" (Ayuda en acción, 2023), existe un mayor riesgo de ideación suicida, especialmente entre el grupo de población adolescente femenino (Prasad et al., 2023). Otros autores, como Vidal et al. (2020) o Hawton et al. (2020), han señalado la existencia de ciberbullying como posible factor precipitante de las redes sociales en cuanto a la conducta suicida. Además, Vidal et al. (2020) señalan una investigación en la que se encontró que los síntomas de ideación suicida eran más prevalentes en los participantes de la investigación que habían sufrido ciberbullying durante el último año. Tal y como señalan Biernesser et al. (2020), esta relación puede estar acentuada por la fuerte asociación entre el bullying tradicional y el ciberbullying.

En cuanto a las diferencias entre sexos, actualmente no se han encontrado grandes diferencias en los efectos que pueda tener el ser víctima de ciberbullying y su relación con la conducta o ideación suicida entre hombres y mujeres adolescentes. Estos resultados, al mismo tiempo, son contradictorios con los trabajos anteriores consultados por los autores, los cuales sí resaltaban un impacto mayor en mujeres que en hombres cuando se estudiaban factores específicos. Esto puede deberse a que posiblemente, sí existan diferencias en cuanto a otras variables pero no en cuanto a la victimización por ciberbullying (Nesi et al., 2021).

Otro aspecto de esta variable que se ha tratado de especificar, es encontrar si existen diferencias en cuanto a la relación con la conducta suicida dependiendo de si se es víctima de acoso o acosador. A este respecto, los resultados encontraron una relación entre niveles altos de ciberbullying (como víctima) y una mayor probabilidad de comportamiento o ideación suicida en los trabajos encontrados por Nesi et al. (2021) y en cambio, no se encontraron relaciones significantes entre la práctica de ciberbullying (como acosador) y la ideación o conducta suicida. Otros estudios apoyan esta idea, señalando el ser víctima de ciberbullying como una variable influyente en la relación entre el uso de redes sociales y la conducta autolesiva así como de ideación suicida (Khalaf et al., 2023).

De todos modos, se observa la necesidad de una mayor investigación sobre las diferencias en cuanto a la victimización por ciberbullying diferenciando entre experiencias puntuales versus experiencias continuadas en el tiempo y su relación con la conducta suicida.

### **-Sexting**

Otros estudios han puesto el foco en el sexting, definido por la Real Academia Española como el “envío o intercambio de imágenes o mensajes de texto con un contenido sexual explícito a través de un dispositivo electrónico, especialmente un teléfono celular” (Real Academia Española, 2021, definición 1), concluyendo que genera un riesgo de experimentar conductas autolesivas (Prasad et al., 2023; Nesi et al., 2021) e intentos de suicidio, en cambio no se encontraron asociaciones con la ideación suicida (Nesi et al., 2021), aunque los propios autores aconsejan tomar este dato con cautela debido a los pocos estudios que localizaron sobre esta variable. Por el contrario, en la revisión de Forte et al. (2021) sí se encontró la asociación entre el sexting con una mayor probabilidad de ideación suicida.

### **-Desafíos online**

La literatura se ha hecho eco de las nuevas conductas que han surgido a partir del desarrollo de las redes sociales. La que se muestra con mayor preocupación es la relacionada con los desafíos que se promueven a través de las redes sociales, en concreto los desafíos relacionados con conductas suicidas o autolesivas.

Como ya se ha indicado, los datos de suicidio entre adolescentes se han incrementado en los últimos años. Una de sus causas podría ser la creciente exposición a contenido autolesivo en las redes sociales y a los nuevos desafíos con conductas autolesivas que han emergido en los últimos años a través de éstas (Astorri et al., 2023).

Uno de los desafíos online que se ha estudiado en esta revisión es el denominado “juego de la asfixia” mediante el cual se reta a los participantes a provocarse la asfixia (bien uno mismo o con la ayuda de otra persona) mediante estrangulamiento. El objetivo sería el sentir la sensación previa al ahogamiento y en su transcurso experimentar la sensación de pérdida de conciencia, etc. Se han perdido muchas vidas por llevar a cabo este desafío, lo que ha causado mucha inquietud entre la comunidad científica. Uno de los resultados que se muestran en la revisión de Astorri et al. (2023), es que se ha observado un mayor riesgo de suicidio entre los adolescentes participantes en estos desafíos que además tenían conductas autolesivas, concluyendo que la combinación de ambas conductas conduce a una mayor probabilidad de suicidio.

Otro fenómeno que ha causado preocupación entre la comunidad es el desafío denominado en inglés como “the blue whale challenge” ya que muchos casos de suicidio entre adolescentes se han relacionado con este desafío. Consiste en un reto que es gradual y su duración es de aproximadamente 50 días durante los cuales el sujeto va recibiendo de forma online y por parte de otra persona cada día un reto mayor a llevar a cabo. Los retos son peligrosos e incluyen cortes en diferentes partes del cuerpo, situarse en vías del tren, etc. hasta finalmente quitarse la vida. Todo ello, monitorizado y justificado paso a paso mediante el envío de fotos o videos. Uno de los efectos psicológicos que puede tener esta práctica es la pérdida de autoestima por parte del participante y la posible adicción que puede causar el deseo de ir consiguiendo cada uno de los 50 retos consecutivos (Astorri et al., 2023; Prasad et al., 2023), además del efecto de desensibilización hacia los daños autoproducidos, desembocando en muchos casos en suicidios consumados (Lupariello et al., 2019).

#### 4.2.3. Aspectos técnicos de las redes sociales

##### **-Información basada en algoritmos**

Otro aspecto de las redes sociales que puede aparecer como precipitante de la conducta suicida es el sistema de algoritmos que tienen estas plataformas. De este modo, se muestran resultados basados en el comportamiento online de los usuarios, lo cual puede conducir a cada vez mayores resultados relacionados con las conductas autolesivas, reforzando la “visión de túnel” en estas problemáticas (Stänicke et al., 2024).

Sobre este asunto, desde el departamento de seguridad de Meta, empresa de las redes sociales Instagram y Facebook, se indica que han llevado a cabo algunas medidas entre las cuales se encuentran el estar en permanente contacto con los departamentos de salud en referencia al problema del suicidio y además, aunque manifiestan no vetar el contenido suicida ya que, según sus páginas oficiales es importante la conexión con personas que encuentran en la misma situación, sí ofrecen contacto con un experto de forma inmediata en caso de crisis. Además, se indica que se han implantado políticas que no permiten la celebración o promoción del suicidio o las conductas autolesivas. Es decir, sí permiten el que alguien comparta contenido, pero tratan de, mediante algoritmos, no recomendar las experiencias de suicidio y si detectan un comentario relacionado con la conducta suicida la propia plataforma ofrece recursos y enlaces a otras organizaciones donde solicitar ayuda. Además, si alguien está emitiendo un video en directo mientras se está autolesionando, estas

plataformas dan la posibilidad a los espectadores que estén visualizando dicho video de comunicarse directamente con esa persona para que traten de disuadirle, además de que el departamento correspondiente revise el video y en caso grave, comunicarse con los servicios de emergencia del país (Meta, 2024).

#### **-Tipo de red social**

En cuanto a la relación entre las redes sociales y el suicidio, Hilty et al. (2023) señalan que los resultados de su búsqueda estaban focalizados sobre todo en las redes sociales Facebook y Twitter.

El estudio de Moss et al. (2023) se basó únicamente en la red social de Instagram y los resultados mostraron que un uso prolongado de Instagram podía tener un efecto adverso en la salud mental de los usuarios y esta, al mismo tiempo, manifestarse en conductas suicidas, conductas autolesivas y depresión. Estos resultados fueron en algunos casos comparados con grupos control cuya muestra no había tenido un uso prolongado en Instagram. Estos autores encontraron como posible causa el hecho de que el uso de esta red social está muy extendido entre la población adolescente, unido a la normalización de las conductas suicidas que puede provocar la visualización de estos contenidos, así como la influencia de los pares.

En cuanto a la red social YouTube, un estudio mostró que el 53% de los 100 videos analizados en relación a las autolesiones eran educativos y desanimaban a la conducta autolesiva. Al mismo tiempo, ese mismo estudio mostró que el 28% de esos 100 videos mostraba actos de conducta autolesiva en vivo y que el 64% de los videos enseñaban imágenes explícitas de autolesiones (Marchant et al., 2021).

De entre las redes sociales estudiadas, fue Tumblr la que proporcionó más contenido gráfico relacionado con depresión, suicidio o conductas autolesivas (Fung et al., 2019). Además, esta red social ofrecía mayor anonimato, una menor moderación y más facilidad de encontrar imágenes autolesivas, resultando por ello esta red social como la preferida entre los usuarios (Marchant et al., 2021). Se puede deducir que el hecho de existir en esta red una menor moderación de su contenido es uno de los motivos por el que se encuentran más imágenes autolesivas, aunque para realizar esta afirmación se debería profundizar más en las políticas de algoritmos de esta red social, algo que excede los límites del presente trabajo.

#### 4.2.4. Aspectos psicológicos que intervienen

##### **-Procesos de influencia: normalización.**

La influencia social es definida como “la capacidad de un individuo para modificar el comportamiento de otros individuos sin recurrir a la fuerza, así como el cambio de comportamiento que se observa en un individuo cuando interactúa con otro u otros individuos o con el grupo en su totalidad” (Canto, 1998, citado en Sánchez, 2014).

Ya en el año 1985 Moscovici (citado en Sánchez, 2014) concretó como uno de los tipos de influencia la normalización, la cual es definida como “la influencia recíproca entre miembros que tienen un mismo nivel, que no poseen un juicio o norma previa, ni cuentan con un marco de referencia”.

Ante contenidos de comportamientos de riesgo en las redes sociales, los adolescentes están más expuestos a participar en dichas conductas por la presión de los pares, incrementándose los procesos de influencia (Gupta et al., 2022). Otra de las afirmaciones que ha encontrado Astorri et al. (2023) es que internet ha propiciado la normalización de las conductas suicidas mediante la continua visualización de imágenes con contenido relacionado. También, algunos de los estudios consultados por Stänicke et al. (2024) refirieron que la participación en comunidades con conductas autolesivas podía generar una normalización de la autolesión en el usuario consumidor de dichas publicaciones.

En el año 2016, una investigación de Sherman et al. (2016, citados en Fung et al., 2019) se observó que era más probable que a un adolescente le gustara una imagen si a sus iguales también les gustara. Es por ello, que en el año 2019 la red social Instagram realizó una prueba piloto durante la cual ocultó el contador de “me gusta” que recibían las imágenes de algunos usuarios. Tras la prueba piloto, Instagram decidió que fuera el propio usuario quien decidiera voluntariamente si ver los “me gusta” que recibe o no, es decir, actualmente proporciona una opción en la propia red social en la que se indica: “puedes definir si deseas ver o no el número total de Me gusta en las publicaciones y los reels en Instagram” (Meta, 2024).

##### **-Desensibilización (o habituación)**

Para explicar el proceso de desensibilización (o habituación) se debe hacer referencia a que este proceso constituye una forma de aprendizaje no asociativo, mediante el cual, la respuesta

ante un estímulo disminuye como consecuencia de la exposición repetida a dicho estímulo (Graves y Thompson, 1970, citados en Klein, 1994).

Se ha sugerido que uno de los factores precipitantes de las redes sociales en cuanto a la conducta suicida es que el hecho de acceder a algunas plataformas podría exponer al usuario a comportamientos autolesivos que otros usuarios comparten, llegando a normalizar y desensibilizarse ante dichos comportamientos (Varley et al., 2022), conclusión que también se obtuvo de la revisión de Moss et al. (2023) añadiendo además que se realizaron estudios en concreto sobre la red social Instagram, mostrando los mismos resultados y refiriendo que dicha habituación podría conducir a una mayor ideación suicida.

#### **-Aprendizaje y efecto contagio**

Se ha observado un efecto contagio en el contenido que se difunde en relación al suicidio, pero este contagio no es uniforme en toda la población, ya que tanto las características del individuo como de su entorno median en el impacto que ejercen dichos contenidos (estos aspectos se detallan en los siguientes apartados del presente trabajo). Al mismo tiempo, se maneja la hipótesis de que a mayor percepción de cómo de extendida esté una conducta entre los iguales, mayor efecto contagio tendrá entre estos, al resultar más normativa. De este modo, los jóvenes que reciben publicaciones sobre conductas suicidas de personas que son de su entorno físico, tienen más probabilidad de respaldar dichas conductas suicidas (Hawton et al., 2020).

Se concluye que algunas redes sociales, como Instagram, pueden tener un efecto contagio entre usuarios vulnerables como son algunos adolescentes teniendo como posible causa el refuerzo positivo que se obtiene con los “me gusta” que reciben tras sus publicaciones (Moss, et al., 2023).

Como marco explicativo de este efecto se podría hablar del aprendizaje observacional el cual consiste en copiar o repetir una conducta que ha sido observada en un modelo. Una de las teorías que explica este tipo de aprendizaje es la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1967). Tal y como indican Bluck et al. (2009), en los inicios de esta teoría se especificó que el aprendizaje social era un tipo de condicionamiento instrumental por el cual, los aprendizajes se adquieren según las consecuencias que las conductas provocan en el modelo que se observa. La versión moderna de la Teoría del Aprendizaje Social no pone tanto el énfasis en el

aprendizaje instrumental, sino en los procesos cognitivos que ocurren en dicho aprendizaje, dejando el condicionamiento instrumental como explicación de que se repita la conducta pero indicando que el aprendizaje en sí se puede producir sin el reforzamiento o castigo, simplemente mediante la observación interviniendo otros procesos para explicar el aprendizaje como son: que el modelo haga captar la atención del observador (algo que se produce en estos casos de aprendizaje adolescente al tratarse de conductas producidas por sus iguales), que las conductas queden almacenadas en la memoria, que el sujeto tenga la capacidad de llevar a cabo esas mismas conductas y que tenga algún tipo de motivación para llevarlas a cabo (en el caso que ocupa a la presente revisión podría tratarse de la satisfacción de sentido de pertenencia, entre otros).

#### **-Conocimiento de los usuarios y efectos en su entorno**

Los resultados mostraron que los adolescentes que interactuaban a través de redes sociales con usuarios a los que solamente conocían mediante estas plataformas tenían mayores intentos de suicidio que los que interactuaban con usuarios ya conocidos de su entorno físico (Moss et al., 2023).

En el artículo de Holland y Tiggemann (2016, citados en Khalaf et al., 2023), se sintetizó que las redes sociales aumentan la probabilidad entre sus usuarios de ignorar el contacto físico con su entorno, de sentirse intimidados y de proporcionar creencias distorsionadas sobre las vidas de otras personas.

Relacionado con las creencias distorsionadas sobre la vida de otras personas se encuentra la idealización, que es definida como la acción de “elevar las cosas sobre la realidad sensible por medio de la inteligencia o la fantasía” (Real Academia Española, 2021, definición 1) y relacionado con ésta, el autoconcepto. Se entiende el autoconcepto como la idea que tiene un sujeto de sí mismo, es decir, sería la respuesta a la pregunta: ¿Quién soy? Una de las teorías que explica cómo se modifica o se forma el autoconcepto es la Teoría de la Discrepancia del Yo de Higgins (1987, citado en Alarcón et al., 2024) la cual explica que hay una convivencia entre el autoconcepto real y otros autoconceptos como es el caso del autoconcepto ideal, es decir, al cómo nos gustaría ser. Y es ahí donde interviene la idealización de la vida o las cualidades que algunas personas ven en otros a través de las redes sociales. Entre los distintos autoconceptos del individuo se crea lo que este autor define como la disonancia, la cual sería

el malestar que se produce en el individuo por la inconformidad entre los distintos autoconceptos. Al mismo tiempo, esta disonancia va a influir en la propia autoestima del sujeto ya que cuando hay una disconformidad entre el yo real y el yo ideal es cuando el sujeto realiza una reevaluación de su identidad personal.

#### 4.3. Variables vinculadas a redes sociales que pueden intervenir como protectoras del suicidio en adolescentes

Las conclusiones que se obtienen sobre el segundo objetivo específico de la presente investigación son:

##### **-Entorno de búsqueda de ayuda, orientación o apoyo entre iguales**

Se han señalado como variables protectoras del uso de redes sociales el acceso que ofrecen a la búsqueda de ayuda en general (Varley et al., 2020) y en los momentos de crisis en particular (Pretorius et al., 2019).

Otras revisiones han encontrado que las redes sociales pueden proporcionar al adolescente un sitio donde solicitar ayuda ante conductas suicidas, teniendo la posibilidad de hacer preguntas, aconsejar o ser aconsejados por otros iguales con su mismo problema (Stänicke et al., 2024; Moss et al., 2023; Hawton et al., 2020; Sedgwick et al., 2019).

En cuanto a las comunidades que existen en las redes sociales donde se comparten conductas autolesivas, también algunos adolescentes manifestaron que su objetivo al participar en estos grupos era el de ayudar a otras personas y de animarles a abandonar la conducta autolesiva y orientarles sobre cómo hacerlo (Stänicke et al., 2024). La revisión de Bienesser et al. (2020) también encontró entre las publicaciones que algunas de ellas encontraron como beneficios de estas plataformas el apoyo que se ofrece entre los miembros de estas comunidades.

Muchos de los adolescentes de uno de los estudios de la revisión de Sedgwick et al. (2019) manifestaron el haber percibido incluso mayor apoyo entre los usuarios con los que interactuaban de forma online que entre su entorno más inmediato. Estos hallazgos coinciden con las conclusiones anteriormente mencionadas del artículo de Holland y Tiggemann (2016, citados en Khalaf et al., 2023) los cuales indicaban la posibilidad de que los usuarios de las redes sociales ignoren el contacto físico con su entorno y que puedan crearse ideas distorsionadas sobre otras personas.

Concretando un poco más en el tipo de red social, en la revisión de Marchant et al. (2021) se encontró que dos de los trabajos que ofrecieron los resultados de su búsqueda estaban relacionados con la visualización de imágenes con contenido autolesivo en Instagram y se concluyó que un 11,8% de los comentarios incluían recomendaciones sobre cómo dejar de autolesionarse.

#### **-Sustitución del daño físico (regulación)**

Un aspecto positivo que se ha encontrado en redes sociales con contenido de conducta autolesiva es que, teniendo en cuenta que la autolesión puede tener para quien la ejecuta una función reguladora del afecto, la visualización de ciertas conductas autolesivas puede sustituir al daño físico del cuerpo proporcionando esa misma regulación (Stänicke et al., 2024).

#### **-Conexión social: disminución de soledad, sentido de pertenencia y medio de expresión**

Algunos de los estudios de la revisión de Stänicke et al. (2024) mostraron en sus resultados opiniones de adolescentes con historia de conductas autolesivas en cuanto a que la interacción con sus iguales en comunidades relacionadas con las conductas autolesivas les proporcionó una disminución de su soledad debido a que pudieron identificarse con ellos y sentirse comprendidos. También se encontró que, en la interacción entre adolescentes en estas comunidades, los adolescentes valoraban muy positivamente el sentir la pertenencia a un grupo (Hawton et al., 2020; Gupta et al., 2022) estos resultados también fueron obtenidos por Nesi et al. (2021) en su revisión en cuanto a la red social Instagram.

Uno de los resultados de la búsqueda que ofreció una evaluación sobre como la pandemia de COVID-19 afectó a las relaciones sociales entre adolescentes, concluyó que tras la pandemia aumentaron los problemas relacionados con la salud mental de los adolescentes, también el comportamiento suicida, en esta situación, donde el contacto con sus iguales se redujo de forma drástica, las redes sociales se situaron como un importante factor protector de la conducta suicida por la posibilidad que ofrecían a los adolescentes de relacionarse con sus iguales (Grzejszczak et al., 2023). Y es que, una de las ventajas que ofrecen las redes sociales es la conexión social, aumentando de esta forma el bienestar de los adolescentes (Gupta et al., 2022; Hawton et al., 2020; Biernesser et al., 2020; Khalaf et al., 2023).

Se ha observado que las comunidades en redes sociales que están relacionadas con las conductas autolesivas no siempre se utilizan como medio para ensalzar y animar a dichas

conductas, sino que mayoritariamente se utilizan para la expresión de emociones y sentimientos según los resultados obtenidos por Sedgwick et al. (2019) y Biernesser, et al. (2020). Además, se encontró que los grupos en redes sociales que comparten la conducta suicida pueden servir desde el punto de vista de quien realiza publicaciones como medio de expresión de sentimientos o revelación de asuntos más secretos que no pueden compartir con su entorno más inmediato sin sentirse juzgados (Stänicke et al., 2024) y haciéndolo de forma más anónima que en el entorno físico (Pretorius et al., 2019). Estos resultados coinciden con los obtenidos por Nesi et al. (2021) sobre el uso de Instagram por parte de usuarios con conductas autolesivas quienes afirmaron que les sirvió como medio para encontrar otras personas con su mismo problema y de esta forma poder compartir experiencias y sentimientos, obteniendo validación social y sintiéndose comprendidos.

#### **-Detección, prevención y difusión**

En la revisión de Pretorius et al. (2019) se detalla que, aunque los jóvenes no acostumbran a utilizar las webs oficiales gubernamentales de salud mental, en un artículo identificado se expresó que los jóvenes sí manifestaban su interés en solicitar ayuda de profesionales de la salud mediante las redes sociales. Además, en otro de los estudios que se identificaron en dicha revisión, se llegó a la conclusión de que los adolescentes con conductas autolesivas valoraban la interacción en línea y a tiempo real con profesionales de la salud mental mediante redes sociales en momentos de crisis.

Otra de las ventajas que ofrecen las redes sociales es que pueden ser utilizadas para la detección de la conducta suicida (ayudando a identificar mediante las publicaciones realizadas por los usuarios algún indicio de tendencias o ideación suicidas, entre otros), y prevención y de la salud mental (ya que pueden servir de difusión en la creación de conciencia sobre los problemas mentales y sobre cómo prevenir conductas suicidas) (Gupta et al., 2022; Vidal et al., 2020; Sedgwick et al., 2019). Una forma de llevar a cabo la detección de conductas suicidas o ideación podría ser identificando si las publicaciones se centran excesivamente en uno mismo o muestran un nivel de dolor psicológico elevado (Sedgwick et al., 2019). Otros estudios señalan que se han desarrollado algoritmos de detección de conductas suicidas según las distintas publicaciones realizadas en redes sociales (Forte et al., 2021).

#### 4.4.Otras variables precipitantes o de vulnerabilidad (predisponentes) que se han encontrado que, junto al uso de redes sociales, pueden mediar en su influencia sobre la conducta suicida

Se ha encontrado en la literatura consultada la interacción de las variables precipitantes y protectoras de las redes sociales respecto al suicidio con otras variables que pueden mediar en esta relación, de modo que según su existencia o no, el adolescente puede encontrarse más o menos vulnerable ante la conducta suicida. Es por ello, que se ha considerado incluir otro apartado diferenciado para desarrollar estas variables:

##### 4.4.1. Variables relacionadas con aspectos individuales

###### **-Depresión**

Se ha encontrado una correlación entre el uso de redes sociales y la depresión entre los adolescentes (Gupta et al., 2022). Al mismo tiempo, se encontró también que la propia depresión puede predecir el uso de redes sociales. En este caso, en usuarios con baja percepción de apoyo social (característica en algunos casos de depresión) y especialmente en la plataforma Twitter, su uso podría estar asociado con pensamientos depresivos. Además, se encontró una correlación positiva entre la navegación en Instagram y el aumento de estado de ánimo deprimido en usuarios adolescentes (Hilty et al., 2023).

Una de las conclusiones a las que se llegó en el estudio del fenómeno “the blue whale challenge” fue que se observó una mayor prevalencia de chicas entre 12 y 15 años en cuanto a la participación en dichos desafíos y que esta mayor prevalencia de chicas podría deberse a la mayor incidencia de depresión en este grupo de población (Lupariello et al., 2019).

Como dato adicional, se encontró en el trabajo de Akkin Gürbüz et al. (2017, citado en Vidal et al., 2020) que los adolescentes con depresión compartían en las redes sociales más contenido sobre sentimientos negativos y pensamientos suicidas que los adolescentes no deprimidos.

###### **-Existencia previa de conductas autolesivas**

Los estudios muestran como un factor de riesgo de suicidio entre adolescentes, los comportamientos anteriores de hacerse cortes a uno mismo. De hecho, diferentes estudios

concluyen que entre un 40 y un 80 por ciento de las víctimas de suicidio ya habían tenido comportamientos autolesivos anteriormente (Lupariello, et al., 2019).

En cuanto a los comentarios publicados, la literatura también mostró correlaciones positivas entre la propia historia pasada del sujeto de conductas autolesivas y la publicación de comentarios de deseo de cometer un acto suicida (Varley et al., 2022).

#### **-Baja autoestima**

Otra de las revisiones consultadas en el estudio encontró otras variables precipitantes que podían añadirse a los efectos hacia la depresión, la conducta autolesiva y el suicidio, dichas variables fueron la baja autoestima y la soledad (Varley et al., 2022). Además, los hallazgos muestran que los adolescentes con baja autoestima pueden ser más vulnerables a tener efectos negativos en su salud mental relacionados con las comparaciones sociales (Vidal et al., 2020).

#### **-Madurez psicológica**

Un factor protector que media entre el uso de redes sociales y sus efectos perjudiciales, entre ellos la conducta suicida, podría ser la conciencia adquirida con la edad. Es decir, se ha observado un efecto menor de las redes sociales en cuanto a la conducta autolesiva en adolescentes de más edad comparado con los que pertenecían al grupo de adolescencia temprana debido a que con la madurez son capaces de detectar mejor sus cambios de estado de ánimo durante el tiempo de uso en redes sociales debido a su mayor autoconocimiento (Moss et al., 2023; Prasad et al., 2023).

#### **-Estatus económico**

Solamente una de las revisiones, en concreto la de Lupariello et al. (2019) encontró una mayor prevalencia de conductas autolesivas en adolescentes de bajo estatus económico. Aunque hay que tomar con cautela esta asociación, ya que dicha revisión tampoco ofrece mayor detalle al respecto.

#### **-Intencionalidad inicial**

En cambio, otro estudio indagó en otras variables que podrían mediar en esta relación concluyendo que la intencionalidad inicial del sujeto de llevar a cabo la conducta autolesiva era un factor determinante para llevar a cabo la conducta (Marchant et al., 2021). Este aspecto

lo explican los autores vinculando el estado de ánimo del usuario de contenido autolesivo con sus consecuencias, concluyendo que dicha intencionalidad sería un condicionante para que el visionado de imágenes relacionadas con conductas suicidas fuera un desencadenante generando la urgencia de llevar a cabo la conducta autolesiva.

#### 4.4.2. Variables relacionadas con aspectos del ámbito familiar

##### **-Ambiente familiar y supervisión**

Un buen ambiente familiar, así como la supervisión adecuada se ha encontrado que pueden intervenir como variables protectoras ante factores de riesgo de suicidio (Hilty et al., 2023). De hecho, se observó un mayor efecto del uso excesivo de Instagram en cuanto a conductas autolesivas en adolescentes de mayor edad que en adolescentes más jóvenes. Se concluyó que la causa podría ser que a más edad la supervisión adulta es menor, así como que a mayor edad el número de redes sociales a las que acceden es mayor (Moss et al., 2023).

#### 4.4.3. Variables relacionadas con aspectos de ámbito social

Como se ha relatado en la presente revisión, los factores sociales cobran una gran importancia en los adolescentes. Además, hay suficiente evidencia que muestra que el aprendizaje en cuanto a relaciones sociales juega un papel determinante en las interacciones entre adolescentes y podría mediar en el efecto producido por el uso de redes sociales en internet (Varley et al., 2022).

Otro aspecto social a tener en cuenta sería el entorno inmediato del adolescente, ya que se ha concluido que la exposición de conductas suicidas de otros familiares o amigos puede tener influencia en la conducta suicida (Lupariello et al., 2019; Martínez et al., 2023).

#### 4.4.4. Variables relacionadas con el ámbito académico

Se encontró una tendencia mayor de uso de redes sociales en sujetos con agotamiento académico y depresión. Pero parece haber una correlación circular, ya que al mismo tiempo se ha observado que los pacientes con excesivo uso de redes sociales tienen mayor probabilidad de agotamiento académico (Hilty et al., 2023).

Otras variables que podrían influir entre la conducta suicida y las redes sociales podrían ser la falta de pertenencia, el atrapamiento, el sentimiento de ser una carga para los demás, el

perfeccionismo, aislamiento social, falta de habilidades de resolución de problemas, impulsividad, falta de habilidades de control emocional o la existencia previa de bullying tradicional (Lupariello et al., 2019).

A modo de resumen, se muestran en la siguiente tabla (ver **tabla 3**) la relación de variables identificadas en la presente revisión y su vinculación con la conducta suicida:

**Tabla 3**

*Tabla resumen de las variables identificadas en la revisión sistemática.*

Variables vinculadas a redes sociales que aparecen como precipitantes de suicidio en adolescentes	Variables vinculadas a redes sociales que pueden intervenir como protectoras del suicidio en adolescentes	Otras variables precipitantes o de vulnerabilidad (predisponentes) que, junto al uso de redes sociales, pueden mediar en su influencia sobre la conducta suicida
<b>Aspectos relacionados con la cantidad y frecuencia de uso de redes sociales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Horas/tiempo de uso</li> <li>-Uso excesivo</li> <li>-Uso problemático</li> <li>-Uso activo vs. uso pasivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Entorno de búsqueda de ayuda, orientación o apoyo entre iguales</li> <li>-Sustitución del daño físico (regulación)</li> <li>-Conexión social: disminución de soledad, sentido de pertenencia y medio de expresión</li> <li>-Detección, prevención y difusión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Variables relacionadas con aspectos individuales</li> <li>-Depresión</li> <li>-Existencia previa de conductas autolesivas</li> <li>-Baja autoestima</li> <li>-Madurez psicológica</li> <li>-Estatus económico</li> <li>-Intencionalidad inicial</li> </ul>
<b>Aspectos relacionados con el contenido que se comparte en redes sociales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Contenido autolesivo o suicida (imágenes, comentarios, etc.)</li> <li>-Ciberbullying</li> <li>-Sexting</li> <li>-Desafíos online</li> </ul>		<b>Variables relacionadas con aspectos del ámbito familiar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ambiente familiar y supervisión</li> </ul>
<b>Aspectos técnicos de las redes sociales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Información basada en algoritmos</li> <li>-Tipo de red social</li> </ul>	<b>Variables relacionadas con aspectos de ámbito social</b>	<b>Variables relacionadas con el ámbito académico</b>
<b>Aspectos psicológicos que intervienen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Procesos de influencia: normalización.</li> <li>-Desensibilización (o habituación)</li> <li>-Aprendizaje y efecto contagio</li> <li>-Conocimiento de los usuarios y efectos en su entorno</li> </ul>	<b>Otras variables:</b> pertenencia, el atrapamiento, el sentimiento de ser una carga para los demás, el perfeccionismo, aislamiento social, falta de habilidades de resolución de problemas, impulsividad, falta de habilidades de control emocional o la existencia previa de bullying tradicional	

Fuente: elaboración propia

## 5. Discusión

Tras la búsqueda realizada para la presente revisión, se ha observado que existe en la literatura un número elevado de artículos que han tratado de averiguar la relación entre el uso de redes sociales y la conducta suicida. En cambio, cuando se ha acotado la búsqueda en cuanto a la identificación de variables concretas de dichas redes sociales que puedan intervenir como precipitantes o protectoras en la conducta suicida, los resultados se han reducido considerablemente.

### 5.1. Objetivo general: estudiar cómo pueden influir las redes sociales en la probabilidad de conducta suicida de los adolescentes.

En general, se ha comprobado desde la literatura la existencia de una fuerte correlación entre suicidio, redes sociales y adolescentes. Se ha llegado a distintas conclusiones a partir de las numerosas investigaciones que han tratado de averiguar la relación existente entre las redes sociales y el suicidio adolescente. Entre ellas, destacan la relación encontrada entre el consumo de contenido autolesivo o suicida y su repercusión en la posterior conducta autolesiva del adolescente que visualiza dicho contenido.

Las distintas investigaciones que se están realizando al respecto están tratando de encontrar las variables que puedan estar interviniendo en la relación entre redes sociales y suicidio. Para ello, se están llevado a cabo investigaciones sobre las consecuencias sobre realizar o consumir comentarios de alguien que comparte experiencias sobre su conducta autolesiva, llegando a la conclusión de que, si bien en algunos casos más vulnerables este intercambio de impresiones puede tener repercusiones negativas, en la mayoría de ocasiones los adolescentes encuentran en estos espacios un lugar donde buscar apoyo y sentirse comprendidos.

Otro aspecto que se está investigando y que ofrece una posibilidad de realizar numerosas investigaciones fructíferas en el futuro, es tratar de encontrar variables terceras que puedan estar influyendo en la relación entre redes sociales y suicidio. Parece haber un estudio mayor en el factor del trastorno depresivo como variable predisponente que influye entre el uso de redes sociales y suicidio pero a menudo que se avanza en las investigaciones, otras variables están siendo tenidas en cuenta, como la existencia o no de supervisión parental.

Otros estudios se han focalizado en un fenómeno que está preocupando a la sociedad como es el de los suicidios colectivos, concluyendo distintas investigaciones que uno de los factores de riesgo de este problema era la exposición a la conducta suicida, en este caso las redes sociales estarían actuando como un medio de difusión de estos contenidos.

Además, en respuesta a las preguntas objetivo más específicas se han obtenido las siguientes conclusiones:

### 5.2. Objetivo específico 1: identificar las variables vinculadas a redes sociales que son precipitantes de suicidio en adolescentes

En cuanto a los resultados obtenidos objeto de la presente revisión, los que mayor número de referencias han reflejado, han sido los relacionados con la influencia que puede tener el visionado de contenido autolesivo (en especial de contenido gráfico) en las redes sociales y su relación con la conducta suicida, seguidamente de la participación o interacción en comunidades de contenido autolesivo.

El que el tipo de contenido (autolesivo) de las redes sociales sean las variables en las que más se ha profundizado su estudio podría ser debido a la preocupación por el efecto contagio que pueda estar generando en la población adolescente el visionado de ese tipo de contenido de forma permanente. En este caso los resultados confirman que efectivamente se ha encontrado una relación positiva entre el visionado de imágenes de ámbito autolesivo y la posterior conducta autolesiva del adolescente. Mediante su estudio se ha podido llegar a la conclusión de que otros aspectos emergen del hecho de estar en contacto con contenido autolesivo, como son la normalización y la habituación, generando en los jóvenes un menor malestar o un menor impacto negativo ante la visualización de imágenes de contenido autolesivo y desembocando, como se ha visto en algunos casos, en la reproducción de dichas conductas autolesivas o suicidas. Pero no solamente los casos reales de suicidio o autolesión tienen repercusiones en los adolescentes, también se ha podido demostrar que incluso contenido de naturaleza ficticia, como puede ser el caso de series o películas también pueden tener un efecto contagio entre la audiencia adolescente.

Un aspecto que ha llamado la atención son los hallazgos producidos por los distintos trabajos que han estudiado los efectos de los desafíos que se están llevando a cabo en los últimos años en las redes. Este tipo de retos que se producen en las redes sociales tienen un potencial de riesgo muy elevado para personas vulnerables. Los resultados ofrecen el dato de un mayor riesgo de suicidio en adolescentes participantes en estos desafíos que previamente tenían conductas autolesivas. Además, se ha podido comprobar algunas consecuencias de la participación en estos retos, como son la pérdida de autoestima, la posible adicción que crea el hecho de tratarse de retos de progresión consecutiva creciente y la habituación a los daños producidos, consecuencias que pueden llevar al adolescente al suicidio consumado.

Siguiendo con el contenido que ofrecen las redes sociales, otros aspectos han sido también estudiados, estos son: el ciberbullying y el sexting. En cuanto al ciberbullying, diversos estudios lo han señalado como un posible factor precipitante especialmente cuando se trata de la persona que sufre el acoso. Aunque los trabajos encontrados no especifiquen un motivo de esta relación, posiblemente, y tras haber estudiado con detalle la literatura, existe una fuerte relación entre sufrir ciberbullying y sufrir bullying tradicional, por lo que, aspectos como la baja autoestima del individuo que sufre ciberbullying y aspectos que suelen mediar en estas relaciones como la falta de apoyo social o la sensación de no pertenencia al grupo de iguales sean factores que aparezcan como intensificadores del riesgo de suicidio. En referencia al sexting, las conclusiones parecen indicar la existencia de una relación con el riesgo de suicidio, aunque en este caso las referencias han sido escasas, por lo que deben ser tomadas con cautela.

Se han encontrado numerosos estudios que han tratado de ofrecer conclusiones sobre cómo puede influir el tipo de uso de las redes sociales en la conducta suicida, es decir, el número de horas de uso o tipo de patrón de uso que se hace de las redes sociales. A este respecto, se ha encontrado que más que el número de horas que se dedica al consumo de redes sociales, la variable que predice un mayor riesgo de suicidio sería el uso problemático de las redes sociales debido a otros factores que se añaden a esta conducta como son la pérdida de calidad de sueño o el estado negativo que genera este tipo de uso, ya que cuando se ha investigado en profundidad sobre el número de horas dedicadas a las redes sociales, aunque sí se encuentra una relación positiva entre un mayor número de horas y las posibles consecuencias en cuanto a conducta suicida, especialmente en el caso de las chicas, no existe demasiado consenso a la

hora de definir un uso excesivo y además las conclusiones están basadas en medidas de autoinforme ofrecidas por los propios adolescentes, por lo que los resultados pueden no ser del todo fiables. Otro aspecto relacionado con el uso de las redes sociales ha sido la diferenciación entre un uso pasivo y un uso activo de estas, a este respecto los resultados son contradictorios, concluyendo algunos estudios identificados que un uso pasivo se relaciona con aislamiento social y bajo estado de ánimo y en otros estudios relacionándolo con efectos positivos. Esta discrepancia en los resultados podría ser debida a la influencia que otras variables pudieran estar ejerciendo en esta relación. En los casos en los que un uso pasivo se relaciona con aspectos negativos, podría deberse a otras variables como el escaso contacto social del sujeto, la existencia de otros trastornos en el usuario o el efecto contagio de contenido autolesivo. En cambio, en los casos en los que se ha relacionado este uso pasivo con efectos positivos podría ser debido a la función de ayuda o difusión de consejos o recomendaciones que ejercen las redes sociales en cuanto a la conducta suicida.

También se han localizado otras variables relacionadas con los aspectos técnicos característicos de las redes sociales como el uso que hacen de algoritmos para proporcionar al sujeto contenido relacionado con sus intereses o el tipo de red social concreta que utiliza el adolescente. En cuanto a los algoritmos, se identifican como una variable precipitante ya que se observa que cuanta más información relacionada con la conducta suicida busca el adolescente, más información le es proporcionada en futuras conexiones debido a dichos algoritmos, exponiendo al adolescente a más información si cabe. Sobre esta cuestión las propias redes sociales, aunque manifiestan no eliminar dichos procesos de algoritmos por la función que ofrecen de conectar a personas con las que existe la posibilidad de obtener apoyo, sí están llevando a cabo diversas medidas de seguridad. Por lo que a la red social respecta, los estudios identificados, los cuales se han focalizado en las redes sociales Twitter, Facebook, Instagram, YouTube y Tumblr, identifican esta última como la que ofrece un mayor número de contenido gráfico relacionado con la conducta suicida o autolesiva.

Por último, otras variables precipitantes relacionadas con aspectos psicológicos se han encontrado en la presente revisión:

Según los resultados encontrados, la mayor preocupación que se ha tenido en cuanto a la influencia de las redes sociales en la conducta suicida ha sido el efecto contagio que puede suponer entre la población adolescente. Es por ello por lo que el número de trabajos en

relación a los efectos del contenido suicida es considerable. Como se ha indicado anteriormente, se ha observado que en este efecto contagio intervienen otras variables tanto del individuo como de su entorno. De hecho, algunos estudios han demostrado que existe un mayor riesgo de suicidio en los casos en los que los participantes en conversaciones de las redes sociales solo se conocen de forma online. Esto podría ser explicado por la idealización que se produce en el usuario de la vida de las personas con las que interactúa solamente de modo online.

A través de las redes sociales se establece un fenómeno de influencia social entre el grupo de adolescentes, en especial esta influencia social se lleva a cabo a través del fenómeno de normalización que produce el observar a otros individuos del grupo de iguales realizar conductas autolesivas o suicidas. Dicho fenómeno de normalización se ha mostrado como posible precipitante de conductas suicidas o autolesivas, ya que debido a éste el adolescente puede verse más expuesto a participar en las mismas conductas que observa de sus iguales. Este fenómeno está relacionado con la habitación, y es que el adolescente poco a poco se va desensibilizando ante la observación de contenido lesivo o suicida, incrementándose el riesgo de copiar dichas conductas.

También se ha llegado a estudiar el efecto del número de “me gusta” que ofrecen la mayoría de las redes sociales, ya que mediante este tipo de contador se establece un proceso de aprendizaje en el sujeto, esto es debido al refuerzo positivo que se establece cada vez que se recibe un “me gusta”.

### 5.3. Objetivo específico 2: identificar las variables vinculadas a redes sociales que pueden intervenir como protectoras del suicidio en adolescentes

Dos han sido las variables protectoras de las redes sociales que se han identificado con mayor notoriedad en relación al suicidio:

La primera de ellas es que las redes sociales se han convertido en un entorno en el que se busca y se ofrece al mismo tiempo orientación o ayuda en cuanto a conductas suicidas o autolesivas. Incluso se ha podido observar que muchos adolescentes que forman parte de comunidades donde se comparte contenido suicida o autolesivo, no lo hacen con la intención de llevar a cabo dichas conductas, sino que participan para aconsejar o ayudar a otras personas que estén pasando por dicha situación. En cuanto a la segunda, es que las redes

sociales ofrecen un medio de conexión social entre los adolescentes siendo este aspecto crucial para su bienestar y desarrollo en esta etapa vital, tal y como se ha indicado en la introducción del presente trabajo. Gracias al contacto con sus iguales, algunos adolescentes manifiestan percibir una disminución de su aislamiento y soledad, una mayor identificación con sus iguales y un mayor sentido de pertenencia, además de servir como medio para expresión de emociones y sentimientos al ofrecer una mayor privacidad y anonimato. Tal y como se observará en el siguiente apartado, algunos factores como el aislamiento social o la baja autoestima pueden aparecer como predisponentes de la conducta suicida, por lo que aspectos que ofrecen las redes sociales como medio de difusión o recepción de ayuda o la conexión social son considerados protectores ante la conducta suicida. En este caso, una misma red social, como puede ser el caso de Instagram, ha aparecido en el presente estudio en resultados relacionados con variables protectoras y en resultados relacionados con variables precipitantes, ya que, si el adolescente tiene contacto con otras personas con su mismo problema, éste percibe un sentimiento de pertenencia disminuyendo su soledad y sintiéndose más comprendido.

Como se recordará, son las empresas de las propias redes sociales las que reconocen estos factores protectores ante la población adolescente y es uno de los motivos en lo que se basan para mantener el sistema de algoritmos de las redes sociales, de forma que la ayuda y la conexión se siga proporcionando.

En relación a la función de difusión de las redes sociales, los propios profesionales han detectado su potencial para ser utilizadas como medio de detección y prevención de conductas suicidas, así como de difusión de medidas para evitar llevar a cabo dichas conductas.

Llama la atención una aportación concreta sobre una variable que se ha identificado como protectora de las redes sociales ante el suicidio, esta es que el hecho de visualizar contenido autolesivo puede servir en algunos casos como una forma de regulación, sustituyendo el daño físico por la visualización gráfica de contenido.

#### 5.4. Otras variables precipitantes o de vulnerabilidad (predisponentes) que se han encontrado que, junto al uso de redes sociales, pueden mediar en su influencia sobre la conducta suicida

Tal y como señalábamos en la introducción del presente trabajo, la conducta suicida se explica como un fenómeno multicausal en el que interactúan además de factores precipitantes y protectores, otros factores considerados de vulnerabilidad (o predisponentes) del individuo o de su entorno. Mediante la lectura integral de los diferentes estudios incluidos en la presente revisión, se ha encontrado que no solamente intervienen en la relación entre la conducta suicida de adolescentes y el uso que hacen en las redes sociales las variables indicadas en los dos apartados anteriores (precipitantes y protectoras), además, se ha visto que la existencia de otras variables puede favorecer en el sujeto una predisposición mayor al riesgo de suicidio que en otros donde no se encuentran dichas variables. Es por lo que se ha considerado necesario su inclusión en el presente trabajo.

En primer lugar, se hará alusión a la depresión. La depresión ha sido estudiada tradicionalmente como uno de los factores predisponentes ante la conducta suicida. Es por ello, que el efecto que pueda tener el uso de redes sociales en la conducta suicida adolescente puede verse influido notablemente por esta variable. De hecho, la literatura incluida en la presente revisión ha encontrado una asociación entre la depresión y un mayor uso de redes sociales, por lo que esta variable estaría actuando como un factor de vulnerabilidad ya que podría provocar un mayor uso de redes sociales, que como se ha indicado anteriormente, es uno de los aspectos precipitantes de la conducta suicida. Además, otro aspecto a tener en cuenta es que uno de los posibles síntomas de la depresión es la baja percepción de apoyo social, por lo que los adolescentes con depresión podrían no percibir la ayuda y la conexión social que ofrecen las redes sociales.

Se ha encontrado otra variable como predisponente a la conducta suicida en adolescentes que consumen contenido suicida en las redes sociales, en concreto, la existencia previa de conductas autolesivas. En cambio, los resultados son difusos, puesto que sí se ha relacionado esta variable con la publicación de comentarios relacionados con la conducta suicida y también se ha encontrado su relación con el suicidio consumado, pero no se ha encontrado información concluyente sobre cómo puede influir en la probabilidad de llevar a cabo la

conducta suicida debido al uso de redes sociales. Se puede pensar que al relacionarse con la mayor publicación de comentarios suicidas, se hace un consumo mayor de este tipo de contenido en redes sociales (el cual era una variable precipitante), pero al mismo tiempo puede ser beneficiario de los factores protectores que ofrecen las redes sociales como el sentido de pertenencia y expresión de sentimientos, por lo que se necesitará mayor investigación sobre cómo interviene esta variable de forma más concreta.

En cuanto a la autoestima del adolescente, se ha visto que una baja autoestima puede influir de forma negativa hacia la conducta suicida tras el uso de redes sociales, ya que estas ofrecen una comparación social que un adolescente con baja autoestima puede no gestionar adecuadamente.

Por último, se hace referencia a la madurez psicológica del adolescente, ya que se ha observado que los más jóvenes son más influenciables debido a la menor conciencia que tienen aún de sí mismos y de sus sentimientos. Relacionado con este aspecto se encuentra la supervisión familiar, puesto que se ha comprobado que una adecuada supervisión parental puede mediar en los efectos que el uso de las redes sociales pueda producir en el adolescente en lo que a la conducta suicida se refiere.

Por último, y no menos importante, se hace hincapié en factores sociales y académicos que puedan intervenir. En este caso, un buen aprendizaje en relaciones sociales podría influir de manera positiva en la evitación de varios factores precipitantes de las redes sociales, como el uso problemático y excesivo de estas, entre otros. En cambio, otro aspecto como es el caso de que en el entorno inmediato del adolescente (en familiares o amigos, por ejemplo) se hayan producido casos de suicidio, puede suponer para el adolescente un grado mayor de vulnerabilidad ante los efectos que el uso de redes sociales pueda provocar en cuanto a la conducta suicida.

### 5.5. Limitaciones

Las limitaciones que se han encontrado a la hora de elaborar la presente revisión, han sido principalmente que los estudios que se han localizado y los artículos que se incluyen en estos han elaborado sus conclusiones a partir de estudios longitudinales y basados en medidas de autoinforme, las cuales pueden no reflejar la realidad del sujeto ya que se basan principalmente en las percepciones de éste. Esto puede ser debido a la corta trayectoria de

las redes sociales en la sociedad, por lo que se espera que este aspecto sea mejorado en las futuras revisiones.

Además, tal y como se ha comentado anteriormente, aunque inicialmente fueron numerosos los artículos encontrados que trataban de encontrar una relación entre la conducta suicida y el uso de redes sociales, cuando se acotó la búsqueda en localizar variables concretas precipitantes o protectoras los resultados disminuyeron considerablemente.

Otra limitación encontrada ha sido la poca referencia a la diferenciación por sexo en la influencia de las variables de las redes sociales en la conducta suicida. Excepto en el caso del tiempo de uso en redes sociales, en el resto de variables no se ha encontrado una diferenciación clara entre sexos.

Además, se ha podido observar que finalmente todos los artículos que han cumplido con los criterios de elegibilidad han resultado ser escritos en lengua inglesa. Esto refleja el uso de este idioma como el preferido para divulgación de conocimiento a nivel internacional. En cambio, puede suponer una limitación en cuanto al uso de algunos conceptos. Además, aunque los estudios incluidos en la presente revisión tienen su origen en diversas partes del mundo y toman como fuentes originales artículos elaborados de procedencia internacional, una mayoría de ellos, en concreto un ochenta por ciento han sido elaborados desde países europeos o Estados Unidos, lo que podría suponer una limitación a la hora de generalizar resultados a población de otras culturas o idiomas.

Por último, y habiendo detectado la importancia de terceras variables que puedan mediar en la relación entre la conducta suicida y el uso de redes sociales, aproximadamente el 40 por ciento de los estudios identificados para la presente revisión no tuvieron en cuenta estas variables, por lo que este aspecto ha sido una limitación para poder desarrollar más aún la influencia de estas variables predisponentes.

## 5.6. Prospectiva

En cuanto al modo de proceder ante esta problemática entre la población adolescente, y tras haber estudiado más en profundidad las variables que interactúan, se llega a la conclusión de que desarrollar políticas que limiten el acceso a las redes sociales a los adolescentes podría resultar contraproducente, ya que son un importante medio de conexión social para estos. En cambio, sí se les debería educar en cuanto a su utilización y se considera necesario un mayor

conocimiento no solo entre los adolescentes, sino también entre padres, profesores y profesionales de la diferencia o las características entre un uso responsable y un uso problemático de las redes sociales, así como una mayor supervisión por parte de estos.

Además, ya que las redes sociales son percibidas entre los adolescentes como un medio donde acceden con la finalidad de búsqueda de ayuda o asesoramiento, también sería interesante, uniéndose a las afirmaciones de Hawton et al. (2020), formar a los jóvenes sobre cómo responder de forma adecuada ante publicaciones suicidas, así como instruirles para participar, de una forma segura, en proyectos de prevención del suicidio para sus iguales y ayudarles a difundir dichos mensajes a través de las redes sociales.

Los futuros estudios deberían focalizar la atención en averiguar cómo interactúan de manera más definida otras variables adicionales a las redes sociales en cuanto a la conducta suicida. Se debería definir mejor las variables identificadas, así como la posibilidad de encontrar nuevos factores que puedan mediar entre el uso de redes sociales y la conducta suicida de forma que se puedan desarrollar mejores políticas de prevención. Se espera que con el tiempo este aspecto mejore debido a la mayor investigación.

Otro aspecto a mejorar en futuras investigaciones sobre la temática que ocupa a la presente revisión, sería el no obtener los datos mediante medidas de autoinforme. Una opción que se podría plantear a futuro es realizar estudios longitudinales basados en una monitorización más pormenorizada del uso de redes sociales.

Por último, la tecnología de las redes sociales avanza a pasos agigantados por lo que revisiones futuras deberán incorporar redes sociales que van surgiendo y se van popularizando entre la población adolescente, como es el caso de la red social Tik-Tok, sobre la que no se ha encontrado ningún tipo de referencia en los artículos incluidos en la presente revisión.

## Referencias bibliográficas

- Alarcón, V. B., González, M. Á. L., y Gutiérrez, L. Á. S. (2024). Identidad personal desde una perspectiva constructivista: una revisión narrativa centrada en la teoría de la discrepancia del yo. *Revista de psicoterapia*, 35(127), 85-96.
- Amador Rivera, Gonzalo H. (2015). Suicidio: consideraciones históricas. *Revista Médica La Paz*, 21(2), 91-98. Recuperado en 02 de abril de 2024, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-89582015000200012&lng=es&tlang=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582015000200012&lng=es&tlang=es)
- Arantón Martínez, J. (2021). *Factores de riesgo en pacientes con conducta autolítica* [Trabajo fin de grado de medicina, Universidad de Santiago de Compostela]. Minerva Repositorio Institucional Da USC. DOI: <http://hdl.handle.net/10347/27735>
- Astorri, E., Clerici, G., Gallo, G., Raina, P., & Pellai, A. (2022). Online extreme challenges putting children at risk: What we know to date. *Minerva pediatrics*. URL: <https://www.webofscience.com/wos/alldb/full-record/WOS:000960528900012> DOI: 10.23736/S2724-5276.22.06892-6
- Ayuda en acción. Ciberbullying: ¿qué es y cómo lo prevenimos?. Fecha: 06/01/2023. URL: [https://ayudaenaccion.org/\\_blog/educacion/ciberbullying/](https://ayudaenaccion.org/_blog/educacion/ciberbullying/)
- Betancourt, Y. U., Quintero, A., y Manrique, J. (2016). Caracterización de adolescentes con conductas suicidas a través de redes sociales; Facebook, Foros y Open-blogs. *Avances de Investigación en Salud a lo largo del Ciclo Vital*, 77.
- Biddle, L., Donovan, J., Hawton, K., Kapur, N., y Gunnell, D. (2008). Suicide and the internet. *Bmj*, 336(7648), 800-802. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.39525.442674.AD>
- Biernesser, C., Sewall, C. J., Brent, D., Bear, T., Mair, C., & Trauth, J. (2020). Social media use and deliberate self-harm among youth: A systematized narrative review. *Children and youth services review*, 116, 105054. URL: <https://www.webofscience.com/wos/alldb/full-record/WOS:000605632200004>. DOI: 10.1016/j.childyouth.2020.105054

Bille-Brahe, U. (1998). *Suicidal behaviour in Europe*. World Health Organization/Regional Office for Europe. Disponible en: [https://www.euro.who.int/ch/publications/Suicidal%20Behaviour%20in%20Europe%20-%20-Situation%20in%20the%201990s.pdf](https://www.euro.who.int/ch/publications/Suicidal%20Behaviour%20in%20Europe%20-%20Situation%20in%20the%201990s.pdf)

Blasco-Fontecilla, H., Baca-García, E., Duberstein, P., Pérez-Rodríguez, M., Dervic, K., Saiz-Ruiz, J., Courtet, P., De León, J. & Oquendo, M.A. (2010). An exploratory study of the relationship between diverse life events and personality disorders in a sample of suicide attempters. *Journal of Personality Disorders*, 24, 773-784.

Carvajal Doblado, M. (2023). Conductas Autolíticas. Propuesta de un programa para la prevención de Conductas Autolíticas en adolescentes. <http://hdl.handle.net/10366/152777>

Cohen, Diana E.: El suicidio ¿condena o defensa?, los argumentos filosóficos en torno de la muerte voluntaria, *Ágora: Papeles de Filosofía*, ISSN 0211-6642, Vol. 19, N. 2 (2000), 107-126. DOI: <http://hdl.handle.net/10347/1164>

Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. (2010). *Desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven*. [https://personal.us.es/oliva/DESARROLLO%20POSITIVO\\_2010\\_v6.pdf](https://personal.us.es/oliva/DESARROLLO%20POSITIVO_2010_v6.pdf)

Cortés Alfaro, A., Román Hernández, M., Suárez Medina, R., y Alonso Uría, R. M. (2021). Conducta suicida, adolescencia y riesgo. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 11(2). DOI: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2304-01062021000200029&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2304-01062021000200029&script=sci_arttext)

Daray, F. M., Grendas, L., y Rebok, F. (2016). Cambios en la conceptualización de la conducta suicida a lo largo de la historia: desde la antigüedad hasta el DSM-5. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 73(3), 205-211. DOI: <https://doi.org/10.31053/1853.0605.v73.n3.12457>

Echeburúa, E. (2015). Las múltiples caras del suicidio en la clínica psicológica. *Terapia psicológica*, 33(2), 117-126. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000200006>

Fernández Puente, M. C. (2017). *Tendencia de mortalidad por suicidio en España. [Estudio descriptivo transversal, Universitat Jaume I].* Repositori UJI. DOI: <http://hdl.handle.net/10234/170116>

Fonseca Pedrero, E., Pérez-Álvarez, M., Al-Halabí, S., Inchausti, F., Muñiz, J., López-Navarro, E., y Marrero, R. J. (2021). Tratamientos psicológicos empíricamente apoyados para adultos: Una revisión selectiva [Evidence-based psychological treatments for adults: A selective review]. *Psicothema*, 33(2), 188-197. DOI: [10.7334/psicothema2020.426](https://doi.org/10.7334/psicothema2020.426)

Forte, A., Sarli, G., Polidori, L., Lester, D., & Pompili, M. (2021). The role of new technologies to prevent suicide in adolescence: a systematic review of the literature. *Medicina*, 57(2), 109. URL: <https://www.webofscience.com/wos/alldb/full-record/WOS:000622735500001>. DOI: 10.3390/medicina57020109

Fundación española para la prevención del suicidio. (2023). *Observatorio del suicidio en España. Suicidios España 2022*. <https://www.fsme.es/observatorio-del-suicidio-2022-definitivo/>

Funes, J. (2018). *Quiéreme cuando menos me lo merezca...porque es cuando más lo necesito.* Editorial Paidós. Pag. 29

Fung, I. C. H., Blankenship, E. B., Ahweyevu, J. O., Cooper, L. K., Duke, C. H., Carswell, S. L., ... & Tse, Z. T. H. (2020). Public health implications of image-based social media: a systematic review of Instagram, Pinterest, Tumblr, and Flickr. *The Permanente Journal*, 24. DOI: 10.7812/TPP/18.307. URL: <https://www.webofscience.com/wos/alldb/full-record/MEDLINE:31852039>

Gluck, M., Mercado, E., y Myers, C. (2009). *Aprendizaje y memoria: del cerebro al comportamiento* (cap. 11, pp. 421-461). McGraw-Hill. ISBN: 978-970-10-6952-3.

Gomes-Franco e Silva, Flávia, & Sendín-Gutiérrez, José-Carlos. (2014). Internet como refugio y escudo social: Usos problemáticos de la Red por jóvenes españoles. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 22(43), 45-53. Recuperado em 18 de abril de 2024, de [http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-32932014000200006&lng=pt&tlng=es](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-32932014000200006&lng=pt&tlng=es)

Grzejszczak, J., Strzelecki, D., Gabryelska, A., & Kotlicka-Antczak, M. (2023). Affiliation to a Social Group as a Preventive Factor in Suicidal Behaviors in Children and Adolescents

during the COVID-19 Pandemic. *Children (Basel, Switzerland)*, 10(2), 333. DOI: <https://doi.org/10.3390/children10020333>

Guajardo, N., Ojeda, F., Achui, L., y Larraguibel, M. (2015). Intervenciones terapéuticas para la conducta suicida en adolescentes. *Revista Chilena de Psiquiatría, Neurología, Infancia y Adolescencia*, 26, 145-155.

Gupta, C., Jogdand, D. S., & Kumar, M. (2022). Reviewing the Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults. *Cureus*, 14(10), e30143. DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.30143>. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36381882/>

Hawton, K., Hill, N. T., Gould, M., John, A., Lascelles, K., & Robinson, J. (2020). Clustering of suicides in children and adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 58-67. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30335-9](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30335-9)

Hilty, D. M., Stubbe, D., McKean, A. J., Hoffman, P. E., Zalpuri, I., Myint, M. T., Joshi, S. V., Pakyurek, M., & Li, S. T. (2023). A scoping review of social media in child, adolescents and young adults: research findings in depression, anxiety and other clinical challenges. *BJPsych open*, 9(5), e152. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.523>

Infante, J. A. C., Romero, M. A. B., Amaya, P. M. D. C., Lara, D. C. I., y Saravia, H. E. M. (2022). Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes. Alerta, Revista científica del Instituto Nacional de Salud, 5(1), 50-56. URL: <https://camjol.info/index.php/alerta/article/view/11247> DOI: <https://doi.org/10.5377/alerta.v5i1.11247>

Jasso Medrano, J. L. (2017). *Hacia un modelo biopsicosocial explicativo de la conducta adictiva a redes sociales, cibervictimización, depresión e ideación suicida* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).

Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8), e42990. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37671234/>

Klein, S. B., (1994). *Aprendizaje: principios y aplicaciones* (pp. 3-20). McGraw-Hill. ISBN: 978-844-8118013

Legido Gil, T. (2012). *Clasificación de la conducta suicida utilizando cuestionarios psicométricos* [Tesis doctoral, Universidad de Alcalá]. Repositorio Biblioteca Digital Universidad de Alcalá. URI: <http://hdl.handle.net/10017/17103>

Live life. An implementation guide for suicide prevention in countries. OMS (2021) <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341726/9789240026629-eng.pdf?sequence=1>

Lupariello, F., Curti, S. M., Coppo, E., Racalbuto, S. S., & Di Vella, G. (2019). Self-harm Risk Among Adolescents and the Phenomenon of the "Blue Whale Challenge": Case Series and Review of the Literature. *Journal of forensic sciences*, 64(2), 638–642. DOI: <https://doi.org/10.1111/1556-4029.13880>

Marchant, A., Hawton, K., Burns, L., Stewart, A., & John, A. (2021). Impact of Web-Based Sharing and Viewing of Self-Harm-Related Videos and Photographs on Young People: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 23(3), e18048. DOI: <https://doi.org/10.2196/18048>

Martín, J. S. G., de Rivera, J. G., y González, J. G. (1988). Estacionalidad y psicopatología. *Psiquis: Revista de psiquiatría, psicología médica y psicosomática*, 9(3), 11-23. Disponible en: [https://gonzalezderivera.com/art/pdf/88\\_A049\\_01.pdf](https://gonzalezderivera.com/art/pdf/88_A049_01.pdf)

Martínez, V., Jiménez-Molina, Á., & Gerber, M. M. (2023). Social contagion, violence, and suicide among adolescents. *Current opinion in psychiatry*, 36(3), 237-242. URL: <https://www.webofscience.com/wos/alldb/full-record/WOS:000964409900013>. DOI: 10.1097/YCO.0000000000000858

Meta. (2024). Centro de Ayuda de Instagram. [https://help.instagram.com/113355287252104/?helpref=search&query=likes&search\\_session\\_id=80dcbcd702a46b8b18e6040a9b8e11c0&sr=4](https://help.instagram.com/113355287252104/?helpref=search&query=likes&search_session_id=80dcbcd702a46b8b18e6040a9b8e11c0&sr=4)

Meta. (2024). Centro de Seguridad. Prevención del Suicidio. <https://about.meta.com/actions/safety/topics/wellbeing/suicideprevention>

Moss, C., Wibberley, C., & Witham, G. (2023). Assessing the impact of Instagram use and deliberate self-harm in adolescents: A scoping review. *International journal of mental health nursing*, 32(1), 14-29. URL: <https://www.webofscience.com/wos/alldb/full-record/WOS:000842841300001> DOI: 10.1111/inm.13055

Navarro-Gómez, N. (2017). El suicidio en jóvenes en España: cifras y posibles causas. Análisis de los últimos datos disponibles. *Clínica y salud*, 28(1), 25-31. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.11.002>

Nesi, J., Burke, T. A., Bettis, A. H., Kudinova, A. Y., Thompson, E. C., MacPherson, H. A., Fox, K. A., Lawrence, H. R., Thomas, S. A., Wolff, J. C., Altemus, M. K., Soriano, S., & Liu, R. T. (2021). Social media use and self-injurious thoughts and behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 87, 102038. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102038>

Ordoñez-Carrasco, J. L., Cuadrado-Guirado, I., y Rojas-Tejada, A. (2021). Adaptación al español de las escalas de derrota y atrapamiento en jóvenes adultos: propiedades psicométricas. *Terapia psicológica*, 39(1), 17-37. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082021000100017>

Organización mundial de la salud. (28/08/2023). Suicidio [Hoja informativa]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... y Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista española de cardiología*, 74(9), 790-799.

Pérez, S. P., y Santiago, M. A. (2002). El concepto de adolescencia. *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia*, 2(3), 15-23.

Prasad, S., Souabni, S. A., Anugwom, G., Aneni, K., Anand, A., Urhi, A., ... & Oladunjoye, F. (2023). Anxiety and depression amongst youth as adverse effects of using social media: A Review. *Annals of Medicine and Surgery*, 85(8), 3974-3981. URL: <https://www.webofscience.com/wos/alldb/full-record/WOS:001045017800032> DOI: 10.1097/MS9.0000000000001066

Pretorius, C., Chambers, D., & Coyle, D. (2019). Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. *Journal of medical Internet research*, 21(11), e13873. DOI: 10.2196/13873. URL: <https://www.webofscience.com/wos/alldb/full-record/WOS:000498155400001>

Ranney, M., Karb, R., Ehrlich, P., Bromwich, K., Cunningham, R., Beidas, R. S., & FACTS Consortium. (2019). What are the long-term consequences of youth exposure to firearm injury, and how do we prevent them? A scoping review. *Journal of behavioral medicine*, 42, 724-740. DOI: 10.1007/s10865-019-00035-2. URL: <https://www.webofscience.com/wos/alldb/full-record/WOS:000478069400015>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.7 en línea]. <https://dle.rae.es> [11/03/2024].

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.7 en línea]. <https://dle.rae.es/sexting> (18/04/2024).

Renau, V., Carbonell, X., y Oberst, U. (2012). Redes sociales online, género y construcción del self. *Aloma, 2012, Vol. 30, Núm. 1*. DOI: <http://hdl.handle.net/2072/224819>

Rubio, A. M. (2021). La etapa de la adolescencia. Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria. <https://sepeap.org/la-etapa-de-la-adolescencia/>

Sánchez, J. (2014). *Psicología de los grupos* (pp. 341-343). McGraw-Hill

Sedgwick, R., Epstein, S., Dutta, R., & Ougrin, D. (2019). Social media, internet use and suicide attempts in adolescents. *Current opinion in psychiatry*, 32(6), 534-541. URL: <https://www.webofscience.com/wos/alldb/full-record/WOS:000507378800011>. DOI: 10.1097/YCO.0000000000000547

Stänicke, L. I., Hermansen, M. H., & Halvorsen, M. S. (2024). A transitional object for relatedness and self-development—A meta-synthesis of youths' experience of engagement in self-harm content online. *Child & Family Social Work*, 29(1), 270-286. DOI: <https://doi.org/10.1111/cfs.13058>

Twenge, JM, Haidt, J., Blake, AB, McAllister, C., Lemon, H. y Le Roy, A. (2021). Aumento mundial de la soledad adolescente. *Diario de la adolescencia*, 93, 257-269. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.adolescencia.2021.06.006>

Varela-Garay, R. M., Gálvez-Pichardo, A., Callejas-Jeronimo, J. E., y Musitu Ochoa, G. (2018). Ciberacoso, uso problemático de redes sociales virtuales e ideación suicida en

VARIABLES PROTECTORAS Y PRECIPITANTES DE LAS REDES SOCIALES ASOCIADAS A LA CONDUCTA SUICIDA ADOLESCENTE.

adolescentes. *La violencia en la realidad digital. Presencia y difusión en las redes sociales y dispositivos móviles*. DOI: <https://hdl.handle.net/11441/88124>

Varley, D., Fenton, C., Gargan, G., Taylor, O., Taylor, A., Kirby, N., ... & Wright, B. (2022). A systematic review of systematic reviews exploring the factors related to child and adolescent self-harm. *Adolescent Psychiatry*, 12(2), 79-114. DOI: 10.2174/2210676612666220721101210 URL: <https://www.webofscience.com/wos/alldb/full-record/WOS:000900014900002>

Vicario, M. I. H., y González-Fierro, M. J. C. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales de pediatría continuada*, 12(1), 42-46. DOI: 10.1016/S1696-2818(14)70167-2

Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., & Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *International Review of Psychiatry*, 32(3), 235-253. URL: <https://www.webofscience.com/wos/alldb/full-record/WOS:000517439100001>. DOI: 10.1080/09540261.2020.1720623

Villahoz, L. B., Sanz, M. T. R., Carpio, C. F., García, C. A. C., Alhambra, R. D., y Usaola, C. P. (2023). El papel de los factores precipitantes, los estresores y la violencia en la conducta e ideación suicida: diferencias en función del motivo de consulta y el sexo. *Clínica Contemporánea*, 14(1), e3.

World Health Organization. (2014). *Preventing suicide: A global imperative*. World Health Organization.

## Anexo A. Resumen de las 21 publicaciones incluidas en este estudio

Autor y Año	Título	Objetivo	Método de investigación	Conclusiones
Hilty, et al., 2023	A scoping review of social media in child, adolescents and young adults: research findings in depression, anxiety and other clinical challenges	Estudiar la relación entre el uso de redes sociales, comportamientos saludables y bienestar psicológico en jóvenes menores de 25 años.	Revisión sistemática	Estudios longitudinales de ansiedad y depresión parecen indicar que un uso inferior a tres horas diarias y un compromiso deliberado están asociados con un mejor estado de ánimo y bienestar psicológico. La depresión podría ser un predictor del uso de redes sociales y reducir la percepción de apoyo social.
Varley, et al., 2022	A systematic review of systematic reviews exploring the factors related to child and adolescent self-harm	Realizar una síntesis de revisiones sistemáticas que han explorado los factores que pueden contribuir a la conducta suicida en jóvenes. Señalar factores que podrían contribuir al daño autoinflictedo en jóvenes, como la salud mental, las influencias de internet y los traumas infantiles.	Revisión sistemática	Las razones de la conducta de intento suicida son complejas y multifactoriales. Algunos estudios se centran en encontrar la relación con una única variable, en lugar de focalizar el estudio en la posible interacción entre diversas variables, aspecto que arrojaría mejores resultados.
Stänicke, et al., 2024	A transitional object for relatedness and self-development-A meta-synthesis of youths' experience of engagement in self-harm content online	Estudiar cómo los adolescentes experimentan el uso de contenido online sobre autolesiones.	Meta-análisis	Se subrayaron dos meta-análisis en los cuales se sintetizó cómo el contacto con contenido online sobre autolesiones puede tener una función de reducción de soledad y de solicitud de ayuda entre la propia población adolescente y proveer una posibilidad de desarrollo personal explorando la propia vulnerabilidad y autoidentidad. En cambio, el acceso a este tipo de contenido también puede suponer un riesgo de deterioro mental.
Grzejszczak, et al., 2023	Affiliation to a Social Group as a Preventive Factor in Suicidal Behaviors in children and adolescents during the COVID-19 Pandemic	Considerar los factores de riesgo y factores protectores en la conducta suicida en la población menor de 18 años. En concreto, se pone el foco en la importancia de la pertenencia a un grupo social y con ello la construcción de la propia identidad como fenómeno protector ante la conducta suicida.	Revisión bibliográfica	Tanto las relaciones con los iguales como la unidad familiar, así como un sentido de pertenencia y de identificación, reducen el riesgo de conducta suicida. La pertenencia a una cultura parece que tuvo una notable importancia durante la soledad en algunos entornos debido a la pandemia de COVID-19. Además, durante el confinamiento, el contacto a través de redes sociales con grupos de iguales se asoció con una reducción de crisis emocionales.

## Variables protectoras y precipitantes de las redes sociales asociadas a la conducta suicida adolescente.

Prasad, et al., 2023	Anxiety and depression amongst youth as adverse effects of using social media: A review	Explorar la relación entre las redes sociales, la depresión y la ansiedad entre los jóvenes. Señalar los factores precipitantes y proporcionar recomendaciones para futuras investigaciones.	Revisión	El uso de redes sociales se asocia a menudo con depresión y ansiedad. Algunos factores aparecen como predictores de una pobre salud mental tales como conductas de multitarea, la inversión emocional, actividades basadas en la apariencia, el uso pasivo de las redes sociales, uso problemático de las redes sociales, contenido sexual y concienciación sobre desastres.
Moss, et al., 2023	Assessing the impact of Instagram use and deliberate self-harm in adolescents: a scoping review	Explorar si el uso extendido de Instagram entre los adolescentes impacta en el deterioro de su salud mental e incrementa su vinculación a actividades autolesivas.	Revisión	Se encontró una relación entre el tiempo de uso en Instagram y autolesiones; desensibilización de las conductas autolesivas con su consecuente normalización por parte de los usuarios; contagio social y sentido de pertenencia de los usuarios de comunidades donde se promueve la conducta autolesiva.
Hawton, et al., 2020	Clustering of suicides in children and adolescents: a review	Realizar una revisión de la literatura clínica y científica sobre las agrupaciones de factores relacionados con el suicidio en la población juvenil.	Revisión	Se presenta la evidencia sobre la prevalencia de agrupaciones de factores relacionados con la conducta suicida. Además, se expone qué se sabe sobre los factores de riesgo asociados asociados con la vulnerabilidad de los jóvenes hacia la conducta suicida y los posibles mecanismos. Los mecanismos involucrados podrían incluir la exposición a conductas suicidas, su comunicación en los medios, la normalización de dichas conductas. Así mismo, las redes sociales pueden proporcionar un medio poderoso para la difusión de información y ayuda.
Marchant, et al., 2021	Impact of Web-Based Sharing and Viewing of Self-Harm-Related Videos and Photographs on Young People: Systematic Review	Realizar una revisión sistemática sobre la investigación existente en relación con el impacto tanto emocional como conductual en niños y adolescentes que consumen contenido relacionado con autolesiones en internet.	Revisión sistemática	Los resultados de este trabajo respaldan la preocupación existente en relación con la seguridad, así como con el incremento de autolesiones al ver imágenes de este tipo, de todos modos también muestran trabajos que reflejan aspectos positivos en algunos casos.
Astori, et al., 2023	Online extreme challenges putting children at risk: what we know to date	Describir los retos más comunes que se comparten de forma online entre la población de menos de 20 años y sus implicaciones en la salud.	Revisión bibliográfica	Los desafíos que más resultados mostraron en la revisión fueron los relacionados con autolesiones, los cuales incluían actos de riesgo y retos que potencialmente pueden desembocar en suicidio e ingestión de sustancias. Los desafíos extremos son un asunto de salud pública que afecta a población vulnerable, como los adolescentes que pueden mostrarse vulnerables ante la influencia de sus iguales. A menudo, se observaron en los participantes ciertos rasgos de

Fung, et al., 2019	Public Health Implications of image-based social media: a systematic review of Instagram, Pinterest, Tmblr, and Flickr	Proporcionar una visión descriptiva desde el ámbito de la salud de las plataformas Instagram, Pinterest, Tumblr y Flickr.	Revisión sistemática	Muchos de los estudios seleccionados que estudiaron la influencia de estas plataformas investigaron cuestiones desde la percepción de enfermedad o vacunación y la exposición indeseable a redes sociales (como la cámara eco, distorsión de la imagen corporal, uso de sustancias entre menores y mensajes pro-suicidio) hasta la difusión de la información y la participación activa en línea con comentarios como "me gusta". Unos pocos estudios se centraron en el uso de estas plataformas de uso de imágenes como herramientas del campo de la intervención, aunque los resultados aún no son concluyentes.
Gupta, et al., 2022	Reviewing the impact of social media on the mental health of adolescents and young adults	Realizar una revisión sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de adolescentes y jóvenes adultos.	Revisión	Se encontró una relación entre el uso de redes sociales y la depresión adolescente.
Lupariello, et al., 2019	Self-harm risk among adolescents and the phenomenon of the "blue whale challenge": case series and review of the literature	Reportar los datos de cinco casos posiblemente vinculados al fenómeno del "desafío de la ballena azul" para posteriormente analizarlos junto con la literatura encontrada sobre autolesiones.	Revisión	Se señala la necesidad de investigar en profundidad sobre los factores de riesgo de las conductas autolesivas. En concreto, se destaca el peligro de la combinación entre factores de riesgo de conductas autolesivas y la exposición a contenidos de este tipo a través de redes sociales (y medios tradicionales) a adolescentes vulnerables. Se demostró un efecto contagio en el fenómeno del "desafío de la ballena azul".
Biernesser, et al., 2020	Social media use and deliberate self-harm among youth: a systematized narrative review	Realizar una revisión sobre las redes sociales y la conducta autolesiva en los jóvenes. Proporcionar una revisión actualizada de los factores precipitantes y protectores de las redes sociales en cuanto a la conducta autolesiva para poder guiar a los profesionales de la salud en la atención de jóvenes vulnerables en la conducta suicida.	Revisión bibliográfica	Se identificaron medidas de prevención y tratamiento. Se encontró que los factores de protección de las redes sociales están menos estudiados que los factores de riesgo.

Vidal, et al., 2020	Social media use and depression in adolescents: a scoping review	Realizar una revisión en la literatura sobre la asociación entre depresión, suicidio y uso de redes sociales entre adolescentes.	Revisión sistemática	Los resultados arrojaron una asociación entre el uso de redes sociales y depresión en adolescentes. En cambio, algunos resultados muestran ciertos beneficios de las redes sociales en el bienestar adolescente, como herramienta que ayuda a poner en contacto con nuevas amistades o su facilidad de acceso a distintos recursos. Además, el uso de redes sociales como detección de signos de alerta está resultando válido en el diseño de políticas de prevención en la depresión y el suicidio.
Nesi, et al., 2021	Social media use and self-injurious thoughts and behaviors: a systematic review and meta-analysis	Examinar las asociaciones existentes entre el uso de redes sociales y la conducta e ideación autolítica, incluyendo la ideación suicida, planes de llevar a cabo la conducta suicida, los intentos de suicidio y los daños autoinflingidos sin finalidad suicida.	Revisión sistemática y meta-análisis	Se identifican sólidas asociaciones entre la conducta e ideación autolítica y la cibervictimización. Además, se observan, aunque con menor tamaño de efecto, asociaciones de conducta e ideación autolítica con la perpetración de ciberacoso, exposición y generación en cuanto a contenido relacionado con las conductas autolesivas, el uso problemático de redes sociales y el sexting. No se hallaron evidencias de relaciones entre la frecuencia del uso de redes sociales y las conductas e ideación autolítica. En conclusión, se sugiere la importancia de examinar experiencias y comportamientos específicos en las redes sociales relacionados con las conductas e ideación autolítica.
Martínez, et al., 2023	Social contagion, violence, and suicide among adolescents	Proporcionar una breve revisión de los más recientes hallazgos sobre el contagio social, la violencia y el suicidio entre adolescentes.	Revisión	La mayoría de los estudios sobre el contagio social en adolescentes han proporcionado evidencia de la relación entre el contacto social y la violencia armada, el ciberacoso, los delitos violentos y el suicidio. En cambio, los resultados no son concluyentes en cuanto a la exposición a videojuegos de contenido violento. Los mecanismos involucrados en la relación entre el contagio social y el suicidio no están claros actualmente. Algunos de los estudios incluidos en la revisión identifican como posibles mecanismos involucrados el aprendizaje social, la normalización de reglas específicas o la identificación con personas relevantes. Otros estudios recientes sugieren la necesidad de identificar mecanismos para identificar también los beneficios de la exposición al suicidio y autolesión.

Sedgwick, et al., 2019	Social media, internet use and suicide attempts in adolescents	Realizar una síntesis sobre las evidencias encontradas entre la literatura respecto a qué aspectos del uso de las redes sociales e internet podrían ser dañinos y cuáles protectores ante la conducta suicida.	Revisión sistemática	La evidencia actual sugiere que el uso excesivo o problemático de las redes sociales o de internet tiene un impacto como factor de riesgo en el suicidio, en especial se observa un incremento entre esta forma de uso y el incremento del riesgo de intentos de suicidio.
Khalaf, et al., 2023	The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review	Identificar estudios sobre la influencia de la tecnología, en especial las redes sociales, en la salud mental y el bienestar de los adolescentes y jóvenes adultos.	Revisión sistemática	Los estudios muestran que en general los niños no se verán perjudicados por el uso de la tecnología digital, pero ello no significa que no ocurra en algunas situaciones. Se concluye una conexión entre el uso de las redes sociales y la depresión adolescente. Todavía los estudios sobre la influencia de las redes sociales en la salud mental están en sus inicios. Al mismo tiempo, disponibilidad a distintos servicios y al contacto con sus iguales a través de las redes sociales puede mejorar el bienestar de los adolescentes.
Forte, et al., 2021	The role of new technologies to prevent suicide in adolescence: a systematic review of the literature	Proporcionar una descripción general de la literatura existente sobre el uso de las nuevas tecnologías en la prevención del suicidio adolescente.	Revisión sistemática	Los resultados arrojan datos sobre la buena aceptación de las nuevas tecnologías en la prevención del suicidio en adolescentes. En cambio, aún hay muy pocos datos sobre este tipo de intervención en la práctica clínica. Se necesitan más investigaciones sobre su eficacia en la prevención del suicidio en adolescentes y jóvenes adultos.
Ranney, et al., 2019	What are the long-term consequences of youth exposure to firearm injury, and how do we prevent them? A scoping review	Realizar una síntesis de la evidencia actual sobre la epidemiología y sobre la prevención de las secuelas en la salud física y en el comportamiento entre los jóvenes expuestos a daños por armas de fuego.	Revisión sistemática	Todos los tipos de daños por armas de fuego (ya sean por suicidio, accidentes o a grandes masas de población) están asociados a un incremento en el riesgo tanto de secuelas físicas como de conducta entre los jóvenes. En cambio, existe limitado rigor metodológico en la literatura encontrada.
Pretorius, et al., 2019	Young people's online help-seeking and mental health difficulties: systematic narrative review	Examinar los comportamientos de solicitud de ayuda que realizan los jóvenes de forma online.	Revisión bibliográfica	Las políticas para tratar de mejorar la solicitud o búsqueda de ayuda de jóvenes deberían considerar el rol de internet y de los recursos online. Se identifican oportunidades y desafíos en esta área. Se encuentran deficiencias en cuanto a la existencia de marcos teóricos que ayuden a conceptualizar la solicitud o búsqueda de ayuda online.

Fuente: elaboración propia