



Universitat
de les Illes Balears

TRABAJO DE FIN DE GRADO

REDES SOCIALES E INTELIGENCIA EMOCIONAL DURANTE LA ADOLESCENCIA

Maria Cristina Serra Munar

Grado de Enfermería

Facultad de Enfermería y Fisioterapia

Universidad de las Illes Balears

Año Académico 2021-22

Palabras clave del trabajo:

Adolescente, Salud Mental, Medios de Comunicación Sociales, Inteligencia Emocional, Relaciones Interpersonales

Nombre Tutor/Tutora del Trabajo: Ana Maria Riera Sampol

Se autoriza la Universidad a incluir este trabajo en el Repositorio Institucional para su consulta en acceso abierto y difusión en línea, con fines exclusivamente académicos y de investigación

Autor		Tutor	
Sí	No	Sí	No
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÍNDICE

1. Resumen.....	pág. 3-5
2. Introducción.....	pág. 6-8
3. Objetivos.....	pág. 8
4. Estrategia de búsqueda.....	pág. 8-10
5. Resultados de la búsqueda.....	pág. 10-20
6. Discusión.....	pág. 20-25
7. Conclusiones.....	pág. 25
8. Bibliografía.....	pág. 26-27

1. RESUMEN

Este trabajo se inicia con la finalidad de investigar la relación que se establece entre la inteligencia emocional y el uso de las redes sociales durante la adolescencia. Los adolescentes utilizan las redes sociales constantemente, por este motivo se cree necesaria una revisión de sus posibles efectos sobre la salud mental.

Se plantea y realiza una estrategia de búsqueda de la literatura actual relacionada con la temática. Se acaban seleccionando 24 artículos científicos de los cuales se extraerá la información más relevante. La mayoría de los estudios son transversales y se realizaron a partir de cuestionarios.

Los resultados confirman una relación entre las dos variables. El uso problemático de las redes sociales afecta a la inteligencia emocional y las relaciones interpersonales. Saber manejar las emociones ayuda a construir la propia identidad y a tomar decisiones más adecuadas, lo que favorece un bienestar. Esta relación apunta a la necesidad de examinar los factores de riesgo para un uso problemático que afecte negativamente al bienestar emocional, observando cuáles son las consecuencias más prevalentes, entre las que resalta el ciberacoso. Entre estos elementos destacan la compensación de las carencias en las habilidades sociales, rumiación, depresión, ansiedad, comparación social dañina, celos...

En la discusión de los resultados, se comenta que la naturaleza de los estudios analizados impide establecer con certeza una distinción completa entre las causas y los efectos, llegándose a mezclar las dos categorías. Se incide en la importancia de trabajar el buen manejo emocional para poder afrontar las adversidades. Con todo ello, se proyectan cuáles podrían ser las intervenciones que podríamos realizar como profesionales de la salud para mejorar la situación.

En conclusión, las redes sociales presentan beneficios y perjuicios para la salud mental. Su uso indebido provoca un impacto negativo en el desarrollo de la inteligencia emocional, rasgo indispensable para el confort con uno mismo y los demás.

Palabras clave: Adolescente, Salud Mental, Medios de Comunicación Sociales, Inteligencia Emocional y Relaciones Interpersonales.

Aquest treball comença amb la finalitat d'investigar la relació que s'estableix entre la intel·ligència emocional i l'ús de les xarxes socials durant l'adolescència. Els adolescents utilitzen les xarxes socials constantment, per això es creu necessària una revisió dels seus possibles efectes sobre la salut mental.

Es planteja i realitza una estratègia de cerca de la literatura actual relacionada amb la temàtica. S'acaben seleccionant 24 articles científics dels quals se n'extraurà la informació més rellevant. La majoria dels estudis són transversals i es van fer a partir de qüestionaris.

Els resultats confirmen una relació entre les dues variables. L'ús problemàtic de les xarxes socials afecta la intel·ligència emocional i les relacions interpersonals. Saber manejar les emocions ajuda a construir la pròpia identitat i a prendre decisions més adequades, cosa que afavoreix un benestar. Aquesta relació apunta a la necessitat d'examinar els factors de risc per a un ús problemàtic que afecti negativament el benestar emocional, observant quines són les conseqüències més prevalents, entre les quals ressalta el ciberassetjament. Entre aquests elements destaquen la compensació de les mancances en les habilitats socials, ruminació, depressió, ansietat, comparació social perjudicial, gelosia...

A la discussió dels resultats, es comenta que la naturalesa dels estudis analitzats impedeix establir amb certesa una distinció completa entre les causes i els efectes, arribant-se a barrejar les dues categories. S'incideix en la importància de treballar el bon maneig emocional per poder fer front a les adversitats. Amb tot això, es projecten quines podrien ser les intervencions que podríem realitzar com a professionals de la salut per millorar la situació.

En conclusió, les xarxes socials presenten beneficis i perjudicis per a la salut mental. El seu ús indegut provoca un impacte negatiu en el desenvolupament de la intel·ligència emocional, tret indispensable per al confort amb un mateix i els altres.

Paraules clau: Adolescent, Salut Mental, Mitjans de Comunicació Social, Intel·ligència Emocional i Relacions Interpersonals.

This study begins with the purpose of investigating the relationship established between emotional intelligence and the use of social networks during adolescence. Adolescents use social networks constantly, for this reason it is necessary to review their possible effects on mental health.

A search strategy for the current literature related to the subject is proposed and carried out. They end up selecting 24 scientific articles from which the most relevant information will be extracted. Most of the studies are cross-sectional and were carried out using questionnaires.

The results confirm a relationship between the two variables. The problematic use of social networks affects emotional intelligence and interpersonal relationships. Knowing how to manage emotions helps build one's identity and make more appropriate decisions, which favors well-being. This relationship points to the need to examine the risk factors for problematic use that negatively affects emotional well-being, observing which are the most prevalent consequences, among which cyberbullying stands out. These elements include compensation for deficiencies in social skills, rumination, depression, anxiety, harmful social comparison, jealousy...

In the discussion of the results, it is commented that the nature of the studies analyzed prevents a complete distinction between causes and effects from being established with certainty, leading to a mixture of the two categories. Emphasis is placed on the importance of working on good emotional management to face adversity. With all this, the interventions that we could carry out as health professionals to improve the situation are projected.

In conclusion, social networks have benefits and harms for mental health. Its improper use causes a negative impact on the development of emotional intelligence, an essential trait for comfort with oneself and others.

Keywords: Adolescent, Mental Health, Social Media, Emotional Intelligence and Interpersonal Relations.

2. INTRODUCCIÓN

“La adolescencia es la fase de la vida que va desde la niñez a la edad adulta, o sea desde los 10 hasta los 19 años. Durante esta fase se experimenta un rápido crecimiento físico, cognitivo y psicosocial que influye en cómo piensan, actúan e interactúan con su entorno” (OMS, 2022).

Los adolescentes experimentan grandes cambios que pueden llegar a afectar a su propia salud mental si no conocen y ponen en práctica mecanismos para atenuar estos efectos. La salud mental se entiende como: “un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad” (OMS, 2018).

Siguiendo la definición anterior y dada su amplia extensión, en esta revisión se visualizará la salud mental de los adolescentes desde una perspectiva del bienestar emocional. La adolescencia es un proceso donde puede producirse una confusión emocional, todo se siente con tanta energía que es habitual que se generen resultados peligrosos. Para hacer frente y adaptarse a estos acontecimientos sociales, es necesario comprender y manejar las emociones con destreza (Kaura & Saini, 2020). Aquí entra en juego una herramienta llamada inteligencia emocional que es “una habilidad personal para identificar las emociones de uno mismo y de los demás, distinguirlas entre ellas, y utilizarlas para guiar las propias acciones” (Kaura & Saini, 2020).

Así pues, los componentes de la inteligencia emocional son: autodescubrimiento (capacidad para reconocer las emociones propias y de los demás, y como estas influyen en los comportamientos); manejo de las emociones (habilidad que permite mantenerse centrado, ayuda a responsabilizarse de las acciones y evita tomar decisiones precipitadas); automotivación (capacidad para determinarse a alcanzar los objetivos aunque aparezcan obstáculos); empatía (capacidad para comprender y reaccionar adecuadamente a los sentimientos de los otros); y habilidades sociales (ser capaz de manejar, influenciar e inspirar emociones en los otros) (Kaura & Saini, 2020).

Cabe destacar que la inteligencia emocional, un rasgo propio de la personalidad que se construye sobre las emociones y que va desarrollándose en el tiempo a partir de las experiencias vividas; se ha establecido como un factor de protección contra varios problemas de salud y de comportamiento entre las personas (Kircaburun et al., 2019).

Por otra parte, en las últimas décadas, el uso de las nuevas tecnologías se ha extendido a gran velocidad por todo el mundo y en todos los ámbitos, creándose un espacio muy valioso en la vida de los adolescentes. Los jóvenes forman parte de un grupo poblacional que está constantemente conectado a la red, y este gran cambio en las vidas de muchas personas puede conllevar beneficios, pero también repercutir negativamente, por ello es importante estudiar el impacto del uso de la tecnología sobre la salud mental y el bienestar psicológico o emocional (Scott et al., 2017).

El mundo de las nuevas tecnologías es muy amplio. Esta revisión se centrará en las redes sociales, una parte fundamental para la población adolescente. “Los sitios de redes sociales son comunidades virtuales donde las personas crean un perfil personal, interactúan con otras personas conocidas y conocen gente nueva con intereses similares” (Arrivillaga et al., 2022). Se han convertido en un elemento básico del proceso de desarrollo en los adolescentes ya que interfieren en las relaciones con sus pares y en la formación de sus propias identidades (Berryman et al., 2018).

Frente a este auge de las redes sociales entre esta población en pleno crecimiento, es habitual que se desarrollen conductas problemáticas como la adicción. La adicción o el uso problemático de las redes sociales se puede definir como “estar demasiado preocupado por las redes sociales, revisar constantemente los mensajes y actualizaciones y dedicarles mucho tiempo, lo que resulta en el deterioro de varias áreas” (Arrivillaga et al., 2022).

Una de las consecuencias que se quiere resaltar del uso problemático de las redes sociales sobre la que puede tener efecto la inteligencia emocional y que tiene repercusión en el bienestar emocional de los adolescentes es el ciberacoso, entendido como “cualquier tipo de acoso intencional con la intención de dañar a otros que se lleva a cabo a través de teléfonos inteligentes, Internet y tecnologías digitales” (Razjouyan et al., 2018).

Por todas estas razones y como futura profesional de la salud, considero que se debe reflexionar sobre el gran impacto en la salud que pueden generar estos dispositivos entre los adolescentes. Para ello, se pone en marcha esta investigación orientada a descubrir las relaciones que se establecen entre el uso de las redes sociales y el bienestar emocional como parte de la salud mental, y en concreto, la inteligencia emocional y sus componentes durante la adolescencia. Todo ello con la finalidad de poder conocer las causas y consecuencias de su uso, e intervenir para redirigir las conductas inapropiadas que predispongan a una peor salud.

3. OBJETIVOS

Objetivo general: Investigar la relación que se establece entre la inteligencia emocional y el uso de las redes sociales durante la adolescencia.

Objetivos específicos:

- Explorar la manera con la que las redes sociales se interrelacionan con el manejo de las emociones y los componentes de la inteligencia emocional: empatía, automotivación, autoconocimiento, autorregulación; así como las habilidades sociales y la capacidad para relacionarse con los demás.
- Describir los motivos, factores de riesgo y consecuencias del uso problemático de las redes sociales sobre la salud mental, mientras se proponen intervenciones que se puedan abordar desde la inteligencia emocional para minimizarlos.
- Sensibilizar a los adolescentes de los peligros que conlleva el abuso de las redes sociales para el bienestar emocional.

4. ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA

En cuanto a la estrategia de búsqueda bibliográfica, el trabajo se confecciona en torno a la resolución de la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo se relacionan las redes sociales con el desarrollo de la inteligencia emocional durante la adolescencia?

Esta pregunta está formulada siguiendo el formato de estructura PICO, quedando sus componentes de la siguiente forma:

- Población: Adolescente.
- Intervención: Uso de las redes sociales.

- Comparación: Población que hace un uso problemático de las redes sociales frente a la que hace un uso responsable.
- Resultados: Empeoramiento del bienestar emocional, centrado en la inteligencia emocional de los adolescentes que no hacen un uso adecuado de las redes sociales.

Como se ha comentado anteriormente, las palabras clave seleccionadas para este trabajo son: Adolescente, Salud Mental y Medios de Comunicación Sociales como palabras clave primarias, e Inteligencia Emocional y Relaciones Interpersonales como secundarias.

Para poder realizar la búsqueda en las respectivas bases de datos, se escogen los Descriptores en Ciencias de la Salud específicos y relacionados con las palabras clave mencionadas. De esta forma se utilizan: *Adolescente* o *Adolescent*, Inteligencia emocional o *Emotional Intelligence* y Medios de Comunicación Sociales o *Social Media*. Para unir los descriptores, se utiliza el operador booleano “AND”, quedando de la siguiente manera: “*Adolescent AND Social Media AND Emotional Intelligence*”. Se decide excluir todo lo referente a la pandemia de la Covid-19 con lo cual se agrega “NOT Covid-19” a la combinación.

Se realiza la búsqueda en el metabuscador EBSCOhost, en las bases de datos específicas PubMed y PsycINFO, y, por último, en la base de datos de revisiones Cochrane. Se decide filtrar solo las publicaciones de los últimos 10 años redactadas en inglés o castellano.

Con la finalidad de elegir los artículos de los que extraeremos la información necesaria para responder a la pregunta planteada, se estipulan los siguientes criterios:

Los criterios de inclusión:

- Estudios que investiguen a adolescentes o adultos jóvenes como población diana. Para así englobar estudios que puedan extender un poco el rango de edad, sobrepasando los 19 años que marcarían el límite la adolescencia, pero que el contenido pueda ser productivo para nuestro estudio.
- Artículos que estudien la relación del uso de las redes sociales con el manejo de las emociones y las relaciones interpersonales desde la perspectiva de la inteligencia emocional.

Por otro lado, los de exclusión rechazan los artículos que:

- Incluyen la afectación de la pandemia de la Covid-19.
- Otros aspectos relacionados con la salud mental, pero que se alejan del concepto de inteligencia emocional como serían: trastornos de la imagen corporal, trastornos de la alimentación, rendimiento escolar, privación del sueño, entre otros.

5. RESULTADOS DE LA BÚSQUEDA

Siguiendo la estrategia de búsqueda especificada anteriormente, se encuentran un total de 121 artículos científicos. De entre ellos, 37 resultados pertenecen al metabuscador EBSCOhost; 74 a la base de datos Pubmed y 9 a la Psycinfo; 1 a la base de datos de revisiones Cochrane.

Con la finalidad de descartar aquellos estudios que no son relevantes para la investigación se establecen 3 fases que consisten en:

- Fase 1. Lectura de los títulos.
- Fase 2. Lectura de los resúmenes.
- Fase 3. Lectura completa de los artículos.

Tras la lectura de los títulos se obtienen 52 artículos. Se deciden extraer los artículos repetidos, redactados en idiomas no contemplados o que simplemente no responden a los criterios establecidos por estar relacionados con la imagen corporal, trastornos de la conducta alimentaria, intervenciones para el cese del consumo abusivo de alcohol o tabaco...

Después de la lectura de los resúmenes se escogen 27 artículos ya que los demás no se adhieren a los criterios de inclusión/exclusión.

Asimismo, durante la lectura completa de los artículos, se decide prescindir de 3 artículos debido a la incompatibilidad de la edad de la población diana de los estudios con la presente investigación.

Finalmente, un total de 24 artículos son revisados para la investigación.

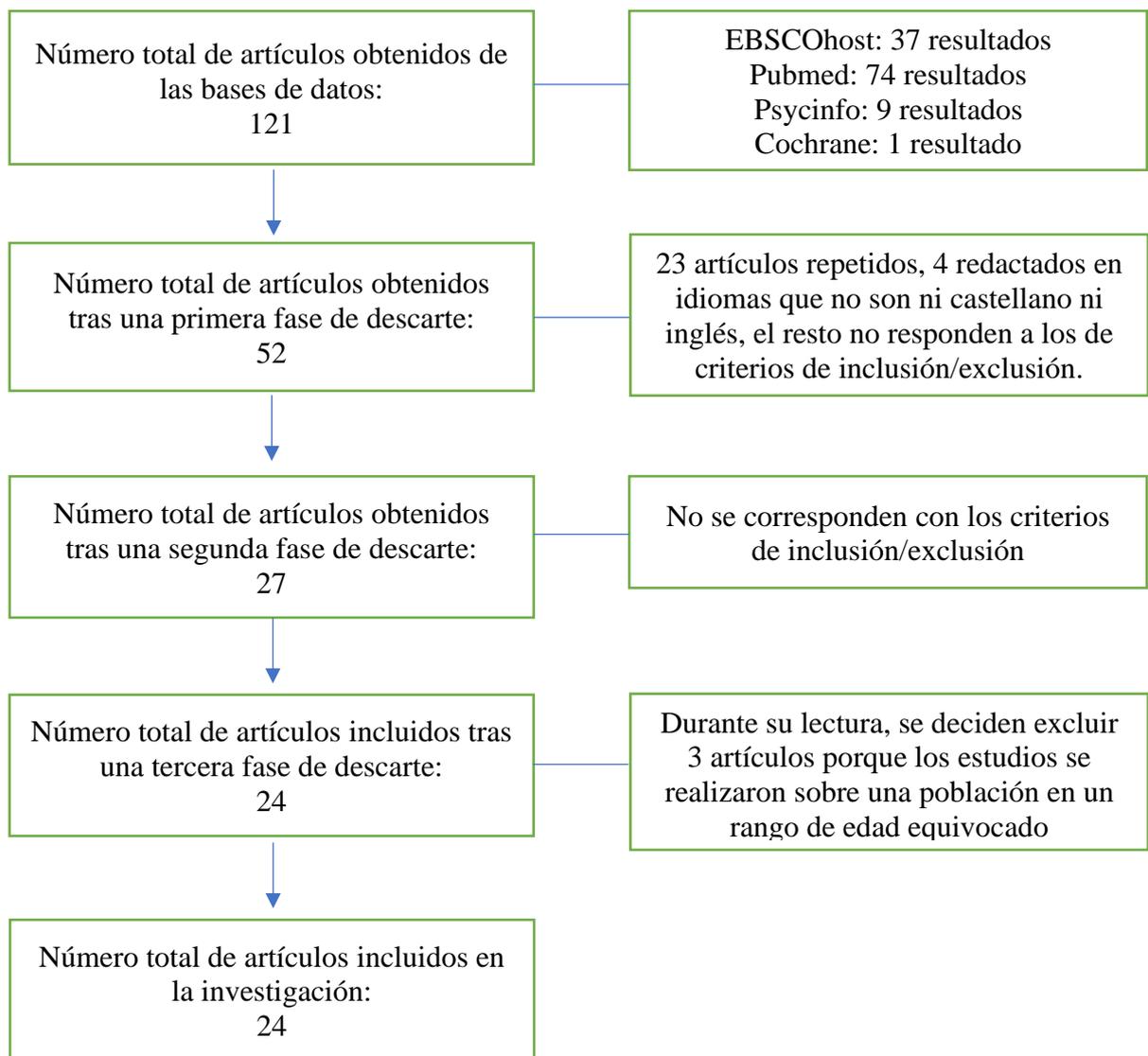


Figura 1. Diagrama de flujo de la información a través de las diferentes fases.

Tabla 1. Artículos seleccionados para la revisión.

Año publicación	Autor principal	Lugar	Sujetos a estudio	Fuentes de datos	N	Rango de edad	Red Social
2013	Yang	Estados Unidos	Adolescentes	Cuestionarios autoinforme	193	17-26	Facebook
2014	Chan	Hong Kong	Adolescentes y adultos jóvenes	Encuesta online	515	18-24	Facebook
2014	Hormes	Estados Unidos	Estudiantes de pregrado	Cuestionario en línea	253	18 o más	Facebook
2014	Teppers	Bélgica	Adolescentes	Cuestionario	356	14-19	Facebook
2017	James	Inglaterra	Adolescentes	-	-	13-18	-
2017	Lennarz	Países Bajos	Adolescentes	Cuestionario en línea	68	Media: 13,94	-
2017	Scott	Estados Unidos	Juventud, pero también población general	Otros estudios	-	-	-

2018	Beltrán-Catalán	España	Estudiantes de secundaria	Cuestionarios	2193	11-19	-
2018	Berryman	Estados Unidos	Estudiantes universitarios	Cuestionarios	467	Edad media: 19,66	-
2018	Marino	Italia	Adolescentes	Cuestionario	770	14-22	Facebook
2018	Marqués	Brasil y Portugal	Jóvenes	Cuestionario en línea	952	14-20	Facebook
2018	Sulianti	Corea	Adolescentes	Cuestionario y escala	597	-	Instagram, Line, WhatsApp
2018	Razjouyan	Irán	Estudiantes de bachillerato	Cuestionarios de autoinforme	505	16-18	-
2019	Kircaburun	Turquía	Adolescentes	Cuestionarios	470	14-18	-
2019	Mikami	Canadá	Jóvenes	Encuesta online	590	Edad media: 18	Facebook
2019	Parlangeli	Italia	Adolescentes	Cuestionario en línea	264	14-25	Facebook, Pinterest, Yahoo!, Answers, Twitter, ask.fm, Tumblr, google +,

							Snapchat, YouTube e Instagram
2019	Pérez-Fuentes	España	Estudiantes de instituto	Cuestionarios	742	13-19	-
2020	Kaura	India	Adolescentes	Cuestionario	200	16-18	Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp
2020	Stockdale	Estados Unidos	Adolescentes	Cuestionarios	385	17-19	Twitter, Instagram, Facebook
2021	Galla	Estados Unidos	Estudiantes de secundaria	Encuestas	858 & 1875	14-18 & 13-19	-
2021	Quintana-Orts	España	Estudiantes de secundaria	Cuestionarios	3520	12-18	-
2021	Quintana-Orts	España	Estudiantes	Cuestionarios	1929	12-19	-
2021	Yang	Estados Unidos	Adolescentes y adultos emergentes	Otros estudios	-	-	-
2022	Arrivillaga	España	Adolescentes	Cuestionarios	2068	12-19	-

Los principales resultados de la búsqueda recaen en:

5.1. Redes sociales, componentes de la inteligencia emocional y relaciones interpersonales.

La aparición de problemas de salud causados por las redes sociales depende de las actividades que se llevan a cabo más que de la cantidad de tiempo invertido (Berryman et al., 2018; Yang & Brown, 2013).

Las habilidades sociales y los rasgos de la inteligencia emocional se ven afectados negativamente por el uso problemático de las redes. El cerebro va evolucionando y deja de prestar atención a habilidades sociales tales como leer expresiones faciales o gestos (Scott et al., 2017). Las redes sociales intervienen en la socialización. Los mensajes de texto ayudan a conectar personas. Por el contrario, pueden inhibir la intimidad y ser una distracción al entrometerse en las comunicaciones cara a cara, además de sentirse presionados por la necesidad de mantener la conexión a todas horas como muestra de apoyo (James et al., 2017). Algunas teorías apuntan a que el uso de Internet puede evadir las comunicaciones en la vida real, reemplazarlas por las virtuales y perjudicar las habilidades empáticas que son fundamentales en el buen funcionamiento de las interacciones (Chan, 2014).

Las redes se inventaron para conectar personas y esta conexión puede brindar aspectos positivos como sentimientos de humanidad, simpatía y empatía. La empatía se ve como una protección frente a la agresión y conductas delincuentes, ya que las personas empáticas pasan más tiempo apoyando y relacionándose con otros a través de las redes sociales (Stockdale & Coyne, 2020). Según Kaura et al (2020), los jóvenes que usan con más frecuencia las redes sociales, haciendo distinción entre géneros, son aquellos que son capaces de reconocer emociones desde otras perspectivas y ponerse en el lugar del otro con más facilidad.

El uso cotidiano de las tecnologías se relaciona con la creatividad entendida como “proceso para resolver problemas a través de la capacidad para combinar ideas”. Individuos con mayor inteligencia emocional y autoestima suelen presentar mejor autorregulación emocional, tolerancia a la frustración y motivación, elementos que favorecen la respuesta creativa al amortiguar los estados de ánimo negativos (Pérez-Fuentes et al., 2019).

Tener dificultades en el manejo de las emociones puede derivar en un uso problemático de las redes como resultado de un comportamiento desadaptativo frente a pensamientos desesperanzados o desmotivadores, por tanto, la inteligencia emocional se relaciona con este uso problemático. A menor inteligencia emocional, mayor estrés por falta de control de su entorno, lo que genera más síntomas depresivos que a su vez desembocan en un uso problemático al preferir las interacciones en línea (Arrivillaga et al., 2022). Los usuarios que presentan patrones desadaptativos frente a las redes sociales concluyen en el desarrollo de conflictos ya que utilizan pocas estrategias de regulación de las emociones lo que provoca una falta de control de impulsos (Hormes et al., 2014).

Facebook permite a los adolescentes ser escuchados y entendidos, expresar sus reflexiones y sentimientos, interactuar con sus iguales incluso a los más tímidos, por ello influye en la construcción de la propia identidad (Marques et al., 2018). Es muy habitual que los adolescentes se dejen influenciar por sus ídolos, personas a las que admiran, y pueden llegar a hacer cualquier cosa para parecerse a ellos, por ejemplo, cambiar su aspecto, estilismo, forma de hablar... Este hecho les aleja del descubrimiento y la confección de su propia identidad, ya que se limitan a copiar otras personalidades. La inteligencia emocional reduce este fanatismo límite, ya que otorga al adolescente la capacidad de ser consciente de sus emociones para así establecer una barrera entre lo que es fantasía, entendida como la base de esta adoración, y la realidad (Sulianti et al., 2018).

5.2. Motivaciones, factores de riesgo y consecuencias del uso problemático.

Las principales motivaciones para el uso de las redes sociales son: aburrimiento, mantener conexión entre su grupo de iguales (Stockdale & Coyne, 2020), autoexpresión, intercambio de información, evadirse de los problemas de la vida real (Marino et al., 2018), obtención de reconocimiento social, el miedo a perderse algo... Este último puede llegar a ser una conducta muy contraproducente ya que los jóvenes pueden malgastar demasiado tiempo e interés en estar pendiente de lo que hacen los demás (Yang et al., 2021).

Los que usan las redes para aliviar el aburrimiento suelen acabar en un uso problemático. Esta causa se asocia al desarrollo de ansiedad al sentir que pierden el control de su propio comportamiento (Stockdale & Coyne, 2020).

La conducta basada en evadirse de los propios problemas y la preocupación constante derivada de la posibilidad de perderse algo, desembocan en un uso problemático. En general, cuando se usan las redes como compensación de déficits personales, ya sea habilidades sociales poco desarrolladas o falta de amigos, se relaciona con un peor bienestar (Yang et al., 2021). Los adolescentes que usan Facebook para compensar habilidades sociales deficientes pueden ser vulnerables a la comparación social (“comparación de las propias competencias con las de los demás” (Lennarz et al., 2017)), que puede ser dañina al percatarse de la discrepancia entre su mundo y el virtual, que suele ser idealizado, lo que recae en el aumento de la soledad (Teppers et al., 2014).

Los pensamientos rumiantes y la depresión son factores que predicen el uso problemático ya que los adolescentes intentan aliviar estos sentimientos usando más tecnología (Kircaburun et al., 2019). La revisión constante de las publicaciones de las amistades puede generar dos respuestas. Si el usuario no está presente en las divertidas actividades que se están publicando, puede generar rumiación y aumentar el mal ajuste emocional. Por lo contrario, si estas interacciones son positivas, puede aportar apoyo social y consecuentemente un mejor ajuste (Mikami et al., 2019).

El *Vaguebooking* lo que se entiende por publicar para llamar la atención de los seguidores, puede ser considerado un comportamiento de advertencia de la experimentación de algunos problemas de salud mental como la soledad y los pensamientos suicidas. Otro predictor de diversos problemas de salud puede ser la presencia de conflicto entre padres e hijos, así como la necesidad de pertenecer a un grupo, que, aunque se asocie al desarrollo de una mayor empatía, puede resultar ser negativo al poseer la necesidad de aprobación de otros (Berryman et al., 2018).

Por otro lado, la atención plena o *mindfulness* (“ser consciente de la experiencia del momento, de modo que uno no reflexione sobre los aspectos desagradables de la propia vida”) es un factor protector frente al uso problemático de las redes sociales ya que suelen ser personas que presentan mejores habilidades en el reconocimiento y autocontrol de las emociones e impulsos (Kircaburun et al., 2019). Igualmente, recibir apoyo social constituye una protección constante para una buena salud (Berryman et al., 2018).

Es posible que el uso problemático de Facebook genere problemas relacionados con la salud mental tales como depresión o ansiedad. Esto es debido a la necesidad de pertenecer a un grupo o estar pendiente de las reacciones que han generado sus publicaciones lo que desencadena una menor felicidad y poca satisfacción de la vida (Marino et al., 2018).

Cuando se sigue a un porcentaje elevado de desconocidos en Instagram se relaciona con un empeoramiento del bienestar ya que aparecen síntomas depresivos al producirse una comparación social. En cambio, delante de la publicación de un amigo cercano, se produce un contagio emocional que declina hacia la felicidad y el disfrute compartido (Yang et al., 2021).

Los celos son un “sentimiento negativo que surge cuando un individuo percibe una amenaza de otra persona para una relación valiosa”, se manifiestan frecuentemente en la adolescencia. Se relacionan con un peor bienestar y ajuste emocional, además de la aparición de síntomas depresivos. El uso continuo de las redes sociales en la actualidad presenta una nueva perspectiva que engloba la irrupción de los celos en contextos en línea, que suelen ser más frecuentes que en los contextos cara a cara. Estos celos derivan de la constante comparación social a la que se exponen cuando visualizan publicaciones de las vidas perfectas de sus pares. Los adolescentes mayores manifestaron menos celos en contextos en línea que los menores. Esto puede deberse a que tienen las habilidades cognitivas y emocionales más entrenadas lo que les permite evaluar con razón el contenido que ven distinguiendo lo que es real de lo que no y regulando la aparición de estos celos; además suelen tener mejor autoestima lo que los lleva a no sentirse peor que los demás, alejándoles de una dependencia a la evaluación de los otros (Lennarz et al., 2017).

5.2.1. Ciberacoso.

Las personas empáticas son las que intervienen para ayudar a otros ya que son capaces de entender el punto de vista del otro, alejándose de las conductas ofensivas en la red (Parlangeli et al., 2019). Así pues, la inteligencia emocional podría proteger a los jóvenes de ser víctimas de acoso, ya que las víctimas suelen tener valores más bajos de inteligencia y reparación emocional o “capacidad de incrementar las emociones positivas frente a las negativas” (Beltrán-Catalán et al., 2018). Por lo general, las víctimas presentan menos inteligencia emocional y en consecuencia una menor satisfacción, lo que las lleva

a ser más propensas a desarrollar problemas de salud mental y emocional (Quintana-Orts, Rey, et al., 2021).

En cuanto a las cuestiones de género, las niñas suelen utilizar más tácticas para la regulación de las emociones frente a los niños, lo que los hace más predispuestos al acoso. Las víctimas masculinas presentan mayor inteligencia emocional, lo que los hace más vulnerables debido a la facilidad que poseen para controlar sus emociones, lo que produce envidia en aquellos que no poseen dichas habilidades (Razjouyan et al., 2018).

Las víctimas que sufren acoso tradicional y cibernético sufren mayor severidad de acoso en persona. Además, tienen una atención emocional (atención centrada en las emociones) más alta, lo que hace pensar que utilizan más recursos cognitivos para entender sus propios sentimientos (Beltrán-Catalán et al., 2018).

Los adolescentes que tienen más inteligencia emocional son aquellos que presentan mejor bienestar al ser capaces de afrontar las adversidades, gracias al buen manejo de las emociones lo que los lleva a tener mejores relaciones sociales. Por ello, la inteligencia emocional se relaciona con una menor intervención en el acoso y ciberacoso (Quintana-Orts, Mérida-López, et al., 2021).

En el acoso, los agresores presentan menor comprensión y regulación emocional de la ira y la frustración, por ejemplo, lo que los conducen a presentar comportamientos agresivos. Los adolescentes no implicados en el acoso, es decir aquellos que no reciben ni causan ninguna forma de acoso, tienen mayor inteligencia emocional demostrada con una mejor valoración (reconocimiento de las emociones), regulación (recuperación rápida del malestar psicológico) y uso emocional (dirigir las emociones hacia direcciones positivas y constructivas), hecho que fomenta una mayor satisfacción con la vida, al ser capaces de establecer estrategias adaptativas adecuadas, que primen las experiencias positivas y no las negativas, frente a los problemas (Quintana-Orts, Mérida-López, et al., 2021).

El estudio reveló que los ciberagresores no presentan menor regulación emocional, hecho que se pudiera justificar con el anonimato que proporciona la variante online. Esta opción deshabilita los mecanismos morales y desvincula de las posibles consecuencias (Quintana-Orts, Mérida-López, et al., 2021).

La inteligencia emocional disminuye la sensación de soledad y sentimientos negativos relacionados con el acoso tradicional. Los adolescentes que desarrollan soledad debido al acoso tradicional podrían convertirse en vulnerables al ciberacoso ya que podrían recurrir a Internet para conseguir interacciones sociales satisfactorias. Por ese motivo la soledad puede ser una consecuencia del acoso tradicional y causa del ciberacoso (Quintana-Orts, Rey, et al., 2021).

6. DISCUSIÓN

Tras examinar los resultados obtenidos, podemos concretar que se establecen relaciones entre el uso de las redes sociales y la inteligencia emocional, y que los efectos dependen del tipo de uso. El uso problemático de las redes sociales dificulta el buen desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades sociales.

Las redes sociales contribuyen positivamente a la socialización ya que permiten mantener la conexión entre personas, pero pueden llegar a interferir en las relaciones tradicionales reduciendo la intimidad y siendo una distracción (James et al., 2017), además de dejar de confeccionar capacidades como leer expresiones o gestos que son propias de las interacciones cara a cara (Scott et al., 2017).

En cuanto a la inteligencia emocional, se destaca la importancia de trabajarla ya que la autorregulación y el buen manejo de las emociones permite adaptarse a las adversidades y resolver mejor los conflictos (Pérez-Fuentes et al., 2019), favoreciendo el control de los impulsos (Hormes et al., 2014). Siguiendo la misma línea, el difícil en el manejo de estas emociones promueve una desadaptación frente a pensamientos poco esperanzadores que contribuye a un mayor estrés por la percepción de falta de control lo que resulta en la aparición de síntomas depresivos (Arrivillaga et al., 2022).

Existe discrepancia sobre las habilidades empáticas ya que, por una parte, algunos autores defienden que el uso frecuente de las redes sociales favorece el reconocimiento de las emociones desde diferentes perspectivas (Kaura & Saini, 2020), pero otros se centran en que hay una disminución de la empatía debida a que se evita la comunicación en la vida real lo que perjudica el entrenamiento de estas capacidades (Chan, 2014).

La inteligencia emocional otorga a los adolescentes la capacidad de discernir lo que es real de lo que no. De este modo, se dificulta la progresión a un fanatismo excesivo hacia un ídolo al que admiran lo cual se interpone en la construcción de la propia identidad (Sulianti et al., 2018).

Es importante conocer cuáles son los motivos del uso perjudicial de las redes sociales y los factores de riesgo que predisponen a este uso inadecuado. Así, podremos idear estrategias para redirigirlo hacia un uso idóneo.

El uso por aburrimiento es un factor que puede originar ansiedad por percepción de falta de control y desembocar en un uso problemático (Stockdale & Coyne, 2020), así como la preocupación constante por perderse algo o usar las redes para compensar déficits personales o sociales (Yang et al., 2021). Al intentar compensar habilidades sociales se vuelven propensos a la comparación con los demás lo que genera soledad (Teppers et al., 2014). La revisión continua de las publicaciones y la depresión son factores de riesgo de un uso problemático (Kircaburun et al., 2019). La publicación de contenido para llamar la atención es una conducta de advertencia que se asocia a soledad y pensamientos suicidas (Berryman et al., 2018).

Por otro lado, existen protectores del bienestar como serían el apoyo social percibido (Berryman et al., 2018) y la atención plena. Estas personas presentan una mejor regulación emocional y un control de los impulsos satisfactorio (Kircaburun et al., 2019).

Como posibles consecuencias del uso problemático de las redes sociales encontramos que es posible que se desarrollen síntomas depresivos y ansiedad por estar pendientes del contenido de sus amistades en exceso (Marino et al., 2018). Seguir a un número muy grande de personas contribuye a una comparación social dañina que se relaciona con síntomas depresivos. Por el contrario, ver en las publicaciones como un amigo cercano disfruta, favorece el contagio de emociones que declina hacia una sensación positiva (Yang et al., 2021). Esta comparación con otros puede hacer que el adolescente se sienta inferior por no tener la vida perfecta que suele aparecer en las redes y producir celos. Poseer unas habilidades cognitivas y emocionales bien estructuradas, así como una buena autoestima, pueden ayudar a detectar lo que es ficticio y no sentir la necesidad de una aprobación de los demás lo que a su vez elimina los celos (Lennarz et al., 2017).

Uno de los efectos más nocivos para el bienestar emocional de los adolescentes y que sigue siendo común en sus vidas es el ciberacoso. Por lo general, la mayoría de los estudios revisados coinciden en que la inteligencia emocional evita el ciberacoso y una de sus razones es que el buen manejo de las emociones promueve tener mejores relaciones sociales (Quintana-Orts, Mérida-López, et al., 2021). Se sabe que la empatía, uno de los elementos de la inteligencia emocional, ahuyenta a las personas de las conductas agresivas (Parlangeli et al., 2019).

La inteligencia emocional puede reducir la sensación de soledad. Así pues, en los adolescentes que no tienen estas habilidades bien desarrolladas y además sufren acoso, esta soledad los impulsa a conectarse a la red para establecer nuevas relaciones lo que les predispone a sufrir ciberacoso (Quintana-Orts, Rey, et al., 2021).

Las víctimas suelen poseer menor inteligencia y reparación emocional lo que les conduce a disponer de pocas tácticas para superar los efectos negativos del acoso, por ese motivo tienden a presentar más problemas de salud mental y emocional. Los agresores suelen tener más dificultades para entender y regular las emociones como la ira que incita a la agresión (Quintana-Orts, Mérida-López, et al., 2021).

Se ha observado que a veces el motivo de la agresión se asocia a la envidia que sienten los agresores. Esta envidia nace por no tener las capacidades suficientes para alcanzar la excitación emocional de sus víctimas (Razjouyan et al., 2018).

Sorprendentemente, los ciberagresores recuperan rápido el malestar psicológico que deriva del proceso del acoso. Posiblemente a causa del anonimato que ofrecen las redes sociales y que desvincula de las conductas que se entienden como morales y sus consecuencias (Quintana-Orts, Mérida-López, et al., 2021).

Por otro lado, se ha estudiado que los adolescentes no implicados en el acoso han obtenido puntuaciones de inteligencia emocional más altas. Reconocen las emociones desde diferentes visiones y dirigiendo las emociones hacia la parte positiva de la situación, favoreciendo de este modo la adopción de estrategias adaptativas cuando se encuentran con problemas (Quintana-Orts, Mérida-López, et al., 2021).

En cuanto a la metodología usada en los estudios incluidos en la investigación, se puede observar que algunos se centran en una sola red social por lo que se podría obviar las distintas influencias que pueden ejercer otras redes (Mikami et al., 2019). Asimismo, el uso de las redes sociales es cambiante por lo que los patrones pueden haberse modificado (Parlangeli et al., 2019).

La mayoría de los estudios obtienen los datos a partir de encuestas que rellenan los propios participantes. Este hecho podría llevar implícito un sesgo de deseabilidad social al responder lo que la sociedad cree más correcto.

La mayoría son estudios transversales que se realizan en un momento exacto, sin poder establecer relaciones de causalidad. Otros tipos de estudios que se realizan durante un periodo de tiempo y que estudian la progresión de los participantes, si permiten establecer estos nexos. Es el caso de los estudios longitudinales incluidos en la investigación, es decir, los estudios encabezados por Teppers et al. (2014) y Mikami et al. (2019).

Algún estudio como el de Marino et al. (2018) no fue aleatorizado por lo que es probable que haya algún sesgo. Y el tamaño muestral de algún estudio como el de Lennarz et al. (2017) es muy pequeño por lo que puede causar una falta de precisión de la investigación.

Al ser un tema muy novedoso, se necesita más investigación para descubrir relaciones causa-efecto ya que ahora mismo no se sabe con certeza si las causas del uso son realmente causas o son consecuencias, o viceversa. También, se debe investigar más en cómo pueden las políticas y la educación respaldar la alfabetización digital (James et al., 2017). Las redes sociales son plataformas cambiantes por lo que los estudios deberían ser capaces de adaptarse a esta progresión y probarla en diversos ámbitos para adquirir de este modo un resultado del impacto psicosocial más acorde a la realidad (Yang & Brown, 2013). Futuros estudios podrían obtener los resultados a partir de entrevistas clínicas (Stockdale & Coyne, 2020) o la calificación de observadores para evitar el sesgo de deseabilidad social que deriva de los cuestionarios de autoinforme (Quintana-Orts, Mérida-López, et al., 2021).

Como profesionales de la salud deberíamos escuchar empáticamente a los adolescentes para que implementen con más probabilidad las estrategias (Scott et al., 2017) y dar a

entender que estamos interesados y entendemos el papel de las redes en su día a día para que se establezca una relación de confianza (Yang et al., 2021).

Es importante motivar la autorregulación mostrando los beneficios de limitar el uso, aunque esta podría no ser una buena opción ya que a estas edades se suelen guiar por impulsos y no se preocupan por su futuro. Otra perspectiva que parece surgir más efecto es inculcar unos valores basados en la autonomía, es decir, la capacidad de hacer una crítica de lo que ven y actuar por uno mismo, y la justicia social o el deseo de rectificar en favor del beneficio común (Galla et al., 2021). Asimismo, una intervención que podría ser exitosa podría ser una educación entre iguales, ya que recibirían información de compañeros en los que se podrían identificar.

Hay que recordar que las publicaciones se seleccionan, normalmente solo muestran el lado deseable de la vida y que la comparación no siempre es dañina, que cuando se centra en recibir información, aprender sin prejuicios ni juzgar a los otros se puede obtener un resultado positivo. Además, es necesario averiguar qué insuficiencias intentan compensar con el uso de las redes para poder ayudarlos (Yang et al., 2021).

Deberíamos enfocarnos en incentivar a los padres a conocer cuáles son las aplicaciones que usan sus hijos para pactar límites digitales, y preguntar por el contenido que frecuentan (James et al., 2017), para así determinar qué es beneficioso o perjudicial (Yang et al., 2021).

Se debería promocionar la atención plena para reducir la rumiación y la depresión previniendo el uso problemático (Kircaburun et al., 2019), así como enseñar estrategias de alivio del aburrimiento y del manejo del estado de ánimo (Stockdale & Coyne, 2020).

Promocionar una educación familiar y escolar que fomente el impacto positivo de la buena gestión de las emociones (Kaura & Saini, 2020) y frene el ciberacoso desde edades tempranas (Razjouyan et al., 2018; Parlangeli et al., 2019), prestando especial atención a las víctimas de acoso tradicional ya que son más propensas a sufrir otros tipos de acoso como el cibernético (Beltrán-Catalán et al., 2018) mientras se trabaja la inteligencia emocional para así reducir los sentimientos de soledad (Quintana-Orts, Rey, et al., 2021), el estrés y la depresión (Arrivillaga et al., 2022) y resistir las influencias negativas del

entorno (Pérez-Fuentes et al., 2019), para manejar los sucesos estresantes, aprendiendo a desarrollar estrategias adaptativas adecuadas que fomenten el bienestar y la resiliencia, así como la satisfacción con la vida (Quintana-Orts, Mérida-López, et al., 2021).

Esta revisión concede diferentes implicaciones para la triangulación: sistema de salud, usuario y profesionales. Al conseguir entender todos los factores que preceden a un uso problemático se pueden empezar a planear estrategias dirigidas a reconducir estas actividades en línea hacia un uso más consciente que favorezca la salud mental y emocional de los adolescentes. Así los profesionales conseguirán un mejor estado de salud del usuario que el sistema agradecerá ya que se evitaban consultas e ingresos hospitalarios innecesarios al haber promocionado previamente una educación para la salud, en este caso de la salud mental que muchas veces se relega a un segundo plano y que tiene la misma importancia o incluso más que la física.

7. CONCLUSIONES

Las redes sociales presentan beneficios, pero también daños para la salud mental de los adolescentes. Su uso indebido provoca un impacto negativo en el desarrollo de las habilidades sociales y la inteligencia emocional, rasgos indispensables para el confort con uno mismo y los demás.

Para no caer en este mal uso se debe actuar detectando e interviniendo sobre los factores que los vuelven más vulnerables. Así se actuará evitando el aburrimiento, ansiedad, depresión y soledad, además de potenciar el apoyo social y prevenir la comparación negativa con otras personas.

Todas estas actuaciones frenarán las consecuencias negativas que resultan de este uso inadecuado, entre ellas, el ciberacoso, conducta habitual y ligada a una mala gestión emocional.

Para ello, será primordial aplicar tácticas que ayuden a ser conscientes de la importancia de entrenar correctamente las capacidades emocionales.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). A mediated path from emotional intelligence to problematic social media use in adolescents: The serial mediation of perceived stress and depressive symptoms. *Addictive Behaviors, 124*.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107095>
- Beltrán-Catalán, M., Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Llorent, V. J. (2018). Victimization through bullying and cyberbullying: Emotional intelligence, severity of victimisation and technology use in different types of victims. *Psicothema, 30*(2), 183–188. <https://doi.org/10.7334/psicothema2017.313>
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatric Quarterly, 89*(2), 307–314.
<https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Chan, T. (2014). Facebook and its Effects on Users' Empatic Social Skills and Life Satisfaction: A double-Edged Sword Effect. *Cyberpsychology, Behaviour And Social Networking, 17*(5).
- Galla, B. M., Choukas-Bradley, S., Fiore, H. M., & Esposito, M. v. (2021). Values-Alignment Messaging Boosts Adolescents' Motivation to Control Social Media Use. *Child Development, 92*(5), 1717–1734. <https://doi.org/10.1111/cdev.13553>
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction, 109*(12), 2079–2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- James, C., Davis, K., Charmaraman, L., Konrath, S., Slovak, P., Weinstein, E., & Yarosh, L. (2017). Digital life and youth well-being, social connectedness, empathy, and narcissism. *Pediatrics, 140*, S71–S75.
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758F>
- Kaura, H., & Saini, S. (2020). Relationship between social media usage and emotional intelligence among adolescents. *Indan Journal of Health and Well-Being, 11*(10–12), 581–584.
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2019). Trait emotional intelligence and problematic online behaviors among adolescents: The mediating role of mindfulness, rumination, and depression. *Personality and Individual Differences, 139*, 208–213. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.024>
- Lennarz, H. K., Lichtwarck-Aschoff, A., Finkenauer, C., & Granic, I. (2017). Jealousy in adolescents' daily lives: How does it relate to interpersonal context and well-being? *Journal of Adolescence, 54*, 18–31.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.09.008>
- Marino, C., Mazzieri, E., Caselli, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). Motives to use Facebook and problematic Facebook use in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions, 7*(2), 276–283. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.32>
- Marques, T. P., Marques-Pinto, A., Alvarez, M. J., & Pereira, C. R. (2018). Facebook: Risks and Opportunities in Brazilian and Portuguese Youths with Different Levels of Psychosocial Adjustment. *Spanish Journal of Psychology*.
<https://doi.org/10.1017/sjp.2018.34>
- Mikami, A. Y., Szewedo, D. E., Khalis, A., Jia, M., & Na, J. J. (2019). Online Social Interactions Predict Academic and Emotional Adjustment in the Transition to University. *Journal of Research on Adolescence, 29*(1), 210–224.
<https://doi.org/10.1111/jora.12377>
- Parlangeli, O., Marchigiani, E., Bracci, M., Duguid, A. M., Palmitesta, P., & Marti, P. (2019). Offensive acts and helping behavior on the internet: An analysis of the relationships between moral disengagement, empathy and use of social media in a

- sample of Italian students. *Work*, 63(3), 469–477. <https://doi.org/10.3233/WOR-192935>
- Pérez-Fuentes, M. D. C., Jurado, M. D. M. M., Linares, J. J. G., Ruiz, N. F. O., Márquez, M. D. M. S., & Saracosti, M. (2019). Self-expressive creativity in the adolescent digital domain: Personality, self-esteem, and emotions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph16224527>
- Quintana-Orts, C., Mérida-López, S., Rey, L., & Extremera, N. (2021). A closer look at the emotional intelligence construct: How do emotional intelligence facets relate to life satisfaction in students involved in bullying and cyberbullying? *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 711–725. <https://doi.org/10.3390/EJIHPE11030051>
- Quintana-Orts, C., Rey, L., & Neto, F. (2021). Are loneliness and emotional intelligence important factors for adolescents? Understanding the influence of bullying and cyberbullying victimisation on suicidal ideation. *Psychosocial Intervention*, 30(2), 67–74. <https://doi.org/10.5093/PI2020A18>
- Razjouyan, K., Mobarake, A. H., Sadr, S. S., Samimi Ardestani, S. M., & Yaseri, M. (2018a). The relationship between emotional intelligence and the different roles in cyberbullying among high school students in Tehran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 12(3). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.11560>
- Scott, D. A., Valley, B., & Simecka, B. A. (2017). Mental Health Concerns in the Digital Age. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(3), 604–613. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9684-0>
- Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79, 173–183. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010>
- Sulianti, A., Lubis, F. S., Az-Zahra, F., & Hambali, A. (2018). Can emotional intelligence restrain excess celebrity worship in bio-psychological perspective? *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 434(1). <https://doi.org/10.1088/1757-899X/434/1/012137>
- Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T. A., & Goossens, L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence*, 37(5), 691–699.
- Yang, C. chen, & Brown, B. B. (2013). Motives for Using Facebook, Patterns of Facebook Activities, and Late Adolescents' Social Adjustment to College. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(3), 403–416. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9836-x>
- Yang, C. chen, Holden, S. M., & Ariati, J. (2021). Social Media and Psychological Well-Being Among Youth: The Multidimensional Model of Social Media Use. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(3), 631–650. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00359-z>
- Organización Mundial de la Salud (2018). Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud (2022). Salud del adolescente. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1