

Adolescència i salut mental: de la representació mediàtica a la prevenció de l'estigma a les aules

- CLARA VIRÓS-MARTÍN** Universitat Pompeu Fabra (Espanya) clara.viros@upf.edu
MÒNIKA JIMÉNEZ-MORALES Universitat Pompeu Fabra (Espanya) monika.jimenez@upf.edu
MIREIA MONTAÑA-BLASCO Universitat Oberta de Catalunya (Espanya) mmontanabl@uoc.edu
EVA BRETONES PEREGRINA Universitat Oberta de Catalunya (Espanya) ebretones@uoc.edu
JOANNA EMPAIN Universitat Autònoma de Barcelona (Espanya) joannagenevieve.empain@uab.cat
MARÍA-JOSÉ ESTABLÉS Universidad de Castilla-La Mancha (Espanya) maria.estables@uclm.es
ANA FREIRE UPF Barcelona School of Management (Espanya) ana.freire@bsm.upf.edu
LORENA GÓMEZ-PUERTAS Universitat Pompeu Fabra (Espanya) lorena.gomez@upf.edu
OLGA JORDANA OVEJERO Universitat Autònoma de Barcelona (Espanya) olga.jordana@autonoma.cat
MARTA LOPERA-MÁRMOL Universidad Carlos III de Madrid (Espanya) mlopera@hum.uc3m.es
LARA MARTIN-VICARIO Universitat Internacional de Catalunya (Espanya) lmartinv@uic.es
LEILA MOHAMMADI Universitat Autònoma de Barcelona (Espanya) leila.mohammadi@uab.cat
SEGUNDO MOYANO MANGAS Universitat Oberta de Catalunya (Espanya) smoyanom@uoc.edu
RICARD PARRILLA GUIX Salzburg University of Applied Sciences (Àustria) ricard.parrillagui@fh-salzburg.ac.at
J. ROBERTO SÁNCHEZ-REINA Centro de Investigación Rizoma Redes (Espanya) roberto.sanchez@rizomaredes.com
PALOMA SANZ-MARCOS Universidad de Cádiz (Espanya) paloma.sanz@uca.es
JORDI SOLÉ-BLANCH Universitat Oberta de Catalunya (Espanya) jsoblebl@uoc.edu

Resum

El nombre d'adolescents amb trastorns de salut mental i d'ingressos hospitalaris per aquesta causa ha incrementat significativament els darrers anys, i Espanya se situa entre els països europeus amb el nombre més elevat de diagnòstics. Gran part de la investigació realitzada fins ara s'ha centrat en els efectes del discurs dels mitjans de comunicació sobre la salut mental dels menors d'edat; no obstant això, són escassos els estudis sobre la representació del benestar mental dels adolescents en aquests mitjans. Aquest treball aprofundeix, mitjançant una anàlisi de la literatura existent, en la imatge de la salut mental adolescent en la ficció audiovisual, els mitjans informatius i les xarxes socials. L'anàlisi també aprofundeix en la importància de la perspectiva de gènere en aquesta representació, i reflexiona sobre la necessitat de treballar l'educació mediàtica, amb l'aportació d'eines per abordar la prevenció de l'estigma a les aules.

Paraules clau

Adolescència, salut mental, estigma, representació, mitjans de comunicació, xarxes socials, educació mediàtica.

Abstract

The number of adolescents with mental health disorders and admissions to hospitals for this reason has increased significantly in recent years, placing Spain among the European countries with the highest number of diagnoses. Most of the research carried out so far has focused on the effects of the media discourse regarding the mental health of minors; however, there have been few studies on the representation in the media of the mental health of adolescents. This work examines, through an analysis of the existing literature, the image of adolescent mental health in audiovisual fiction, news media and social media. The analysis also studies the importance of the gender perspective in this representation and reflects on the need to work on media literacy, offering tools to address the prevention of stigma in the classroom.

Keywords

Adolescence, mental health, stigma, representation, media, social media, media literacy.

Rebut: 08/11/2024 / Revisat: 08/02/2025 / Acceptat: 19/02/2025

Com citar:

Virós-Martín, C., Jiménez-Morales, M., Montaña-Blasco, M., Bretones Peregrina, E., Empain, J., Establés, M.J., Freire, A., Gómez-Puertas, L., Jordana Ovejero, O., Lopera-Mármol, M., Martín-Vicario, L., Mohammadi, L., Moyano Mangas, S., Parrilla Guix, R., Sánchez-Reina, J.R., Sanz-Marcos, P., i Solé-Blanch, J. (2025). Adolescència i salut mental: de la representació mediàtica a la prevenció de l'estigma a les aules. *Quaderns del CAC*, 51, 5-17. doi: <https://doi.org/10.60940/qcac51id431937>

1. Introducció

Un de cada set adolescents pateix un trastorn de salut mental, segons detalla l'Organització Mundial de la Salut (OMS, 2024). La depressió, l'ansietat i els trastorns alimentaris són algunes de les patologies més freqüents que afecten més les noies que els nois. De la mateixa manera, les conductes autolesives han augmentat significativament entre el col·lectiu adolescent, i el suïcidi és la tercera causa de mort. Segons apunta Unicef (2022), a Espanya la situació és especialment preocupant: la taxa de problemes de salut mental diagnosticats entre adolescents és del 20,8%, dada que contrasta amb el 16,3% a la Unió Europea i el 13,2% a escala global, segons aquest mateix estudi.

L'adolescència és una etapa clau del desenvolupament en què es configuren molts aspectes de la identitat i de la manera com els i les adolescents (d'ara endavant, els adolescents) afronten els seus sentiments, relacions i expectatives socials. En el context contemporani, és també un període en què l'ús de les pantalles exerceix un fort impacte en la vida quotidiana i altera les maneres de percebre, sentir i construir la realitat (Andrade *et al.*, 2021). L'accés a diferents mitjans, plataformes de contingut i xarxes socials acaba per influir de manera significativa en la percepció que els joves tenen de si mateixos. Aquests mitjans, plataformes i xarxes socials es converteixen, alhora, en fonts de pressió, ansietat o desinformació sobre tota mena de qüestions, com ara les relacionades amb la salut mental.

La recerca científica duta a terme fins ara s'ha centrat majoritàriament en l'estudi dels factors socials i ambientals que incideixen negativament en la salut mental dels adolescents, així com en els efectes del discurs dels diferents mitjans de comunicació en el seu benestar. Tanmateix, els estudis sobre la representació mediàtica dels trastorns psicològics entre aquest col·lectiu són més aviat escassos, i els pocs que hi ha només se centren a investigar suports específics. Aquesta anàlisi esdevé encara més necessària, si és possible, atès que el discurs mediàtic i els continguts presents a les xarxes socials poden tenir un efecte estigmatitzador sobre els trastorns de salut mental (Ross *et al.*, 2019).

A més, els darrers anys el professorat, sobretot el d'educació secundària, ha assenyalat reiteradament la manca de recursos a què s'enfronten davant els problemes creixents de salut mental entre l'alumnat. De la mateixa manera, ha destacat diverses vegades com els mitjans de comunicació —i, en concret, les xarxes socials— contribueixen a alimentar aquests problemes i el seu estigma entre el col·lectiu adolescent. Tot i això, el cert és que no hi ha programes educatius de caràcter preventiu que abordin aquestes qüestions a les aules.

Per aquest motiu, i atès que el discurs mediàtic exerceix una enorme influència en la percepció social de determinades qüestions, aquest treball analitza, a través d'una revisió de la literatura existent, la representació de la salut mental dels adolescents als mitjans de comunicació tradicionals i a les xarxes socials. La proposta aborda també la importància de

l'educació mediàtica als centres escolars per ajudar a combatre l'estigma existent en aquest col·lectiu.

Tenint en compte que el gènere és un factor que incideix en el risc de patir problemes de salut mental i que, en particular, les noies són les que registren els percentatges més alts quant a diagnòstic i ingressos hospitalaris a Espanya (Soriano *et al.*, 2024), creiem convenient adoptar una perspectiva de gènere per fonamentar aquest treball d'aproximació a la representació que els mitjans de comunicació fan de la salut mental adolescent. Per això, l'article parteix de l'anàlisi de com el fet de ser dona és, per si mateix, una variable significativa en la possible manca de benestar mental al llarg de la vida. En aquest sentit, tal com veurem en els apartats successius que configuren el text, l'adolescència és un moment especialment vulnerable en el procés de socialització de les persones i hi ha determinats condicionants que incideixen més concretament en les adolescents.

A partir d'aquesta perspectiva de gènere, el treball explora com el cinema i, posteriorment, les sèries televisives representen la salut mental dels menors d'edat. Tot i la importància de la ficció audiovisual com a modeladora d'imaginari i font de diàleg entorn de l'objecte d'estudi, hem considerat necessari incloure també un apartat que analitzi el tractament informatiu que els mitjans de comunicació atorguen al benestar mental adolescent. Tal com remarca el dit apartat, l'escassetat d'estudis al respecte fa necessària una activitat investigadora més gran en aquest àmbit. Finalment, atès l'ús extensiu que els adolescents fan actualment de les xarxes socials, l'article analitza el discurs present a les plataformes socials sobre la salut mental, o la seva absència, entre el col·lectiu dels menors i els *influencers* que segueixen. L'anàlisi també aprofundeix en les possibilitats que ofereixen les xarxes socials per formar comunitats i combatre l'estigma associat als trastorns de salut mental, així com en els reptes que encara queden pendents.

El treball conclou amb una secció dedicada a reflexionar sobre la necessitat de promoure la mirada crítica a les aules a través de l'educació mediàtica en salut mental, així com sobre els objectius i les eines per treballar en la prevenció de l'estigma en entorns escolars.

2. Gènere i salut mental

Tal com recull la literatura científica recent, el gènere és una de les variables que influeix en la salut mental dels adolescents: les noies tenen més probabilitats de desenvolupar un trastorn de salut mental que els nois i se'n diagnostiquen més casos entre elles que entre ells (Choukas-Bradley *et al.*, 2022; Stentiford *et al.*, 2023). Això comporta, lògicament, un registre més gran d'ingressos hospitalaris de noies adolescents a causa de problemes de salut mental, tot i que, a Espanya, és especialment preocupant el cas dels suïcidis: el 73,4% dels ingressos per conducta suïcida que es van produir durant les dues darreres dècades eren noies; no obstant això, sembla que

la mortalitat hospitalària és més alta entre els nois (Soriano et al., 2024a, 2024b).

En aquest sentit, hi ha diferents factors de risc i/o protectors que poden desencadenar o frenar l'aparició de trastorns entre els menors d'edat i que, a més, poden contribuir a augmentar les diferències en funció del gènere. Per exemple, Gajos et al. (2022) posen de manifest en la seva investigació que una exposició més gran a esdeveniments traumàtics durant la infància augmenta el risc de patir símptomes depressius en l'adolescència, particularment en el cas de les noies. Tot i això, el mateix estudi assenyalava que si es controlen certs factors de risc (com ara haver estat víctima d'assetjament, la delinqüència del cercle social i la manca d'autocontrol) i de protecció (com ara l'afecció parental, l'eficàcia col·lectiva i la connexió amb l'entorn escolar), no només es deixa d'observar aquest augment, sinó que disminueix el risc d'experimentar símptomes depressius i ansiosos.

Entre els factors de risc esmentats, cal remarcar la importància de l'assetjament i, en particular, del ciberassetjament, que en els darrers anys ha augmentat substancialment. A l'estudi de Kim et al. (2018) s'analitza l'impacte d'aquest fenomen i els autors conclouen que el ciberassetjament pot ser un predictor dels problemes de salut mental entre els adolescents i que, a més, pot tenir efectes diferents segons el gènere: les noies víctimes de ciberassetjament mostren més propensió a desenvolupar problemes emocionals —com ara un trastorn de depressió o ansietat— mentre que els nois són més propensos a desenvolupar problemes conductuals —com ara un trastorn de conducta o un trastorn negativista desafiant—. De fet, l'informe de l'Observatori Nacional de Tecnologia i Societat (2022) sobre la violència digital de gènere a Espanya concorda amb aquesta proposició, ja que posa de manifest que el 42 % de les nenes i joves que ha patit ciberassetjament ha mostrat després estrès emocional, baixa autoestima o pèrdua de confiança. Aquestes dades coincideixen també amb els registres d'ingressos hospitalaris a Espanya de Soriano et al. (2024a), que mostren que els trastorns internalitzants (com ara l'ansietat, la depressió, la conducta suïcida o els trastorns de l'alimentació) són més freqüents entre les noies, mentre que els externalitzants (com ara el TDAH, l'esquizofrènia o el trastorn de l'espectre autista) ho són entre els nois.

Finalment, és convenient abordar com el gènere pot afectar l'estigma que tenen els adolescents envers els altres joves que pateixen trastorns mentals. Recentment, Pfeiffer i In-Albon (2023) han analitzat les diferències de gènere en aquest sentit i han trobat que els nois presenten un estigma més gran que les noies i mostren nivells més baixos de compassió envers els nois i les noies malalts, així com una major minimització dels símptomes i culpabilització dels trastorns mentals envers elles en particular. Aquests factors, juntament amb els altres exposats en aquesta secció, assenten les bases per enfocar l'anàlisi de la representació mediàtica de la salut mental i la proposta d'intervenció a l'aula en termes d'alfabetització digital que proposa aquest treball. Així, doncs, totes dues es

desenvoluparan amb enfocaments sensibles al gènere, tenint en compte especialment la vulnerabilitat de les noies adolescents i la predominança de l'estigma entre els nois.

3. Mitjans de comunicació, salut mental i estigma

a) Cinema i sèries de ficció

La representació dels trastorns mentals ha estat una constant al cinema, des dels inicis, i s'ha manifestat en corrents com ara l'expressionisme alemany i el surrealisme, i en pel·lícules emblemàtiques com, per exemple, *Psycho* (Hitchcock, 1960) o *One Flew Over The Cuckoo's Nest* (Forman, 1975). L'auge d'aquesta temàtica es va produir a la darreria dels anys 80 amb obres com *Rain Man* (Levinson, 1988) i a la primera dels 90 amb films de culte com *Kids* (Clark, 1995) o *Girl, Interrupted* (Mangold, 1999). La representació dels trastorns mentals va assolir el clímax a la dècada dels anys 2000, amb pel·lícules com *A Beautiful Mind* (Howard, 2001) o *Spider* (Cronenberg, 2002), que continuen sent una referència de culte cinematogràfic. Actualment, aquesta temàtica manté la rellevància, i així ho observem en films de gèneres i tipologies diferents com ara *The Perks of Being a Wallflower* (Chbosky, 2012), *To The Bone* (Noxon, 2017), *Aftersun* (Wells, 2022) o *Inside Out 2* (Mann, 2024), entre altres.

De manera similar, en l'àmbit televisiu, la temàtica dels trastorns mentals es va adoptar ràpidament, en el cas espanyol, en sèries juvenils com *Física o química* (Baltanás i Mercero, 2008-2011) i, en l'àmbit internacional, en produccions que van causar gran impacte, com *Skins* (Elsley et al., 2007-2013). En l'actualitat, encara es produeixen narratives estigmatitzants en què s'aprofundeix en estereotips clàssics com l'associat a la conducta violenta i imprevisible i la figura del malalt mental com a algú incompetent, o que inclouen representacions d'espais hospitalaris aterridors, i la medicació com a tractament prioritari, si més no exclusiu, la qual cosa suposa la reproducció d'efectes de triangulació farmacològica (Harper, 2009), és a dir, estabilitat, crisi i recuperació mitjançant la medicació. Afortunadament, en el context de l'anomenada *tercera edat d'or de la televisió*, especialment en l'àmbit anglosaxó, i a causa de la conscienciació social davant la prevalença de trastorns mentals de la població —juvenil i adulta, audiència preferent de les plataformes audiovisuals— va sorgir un impuls per intentar trencar amb molts d'aquests estereotips en sèries televisives que relaten les vivències de malalts mentals amb totes les complexitats i, fins i tot, s'hi presenten com a models de referència.

Els imaginaris dels trastorns mentals a les sèries s'han enriquit en situar els personatges en rols protagonistes i en incidir específicament en l'exploració de la seva pròpia veu a través de recursos narratius propers al gènere literari de la confessió: diaris o escrits íntims i enregistraments testimonials com, per exemple, *Ni una más* (Lorenzo i Sáez Carral, 2024), o la veu de narrador/a a *Atypical* (Rashid et al., 2017-2021), a *Euphoria*

(Levinson *et al.*, 2019-present), a *Ginny & Georgia* (Fisher *et al.*, 2021-present), etc. Així mateix, cal assenyalar altres exemples que compten tant amb la veu narrativa del personatge protagonista com també amb la veu narrativa d'un familiar, com és el cas d'*Everything Now* (Harries *et al.*, 2023).

D'altra banda, s'ha ampliat la representació de l'entorn d'aquests personatges i les relacions interpersonals, la qual cosa no només contribueix a normalitzar les teràpies i els centres de salut mental, sinó també a visibilitzar el pes d'aquests altres rols que configuren l'entorn social del personatge. Això també possibilita qüestionar des de la narració la manera com la família o les amistats poden ser participants no només dels diagnòstics, sinó també de l'absència d'aquests malgrat la identificació de símptomes, així com de la seva evolució i tractament, com és el cas, per exemple, de *Heartstopper* (Walters *et al.*, 2022-present). De la mateixa manera, aquesta representació permet revisar estereotips sobre la capacitat del personatge, segons si es confereix a l'àmbit educatiu o laboral.

Davant d'aquest magma de possibilitats, la tensió entre la lògica televisiva i el potencial d'aquestes narracions des de l'*edutainment* continua generant una representació esbiaixada dels trastorns mentals que cal investigar. Per exemple, es tendeix a invisibilitzar la depressió i els trastorns que s'hi associen, fet que redunda en el discurs neoliberal que culpabilitza la persona malalta davant la societat o el responsabilitza de la seva cura. En aquesta línia, tampoc no s'aprofundeix en les possibles causes o agreujants socioeconòmics i culturals, i cal reclamar una diversitat més gran en la representació i un abordatge interseccional (Lopera-Mármol *et al.*, 2023).

Per tant, cal un tractament crític adequat des de l'alfabetització transmediàtica (Scolari *et al.*, 2018) de les persones joves, tenint en compte particularment la dimensió d'anàlisi de la ideologia, els estereotips i els valors latents en les produccions audiovisuals destinades al públic juvenil. L'admiració que desperten certs personatges de ficció entre els joves i la normalització d'algunes de les seves conductes obren vies de reflexió introspectiva que poden facilitar el diàleg sobre la salut mental entre aquest col·lectiu (Gómez-Puertas *et al.*, 2023). El treball científic en aquest àmbit és, doncs, rellevant perquè no només genera un debat sobre les implicacions que aquestes representacions tenen en la percepció dels espectadors i en l'estigma associat, sinó que també té un impacte significatiu en les persones que pateixen trastorns mentals, atès que aquestes representacions poden influir en la seva acceptació social i autoimatge.

b) Mitjans informatius

La teoria de l'*agenda-setting* postula que l'agenda mediàtica —determinada per l'èmfasi amb què els mitjans cobreixen cada tema— determina quins temes percep la ciutadania i la classe política com a rellevants (McCombs, 1977). Segons la teoria del *framing*, l'enquadrament mediàtic sobre cada tema —format per l'enfocament de determinats aspectes i l'ocultació d'uns altres— en determina la percepció pública (Entman, 1993; Igartua *et al.*, 2005).

En aquest sentit, diferents estudis han analitzat la cobertura mediàtica centrada en temes específics relacionats amb la (manca de) salut mental: per exemple, en relació amb els trastorns alimentaris (Guzmán-Do-Nascimento i Rodríguez-Díaz, 2017), els suïcidis (Blanco-Castilla i Cano Galindo, 2019), o la salut mental durant el període de confinament de la COVID-19 (Sanjuán Pérez *et al.*, 2022). Tot i això, cal destacar que els estudis que analitzen la cobertura en general de trastorns mentals són escassos.

Muñoz *et al.* (2011), per exemple, van estudiar el contingut en mitjans tradicionals espanyols sobre trastorns mentals i van revelar que representava només el 5% de la mostra, malgrat que el llenguatge i els termes relacionats amb la salut mental estaven molt estesos. Més recentment, Carrasco *et al.* (2023) van analitzar la cobertura mediàtica durant la pandèmia dels trastorns de salut mental entre els adolescents i van assenyalar que les notícies analitzades se centraven en problemes generals de salut mental i, en particular, en el suïcidi (45,5% i 33,6% de la mostra, respectivament).

Independentment del context cultural, els mitjans informatius tendeixen a representar els trastorns mentals de la població general de manera estigmatitzadora (Antebi i Whitley, 2022; Aragonès *et al.*, 2014; Carrasco *et al.*, 2023; Corrigan *et al.*, 2013). L'estigmatització pot ser explícita, com, per exemple, mitjançant l'associació de trastorns mentals a la perpetració de crims (Corrigan *et al.*, 2013), o bé implícita, a partir de les imatges, el llenguatge, o l'estereotipació de trastorns complexos quan s'utilitzen com a metàfores per referir-se a la por irracional (psicosi) o a la incoherència (esquizofrènia) (Aragonès *et al.*, 2014).

Els estudis de representació en els mitjans informatius a Espanya (Aragonès *et al.*, 2014) i altres països castellanoparlants (Grandón *et al.*, 2022) coincideixen que les notícies en espanyol tendeixen a utilitzar un llenguatge en què abunden les metàfores i altres recursos lingüístics, i que resulta menys estigmatitzant que el de les notícies en anglès. Tot i això, la comparació entre mitjans castellanoparlants i angloparlants s'ha de fer amb precaució, ja que, segons Wang (2017), els codis i les variables de les anàlisis comparatives es generen normalment a partir de l'anglès.

En aquest context, Carrasco *et al.* (2023) observen que, en els mitjans informatius a Espanya, les notícies sobre salut mental recents utilitzen un llenguatge i un enquadrament més positius en comparació amb els resultats d'estudis anteriors (p. ex., Aragonès *et al.*, 2014). Tot i així, cal assenyalar que l'enquadrament de recuperació (de la malaltia mental) és més prominent en els mitjans anglosaxons que en la cobertura a Espanya (Carrasco *et al.*, 2023), i que les notícies amb un enquadrament de recuperació redueixen l'estigmatització. En aquest sentit, Corrigan *et al.* (2013) demostren amb un experiment que els lectors exposats a una notícia amb un enquadrament negatiu tendeixen a afavorir mesures coercitives contra persones amb problemes de salut mental, cosa que contrasta amb les opinions dels exposats a una notícia amb un enquadrament de recuperació.

La representació i la cobertura d'aquests trastorns també es veu afectada per diferents variables, com ara el tipus de trastorn o el gènere. D'una banda, Antebi i Whitley (2022) assenyalen que, en els mitjans britànics, el to de la cobertura difereix en funció del tipus de trastorn. Els trastorns considerats comuns (la depressió i l'ansietat) es representen de manera més positiva. Els trastorns considerats greus (l'esquizofrènia i el trastorn bipolar) tendeixen a representar-se com a perillosos, impredecibles i amb menys possibilitat de rehabilitació. D'altra banda, Whitley *et al.* (2015) observen que els mitjans canadencs tendeixen a representar les dones amb trastorns mentals com a víctimes, i els homes, com a agressors. Aquestes variables també influeixen en la representació positiva o negativa de la població adolescent en particular, tant a països anglosaxons com a la premsa espanyola. A Espanya (Carrasco *et al.*, 2023), per exemple, els protagonistes de les notícies que associen trastorns amb violència acostumen a ser homes amb trastorns psicòtics o de conducta.

Tot i això, el tractament mediàtic dels trastorns mentals d'adults i adolescents difereix en alguns punts. Segons Slopen *et al.* (2007), els adults amb trastorns mentals solen aparèixer en notícies generalistes, mentre que els menors solen aparèixer en articles destacats. A més, la cobertura tendeix a representar els adolescents amb trastorns mentals com a víctimes, la qual cosa afavoreix una visió paternalista que els resta autoritat (Carrasco *et al.*, 2023). Això es pot vincular, de fet, amb l'observació feta per Slopen *et al.* (2007), que constata que, en les notícies sobre adolescents, les declaracions dels professionals de la salut són les més prominents, aspecte que pot contribuir a disminuir-ne l'estigmatització.

En aquesta línia, els resultats de Carrasco *et al.* (2023) suggereixen que els rols de gènere també influeixen en la decisió sobre qui parla als mitjans sobre la salut mental dels adolescents. Hi ha més declaracions de pacients homes que de pacients dones, però quan les declaracions són de familiars, aquestes són majoritàriament de dones. Independentment de qui parli, predominen les declaracions positives i desestigmatitzadores (les declaracions negatives representen menys del 4 % de la mostra). Tot i això, la cobertura informativa a Espanya no acostuma a incloure les declaracions dels adolescents, cosa que facilita que amb prou feines hi hagi estudis sobre els seus testimonis en la cobertura periodística de la salut mental. En definitiva, a més de ser representats com a víctimes quan es parla de la seva salut mental, els adolescents no tenen veu en la cobertura mediàtica, i això pot contribuir a estigmatitzar aquests trastorns dins del col·lectiu mateix.

c) Xarxes socials

La consolidació dels avenços tecnològics ha dibuixat un escenari digital caracteritzat per un augment molt significatiu de l'oferta de plataformes, continguts i dispositius multipantalla, fet que ha suposat un veritable canvi en els hàbits i les formes de relacionar-se entre els joves. Aquest canvi es va accentuar especialment durant la pandèmia de la COVID-19, quan es

va produir un augment notable del consum de xarxes socials entre els adolescents. A més, determinats usos d'aquestes plataformes es van associar amb nivells més alts de problemes de salut mental en general i, en termes de gènere, això va afectar més les noies, que van patir més experiències negatives en línia (Marciano *et al.*, 2022).

Un dels elements més destacables a l'hora de consumir els continguts en línia i accedir-hi és la figura dels anomenats *influencers*. Sens dubte, aquests creadors, que gaudeixen d'una popularitat enorme entre la població jove, exploten discursivament els límits comunicatius i oscil·len entre el coneixement expert i el col·loquial per tal de modelar percepcions i comportaments en els seus seguidors (Lozano-Blasco *et al.*, 2023). De fet, pel seu poder de legitimitat, han arribat a establir-se com a part de les estratègies comercials prioritàries entre marques importants de tota mena de sectors.

Això provoca que el temps d'exposició al poder que ostenten aquests perfils sigui elevat i, fins i tot, pugui generar un impacte significatiu en la salut mental dels adolescents (Engel *et al.*, 2024). A través de TikTok, per exemple, una de les plataformes més populars entre la generació alfa (Tirendi i Gargiulo, 2024), aquests *influencers* idealitzen les seves experiències i quotidianitat, amb la qual cosa formen profundament un vincle d'identitat fort que connecta amb els adolescents i aconseguen incidir-ne en els interessos i opinions. Com a conseqüència, s'erigeixen com a fonts d'informació determinants per a un públic que confia en aquests perfils, malgrat que comuniquen informació potencialment no contrastada amb experts (De Regt *et al.*, 2020).

No obstant això, els joves no només utilitzen les xarxes socials per consumir contingut d'*influencers*, sinó que l'ús més destacable és com a mitjà de comunicació amb els seus iguals (Euajarusphan, 2021). Atesos els diferents usos que fan d'aquestes plataformes i el paper central que assumeixen en la seva vida diària, es pot afirmar que les interaccions que els adolescents duen a terme amb l'entorn mediàtic digital en general poden portar-los a prioritzar i assumir acríticament el llenguatge, l'estètica, els discursos i els modes de vida que s'hi mostren, especialment si es té en compte que l'adolescència és l'etapa en què es desenvolupen en gran mesura les habilitats de pensament crític i que els adolescents espanyols, en particular, mostren nivells molt baixos d'aquestes competències en comparació amb la mitjana europea (Feijoo *et al.*, 2023).

La recerca científica duta a terme fins ara s'ha centrat, sobretot, en els efectes que tenen les xarxes socials sobre els menors. En aquesta línia, Haidt (2024) presenta una anàlisi exhaustiva sobre l'increment de l'ansietat, la depressió i altres problemes de salut mental en les generacions més joves, particularment aquells nascuts després del 1995 (generació Z). L'autor sosté que l'ús generalitzat de les xarxes socials, en particular a partir de la proliferació dels *smartphones* i de l'accés constant a internet, és un dels principals factors darrere d'aquest deteriorament en la salut mental dels joves. No obstant això, els resultats d'aquesta investigació contrasten

amb altres que demostren que no hi ha una relació de causalitat entre l'ús de xarxes socials i els trastorns de salut mental dels adolescents, i que hi ha altres factors que tenen més pes com a predictors d'aquest tipus de malalties, com ara la manca de suport familiar (Panayiotou *et al.*, 2023)

En aquest context, l'anàlisi del discurs sobre salut mental a les xarxes socials ha quedat en un segon pla. Tot i així, aquest fenomen mereix una atenció especial, especialment després del confinament arran de la COVID-19, ja que va ser llavors quan molts *influencers* espanyols van començar a narrar a les xarxes socials l'impacte que aquesta situació estava provocant en el seu estat d'ànim, cosa que en poc temps va derivar en al·lusions directes a determinats trastorns de salut mental (Mateus i Núñez-Alberca, 2022). Seguint un efecte imitatiu, els seguidors d'aquests *influencers*, majoritàriament adolescents, van començar, al seu torn, a actuar com a creadors de contingut i compartir a les xarxes socials, entre altres coses, els seus estats d'ànim o els diagnòstics clínics. D'aquesta manera, el discurs sobre salut mental en primera persona va començar a ser present a les xarxes socials, una cosa inaudita fins aleshores, però que, sens dubte, va resultar beneficiós per normalitzar el diàleg sobre el benestar mental dels menors d'edat i, en definitiva, per contribuir a acabar amb l'estigma existent entre aquesta població (Monzonís Redondo, 2021).

En aquest discurs amb veu pròpia, els trastorns de salut mental es representen majoritàriament com a circumstàncies amb què els joves breguen en el seu dia a dia. El llenguatge utilitzat és natural, i intercala expressions pròpies de la quotidianitat dels seus protagonistes, fins i tot fent ús de l'humor de vegades (Lau *et al.*, 2025). El contingut d'aquests vídeos aborda des dels símptomes de diversos trastorns, com ara l'ansietat, la depressió o els trastorns de la conducta alimentària (Basch *et al.*, 2022; Samuel *et al.*, 2024), fins a altres factors que poden vincular-se amb la salut mental com les relacions interpersonals o l'aïllament social (Lau *et al.*, 2025). Són les noies, en particular, les que difonen la majoria d'aquest contingut (Samuel *et al.*, 2024).

A més, cal assenyalar que la imatge que presenten a les xarxes els usuaris afectats per algun problema de salut mental no és la de persones incapacitades, sinó que la narrativa que utilitzen sempre sol ser la d'algué que, en un moment determinat i per circumstàncies concretes, experimenta un malestar emocional que el porta a compartir la situació a les xarxes, sobretot en cerca de comprensió i de suport dels altres (Kysnes *et al.*, 2022). En aquest sentit, bona part dels continguts sobre salut mental presents a les xarxes esmenten el paper essencial del tractament psicològic i de les estratègies d'afrontament (Basch *et al.*, 2022; Lau *et al.*, 2025). Per això, no és estrany que aquests continguts també es comparteixin a posteriori, en un moment en què els usuaris han experimentat una millora, sobretot amb la voluntat d'ajudar, a través de la seva experiència, aquelles persones que estan passant pel mateix.

Tal com suggereixen Sánchez-Reina *et al.* (2021) i Theophilou *et al.* (2023), en general, l'estructura del contingut que es

comparteix a les xarxes socials no només busca captar l'atenció, sinó que també apel·la a les emocions i les aspiracions dels altres usuaris, i crea una connexió directa entre l'emissor i el receptor d'aquest missatge, i tenint en compte especialment que el tema en qüestió té implicacions personals per a tots dos. Per això, malgrat que certs autors destaquen el risc que pot comportar el fet d'abordar la salut mental des d'una òptica tan personal i, especialment, a certes edats (Zsila i Reyes, 2023), estudis com el de Popat i Tarrant (2023) assenyalen que, tot i que les xarxes socials impliquen certs riscos, també poden exercir un paper crucial a l'hora de proporcionar suport, educació i intervencions primerenques en salut mental a adolescents que, altrament, no tindrien accés a aquests recursos (Yakobus *et al.*, 2023).

En aquest sentit, les xarxes socials poden servir com a espais accessibles per difondre contingut educatiu sobre salut mental, ja que permeten a organitzacions, professionals i experts compartir informació sobre temes com l'ansietat, la depressió i els mecanismes d'afrontament. A través de plataformes com Instagram, TikTok i YouTube, doncs, els adolescents poden accedir ràpidament a informació veraç, fet que resulta especialment beneficiós en àrees on els serveis tradicionals de salut mental són limitats (Naslund *et al.*, 2020). A més, aquestes xarxes poden fomentar campanyes de conscienciació que ajuden a normalitzar les discussions sobre salut mental, la qual cosa redueix l'estigma que sovint dissuadeix els joves de cercar ajuda professional (Latha *et al.*, 2020).

Igualment, les xarxes socials poden brindar espais on els adolescents trobin suport emocional i connectin amb altres persones que afronten problemes similars, cosa que ajuda a reduir els sentiments d'aïllament i a promoure un sentit de comunitat. Plataformes com Reddit i Facebook, per exemple, faciliten la creació de comunitats de suport a la salut mental, que permeten als usuaris expressar les seves emocions i compartir consells. Aquestes comunitats també poden fomentar intervencions primerenques, atès que els joves reben suport i suggeriments per cercar ajuda professional (Pretorius *et al.*, 2019).

Finalment, els mitjans socials també es poden utilitzar per fer intervencions digitals que ajudin a identificar els adolescents en risc mitjançant algorismes que detecten senyals d'alerta, com ara publicacions que expressen indicis de desesperança o autolesió, i els proporcionen recursos de suport (Leiva i Freire, 2017; Ramirez-Cifuentes *et al.*, 2018; Ramirez-Cifuentes *et al.*, 2020). Així mateix, plataformes com Facebook i Instagram ofereixen mecanismes per denunciar contingut alarmant en relació amb la salut mental, cosa que desencadena respostes automàtiques amb informació sobre línies d'ajuda i serveis d'emergència. També hi ha aplicacions que proporcionen teràpia en línia i suport psicològic, i ofereixen una alternativa privada i accessible per als que prefereixen evitar les consultes en persona. Així, quan estan ben dissenyades, aquestes intervencions digitals poden ser tan efectives com els mètodes de teràpia tradicionals (Aschbrenner *et al.*, 2019).

Tanmateix, malgrat les possibilitats que ofereixen aquestes

plataformes, la realitat és que la manca de control sobre el contingut al qual tenen accés els menors d'edat continua sent un problema. Per exemple, en el cas de les comunitats de suport, diversos estudis han manifestat la necessitat de poder moderar aquests espais, sobretot per evitar la propagació de desinformació o contingut nociu relacionat amb la salut mental (Saha *et al.*, 2020; Zhang *et al.*, 2024). En la mateixa línia, Robinson *et al.* (2019) plantegen que el discurs en xarxes socials pot contribuir a estigmatitzar certs trastorns mentals, com ara l'esquizofrènia, i a trivialitzar-ne d'altres, com el trastorn obsessivocompulsiu. Al cap i a la fi, si bé és cert que la societat sembla estar més oberta a parlar sobre la salut mental gràcies a les xarxes socials, encara queden dubtes sobre quin és el discurs predominant entre els menors i quines conseqüències pot tenir aquest discurs.

4. Educació digital en salut mental

Tota aquesta realitat social subratlla la importància d'integrar l'educació en salut mental dins dels programes d'alfabetització digital i audiovisual dels centres educatius. Per això, és crucial que l'educació assumeixi un paper actiu en la formació dels adolescents sobre la relació que mantenen amb l'entorn digital, i els proporcioni eines que els permetin relacionar-se de manera saludable amb les tecnologies i les plataformes amb què interactuen. Això implica no només fomentar un ús responsable i equilibrat de la tecnologia, internet i les xarxes socials, sinó també ensenyar a identificar contingut perjudicial o desinformació sobre salut mental.

A mesura que la tecnologia avança, es fa evident que els desafiaments que enfronten els joves en l'àmbit digital són cada cop més complexos. L'exposició constant a imatges idealitzades, la pressió per mantenir una presència en línia activa i la possibilitat de ser objecte de crítiques o assetjament poden tenir conseqüències significatives per al seu benestar. Fomentar una educació integral que abraci tant la salut mental com l'alfabetització digital i audiovisual és una forma de capacitar els adolescents perquè esdevinguin consumidors crítics d'informació i aprenguin a situar-se davant la polaritat de sentiments que, mitjançant l'exhibició d'estils de vida i missatges carregats d'emotivitat i opinions personals, es difonen per internet i les xarxes socials. Aquesta combinació d'alfabetització digital i formació en salut mental permet crear una cultura digital més conscient, en què els adolescents poden desenvolupar una autonomia més gran enfront dels missatges que reben, cosa que promou una interacció més equilibrada amb les plataformes i redueix el risc de caure en dinàmiques perjudicials.

L'educació digital en salut mental a les aules s'hauria de centrar en tres grans objectius. En primer lloc, en la sensibilització: és important que els menors siguin conscients de la influència que els mitjans digitals poden tenir sobre les seves emocions i autopercepció. Els trastorns com la depressió, l'ansietat,

els trastorns alimentaris o les autolesions es poden veure amplificats per continguts que idealitzen conductes perjudicials o que normalitzen la desinformació. Cal abordar aquests temes des d'una perspectiva educativa i proporcionar als joves les eines necessàries per reconèixer, prevenir i actuar davant d'aquests problemes.

El segon objectiu és l'alfabetització digital, procés que implica desenvolupar una mirada crítica dels entorns digitals des d'una aproximació dels estudis de la cultura visual. Aquesta perspectiva dona peu a ensenyar als adolescents a consumir continguts de manera reflexiva i que entenguin que no tot el que es publica a les xarxes és veraç o beneficiós per a la seva salut mental. Això inclou el desenvolupament d'habilitats per reconèixer fonts autoritzades en salut mental, identificar discursos que promoguin la banalització, la discriminació o l'estigma, i comprendre les conseqüències d'interactuar amb aquests continguts sense prendre la distància i les precaucions adequades.

El tercer objectiu s'orienta al desenvolupament d'una interacció equilibrada, crítica i conscient amb les diferents plataformes i xarxes socials. Això es pot fer promovent usos més adequats i responsables (gestió del temps, selecció apropiada dels comptes i els continguts que se segueixen, participació cívica i constructiva, actitud crítica davant la informació i els missatges que es reben, etc.). Les aules poden ser, a més, un espai per debatre els efectes de la comparació constant que promouen les xarxes socials mitjançant la representació d'ideals de felicitat immediata i irreflexiva, així com per ensenyar estratègies que ajudin els adolescents a mantenir un equilibri entre el seu temps en línia —amb la pèrdua d'autocontrol i la sobrecàrrega cognitiva que això comporta— i la recerca d'espais de desconexió, dins i fora dels centres educatius, que inclouen el retrobament amb els altres i l'establiment de relacions significatives fora del món virtual (Ubieto, 2023).

Diferents organismes ja han començat a desenvolupar programes per promoure la salut mental des de l'àmbit educatiu (Unicef España, 2021). El desenvolupament de la competència digital ha esdevingut un aspecte clau d'aquests programes, que cada centre impulsa a partir dels plans de digitalització integrats en els seus projectes educatius. Així mateix, els espais de tutoria i orientació educativa tenen un paper fonamental a l'hora de tractar l'impacte de l'entorn digital en el benestar dels adolescents. L'objectiu és promoure habilitats que els permetin no només fer servir la tecnologia de manera responsable, sinó també entendre i gestionar els efectes psicològics que pot tenir l'exposició constant a xarxes socials i contingut digital en general.

Un dels principals enfocaments d'aquests programes és ensenyar als adolescents a identificar els riscos associats a la constant connectivitat i a l'ús excessiu de les plataformes socials (com Instagram, TikTok, YouTube), que poden donar lloc a certa dependència de la validació externa i dels comentaris, o al fenomen de la sobreidentificació i la comparació constant amb altres. A més, aquestes propostes educatives busquen fomentar

un ús crític de les plataformes per aprendre a discernir informació fiable, especialment en temes relacionats amb la salut mental. L'accés a informació no regulada sobre trastorns psicològics o maneres inadequades d'afrontar el malestar emocional pot generar confusió, promoure l'estigma o, fins i tot, agreujar problemes de salut mental existents. Per això, també resulta imprescindible que per a la realització d'aquests programes s'adopti una perspectiva de gènere, sobretot tenint en compte la vulnerabilitat més elevada de les noies adolescents a l'hora de patir trastorns de salut mental o fer ús de les xarxes socials, així com el nivell més alt d'estigma present entre els nois.

Un altre aspecte clau d'aquests programes és la promoció de l'autocura digital, que inclou la capacitat de reconèixer quan cal desconnectar i establir límits saludables amb el temps que hom passa en línia. Aquest tipus d'autocura és fonamental per prevenir el desgast emocional que pot sorgir de l'exposició contínua a la vida en línia, així com per afavorir la construcció d'una identitat que no depengui exclusivament del *feedback* obtingut a les xarxes, la representació que s'hi idealitza o la comparació permanent amb els altres.

Finalment, els centres educatius han d'adoptar una perspectiva preventiva i ensenyar als adolescents a reconèixer els signes de malestar psicològic en ells mateixos i en els companys. Aquest enfocament no només promou l'autocura, sinó que també fomenta un entorn de suport mutu als que puguin estar experimentant dificultats relacionades amb la salut mental en el context digital. A més d'això, alguns programes aborden temes de ciberassetjament digital i ajuden els estudiants a identificar situacions d'abús i a aprendre a actuar de manera responsable, ja sigui com a víctimes o testimonis.

5. Conclusions

La majoria de estudis sobre la relació entre la salut mental dels adolescents i els mitjans de comunicació s'han centrat, fins ara, a analitzar els efectes dels mitjans com a factor socioambiental que pot incidir en l'aparició i la consolidació d'aquest tipus de trastorns. No obstant això, el discurs mediàtic i digital també ha focalitzat la seva atenció, especialment els darrers anys, en els menors i els seus problemes de salut mental, i ha construït històries de ficció audiovisual, notícies i continguts a les xarxes socials al voltant d'aquesta temàtica. Per això, i davant l'escassa investigació acadèmica sobre el tema, aquest treball s'ha centrat a aprofundir en la representació de la salut mental adolescent d'aquest discurs transmediàtic mitjançant una anàlisi de la literatura existent. A tall de conclusió, es plantegen una sèrie de desafiaments i oportunitats quant a la imatge de la salut mental dels joves als mitjans de comunicació i les xarxes socials, així com algunes recomanacions quant a la necessitat de treballar la mirada crítica a les aules per tal de prevenir i erradicar l'estigma existent.

1. El nombre de noies adolescents diagnosticades per trastorn de salut mental supera amb escreix el dels nois. Atès que la

literatura científica és concloent respecte al fet que ser dona implica un factor de risc per al desenvolupament de patologies mentals, és imprescindible tenir en compte la perspectiva de gènere en l'estudi de la representació mediàtica de la salut mental dels menors d'edat.

2. La imatge de la salut mental en la ficció audiovisual ha estat una constant des de fa molts anys. Tot i que en l'actualitat les produccions cinematogràfiques i televisives intenten trencar amb molts dels estereotips que representen aquests malalts com a persones violentes, impredecibles o incapacitades, la veritat és que encara existeix una sobrerepresentació esbiaixada dels trastorns mentals que cal investigar tenint en compte la diversitat, l'abordatge interseccional i els factors socioeconòmics i culturals que envolten l'absència de benestar psicològic durant l'adolescència.

3. Els mitjans informatius tendeixen a representar els trastorns mentals d'una manera general i, a tot estirar, aprofundeixen en el suïcidi. El discurs presenta els adolescents com a víctimes i molt rarament ho fa en primera persona, sinó que acostumen a ser els professionals de la salut o els familiars els que parlen de la salut mental dels menors. Tal com recomana el protocol elaborat pel Consell de l'Audiovisual de Catalunya i pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (2015) en relació amb el tractament informatiu dels trastorns alimentaris en específic, cal incloure el testimoni dels malalts mateixos o de persones que s'hagin recuperat de la malaltia, tenint en compte la protecció de les dades i el consentiment parental, per tal que els mitjans de comunicació no contribueixin al paternalisme i, per tant, a l'estigmatització d'aquestes malalties.

4. En els darrers anys, i especialment coincidint amb la pandèmia de la COVID-19, molts *influencers* han popularitzat als seus perfils la creació de continguts en què comparteixen amb els seus seguidors, majoritàriament adolescents, els seus problemes de salut mental. Seguint un efecte imitatiu, milers d'usuaris d'aquestes plataformes han començat a crear contingut en què parlen obertament del seu benestar. Si bé aquesta tendència representa una oportunitat per contribuir a disminuir l'estigma existent en relació amb aquests trastorns entre els menors, hi ha el perill de tractar-los amb frivolitat i de restar-los importància. En aquest context, resulta imprescindible abordar l'educació digital en salut mental com a desafiament els propers anys, per tal de promoure entre els adolescents una mirada crítica i rigorosa que els permeti no només afrontar continguts allunyats de la veracitat, sinó també generar-los tenint en compte l'impacte que pot tenir el seu discurs.

5. Tot i que l'educació digital en salut mental a les aules té un potencial enorme, també ha de fer front a nombrosos reptes. La velocitat amb què evolucionen les tecnologies i les plataformes digitals sovint dificulta que el sistema educatiu s'hi adapti amb la mateixa rapidesa. Els adolescents estan

constantment exposats a noves tendències, *influencers* i discursos que, sens dubte, escapen al control de les institucions educatives. Això exigeix una revisió constant dels materials i les estratègies pedagògiques per garantir que els continguts estiguin actualitzats i siguin rellevants.

6. Així mateix, és important que els centres educatius comptin amb recursos per a la formació del professorat. Els docents no sempre tenen una formació especialitzada en salut mental, però han d'estar capacitats per identificar i gestionar situacions que afectin els alumnes en relació amb la seva salut en l'entorn digital. Les activitats formatives adreçades al professorat poden incloure la identificació de senyals d'alerta digitals, l'acompanyament emocional i l'establiment de pautes d'actuació en casos de ciberassetjament o altres problemes relacionats amb la salut mental.

7. La integració de l'educació digital en salut mental a les aules ofereix una oportunitat per acompanyar els adolescents en el desenvolupament emocional i cognitiu en l'entorn digital. L'objectiu és fomentar el pensament crític per permetre que els joves analitzin i comprenguin millor el contingut que consumeixen i comparteixen, així com establir límits en l'ús que fan de la tecnologia i en l'accés a continguts que poden ser perjudicials.

8. Els centres educatius haurien d'establir espais de col·laboració amb les famílies per assegurar que els joves rebin una educació coherent sobre salut mental tant a l'escola com a casa. Això inclou oferir recursos i formació sobre com gestionar els hàbits digitals dels fills i fomentar un ús saludable de les xarxes socials. Al final, la importància de l'educació digital no resideix només a les aules, atès que són únicament un dels entorns en què els adolescents haurien d'adquirir aquestes competències.

Notes

1. Finançament i suports. Aquest estudi s'ha dut a terme en el marc del Projecte nacional d'R+D+I "Adolescentes receptores y creadores de contenido sobre salud mental en redes sociales. Discurso, incidencia y alfabetización digital sobre trastornos psicológicos y su estigma. (SMARS)", (ref. PID2022-141454OB-I00), finançat pel Ministeri de Ciència, Innovació i Universitats d'Espanya (2023-2026).

2. Contribucions dels autors i autores. Clara Virós-Martín, Mònika Jiménez-Morales i Mireia Montaña-Blasco s'han encarregat de la realització de la introducció, les conclusions i el resum del treball, així com de la redacció, l'edició i l'aprovació de la versió final del text. Mònika Jiménez-Morales i Mireia Montaña-Blasco, a més, són les investigadores principals del projecte competitiu en què s'emmarca aquest treball. Olga

Jordana Ovejero s'ha encarregat de redactar l'apartat de gènere i salut mental. L'apartat de mitjans de comunicació, salut mental i estigma ha estat a càrrec dels autors següents: María-José Establés, Lorena Gómez-Puertas i Marta Lopera-Mármol s'han encarregat de la part de cinema i de sèries de ficció; Lara Martín-Vicario i Ricard Parrilla Guix s'han encarregat de la part dels mitjans informatius, i Ana Freire, Leila Mohammadi, J. Roberto Sánchez-Reina i Paloma Sanz-Marcos s'han encarregat de la part de les xarxes socials. Eva Bretones Peregrina, Joanna Empain, Segundo Moyano Mangas i Jordi Solé-Blanch s'han encarregat de redactar l'apartat d'educació digital en salut mental.

Referències

- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A., i Suárez, F. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*. UNICEF España. <https://ja.cat/5LyW6>
- Antebi, L., i Whitley, R. (2022). Does the Tone and Content of Media Coverage of Mental Illness Vary by Disorder? A Comparison of Reporting Patterns of Different Mental Disorders in Canadian News Media. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 41(2), 17-24. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2022-012>
- Aragonès, E., López-Muntaner, J., Ceruelo, S., i Basora, J. (2014). Reinforcing Stigmatization: Coverage of Mental Illness in Spanish Newspapers. *Journal of Health Communication*, 19(11), 1248-1258. <https://doi.org/10.1080/10810730.2013.872726>
- Aschbrenner, K.A., Naslund, J.A., Tomlinson, E.F., Kinney, A., Pratt, S.I., i Brunette, M.F. (2019). Adolescents' Use of Digital Technologies and Preferences for Mobile Health Coaching in Mental Health Settings. *Frontiers in Public Health*, 7, 178. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00178>
- Baltanás, R., i Mercero, I. (Productors executius). (2008-2011). *Física o química* [Sèrie de televisió]. Productora Ida y Vuelta.
- Basch, C.H., Donelle, L., Fera, J., i Jaime, C. (2022). Deconstructing TikTok Videos on Mental Health: Cross-sectional, Descriptive Content Analysis. *JMIR Formative Research*, 6(5), e38340. <https://doi.org/10.2196/38340>
- Blanco-Castilla, E., i Cano Galindo, J. (2019). El acoso escolar y suicidio de menores en la prensa española: Del tabú al boom informativo. *Revista Latina de Comunicación Social*, (74), 937-949. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2019-1365>
- Carrasco, J.P., Saucier, A.M., i Whitley, R. (2023). Spanish media coverage of youth mental health issues during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 23(1), 579. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05054-7>

- Chbosky, S. (Director). (2012). *The Perks of Being a Wallflower* [Pel·lícula]. Mr. Mudd Productions.
- Choukas-Bradley, S., Roberts, S.R., Maheux, A.J., i Nesi, J. (2022). The Perfect Storm: A Developmental–Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls' Body Image Concerns and Mental Health. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4), 681-701.
<https://doi.org/10.1007/s10567-022-00404-5>
- Clark, L. (Director). (1995). *Kids* [Pel·lícula]. Miramax Films; Killer Films.
- Consell de l'Audiovisual de Catalunya i Departament de Salut, Generalitat de Catalunya. (2015). *El tractament de l'anorèxia i la bulímia nervioses als mitjans audiovisuals*.
<https://shorturl.at/fyl5U>
- Corrigan, P.W., Powell, K.J., i Michaels, P.J. (2013). The Effects of News Stories on the Stigma of Mental Illness. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(3), 179-182.
<https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182848c24>
- Cronenberg, D. (Director). (2002). *Spider* [Pel·lícula]. Grosvenor Park Productions.
- De Regt, A., Montecchi, M., i Lord Ferguson, S. (2020). A false image of health: how fake news and pseudo-facts spread in the health and beauty industry. *Journal of Product & Brand Management*, 29(2), 168-179.
<https://doi.org/10.1108/JPBM-12-2018-2180>
- Elsley, B., Pattinson, C., Faber, G., Griffin, J., Yorke, J., i Jones, M. (Productors executius). (2007-2013). *Skins* [Sèrie de televisió]. Company Pictures; Storm Dog Films.
- Engel, E., Gell, S., Heiss, R., i Karsay, K. (2024). Social media influencers and adolescents' health: A scoping review of the research field. *Social Science & Medicine*, 340, 116387.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116387>
- Entman, R.M. (1993). Framing: Toward Clarification of a Fractured Paradigm. *Journal of Communication*, 43(4), 51-58.
<https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1993.tb01304.x>
- Euajarusphan, A. (2021). Online Social Media Usage Behavior, Attitude, Satisfaction, and Online Social Media Literacy of Generation X, Generation Y, and Generation Z. *PSAKU International Journal of Interdisciplinary Research*, 10(2), 44-58.
<https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3998457>
- Feijoo, B., Zozaya, L., i Sádaba, C. (2023). Do I question what influencers sell me? Integration of critical thinking in the advertising literacy of Spanish adolescents. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10, 363.
<https://doi.org/10.1057/s41599-023-01872-y>
- Fisher, D.J., Lampert, S., Adams, A., Tahler, J., Daly, J., March, D., Hines, H., Samuels, L., Iron, D., i Leob, A. (Productors executius). (2021-present). *Ginny & Georgia* [Sèrie de televisió]. Queen Fish Productions; Critical Content; Dynamic Television; Madica.
- Forman, M. (Director). (1975). *One Flew Over The Cuckoo's Nest* [Pel·lícula]. Fantasy Films.
- Gajos, J.M., Miller, C.R., Leban, L., i Cropsey, K.L. (2022). Adverse childhood experiences and adolescent mental health: Understanding the roles of gender and teenage risk and protective factors. *Journal of Affective Disorders*, 314, 303-308.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.07.047>
- Gómez-Puertas, L., Besalú Casademont, R., Figueras-Maz, M., Arciniega-Cáceres, M., Gómez-Domínguez, P., Guerrero-Picó, M., i Oliva Rota, M. (2023). *Los referentes simbólicos de la 'generación de las crisis'. Cómo interpretan la ciudadanía, el bienestar y la cultura laboral a partir de las series televisivas más consumidas por la juventud española (2008-2020)*. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud: Fundación Fad Juventud (FAD).
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10144165>
- Grandón, P., Fernández Vega, D., Sánchez Onate, A.A., Vielma Aguilera, A.V., Villagran Valenzuela, L., Vidal Gutiérrez, D., Inostroza Rovengno, C., i Whitley, R. (2022). Mental disorders in the media: A retrospective study of newspaper coverage in the Chilean Press. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(7), 1351-1362.
<https://doi.org/10.1177/00207640211023086>
- Guzmán-Do-Nascimento, B., i Rodríguez-Díaz, R. (2017). Comunicación y salud: la anorexia a través de la prensa. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 22(2), 747-758.
<https://doi.org/10.5209/ESMP.54233>
- Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Random House.
- Harper, S. (2009). *Madness, Power and the Media: Class, Gender and Race in Popular Representations of Mental Distress*. Springer.
- Harries, A., McWilliams, S., Bullock, R., i Parker, R. (Productors executius). (2023). *Everything Now* [Sèrie de televisió]. Left Bank Pictures; Sony Pictures Television.
- Hitchcock, A. (Director). (1960). *Psycho* [Pel·lícula]. Shamley Productions.
- Howard, R. (Director). (2001). *A Beautiful Mind* [Pel·lícula]. Universal Pictures; DreamWorks Pictures; Imagine Entertainment.
- Igartua, J.J., Muñiz, C., i Cheng, L. (2005). La inmigración en la prensa española. Aportaciones empíricas y metodológicas desde la teoría del encuadre noticioso. *Migraciones*, 17, 143-181. <https://ja.cat/5gSvK>
- Kim, S., Colwell, S.R., Kata, A., Boyle, M.H., i Georgiades, K. (2018). Cyberbullying Victimization and Adolescent Mental Health: Evidence of Differential Effects by Sex and Mental Health Problem Type. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 661-672.
<https://doi.org/10.1007/s10964-017-0678-4>

- Kysnes, B., Hjetland, G.J., Haug, E., Holsen, I., i Skogen, J.C. (2022). The association between sharing something difficult on social media and mental well-being among adolescents. Results from the "LifeOnSoMe"-study. *Frontiers in Psychology*, 13, 1026973. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1026973>
- Latha, K., Meena, K.S., Pravitha, M.R., Dasgupta, M., i Chaturvedi, S.K. (2020). Effective use of social media platforms for promotion of mental health awareness. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 124. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_90_20
- Lau, N., Srinakaran, K., Aalfs, H., Zhao, X., i Palermo, T.M. (2025). TikTok and teen mental health: an analysis of user-generated content and engagement. *Journal of Pediatric Psychology*, 50(1), 63-75. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsae039>
- Leiva, V., i Freire, A. (2017). Towards Suicide Prevention: Early Detection of Depression on Social Media. A : I. Kompatsiaris, J. Cave, A. Satsiou, G. Carle, A. Passani, E. Kontopoulos, S. Diplaris, i D. McMillan (Eds.), *Internet Science. INSCI 2017. Lecture Notes in Computer Science*, vol. 10673, 428-436. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-70284-1_34
- Levinson, B. (Director). (1988). *Rain Man* [Pel·lícula]. The Guber-Peters Company.
- Levinson, S., Turen, K., Nandan, R., Drake Graham, A., Nur, A.F., Leshem, R., Levin, D., Mozes Lichtenstein, H., Lennon, G., Toovi, M., Yardeni, T., Mokadi, Y., i Kleverweis, J. (Productors executius). (2019-present). *Euphoria* [Sèrie de televisió]. A24 Television; The Reasonable Bunch; Little Lamb; DreamCrew; Tedy Productions.
- Lopera-Mármol, M., Jiménez-Morales, M., i Jiménez-Morales, M. (2023). Representación narrativa de la depresión, el TPA y el TEA en *Atypical*, *My Mad Fat Diary* y *The End of The F***ing World*. *Communication & Society*, 36(1), 17-34. <https://doi.org/10.15581/003.36.1.17-34>
- Lorenzo, J.M., i Sáez Carral, M. (Productors executius). (2024). *Ni una más* [Sèrie de televisió]. DLO Producciones.
- Lozano-Blasco, R., Mira-Aladrén, M., i Gil-Lamata, M. (2023). Social media influence on young people and children: Analysis on Instagram, Twitter and YouTube. *Comunicar*, 74, 125-137. <https://doi.org/10.3916/C74-2023-10>
- Mangold, J. (Director). (1999). *Girl, Interrupted* [Pel·lícula]. Columbia Pictures; Red Wagon Entertainment.
- Mann, K. (Director). (2024). *Inside Out 2* [Pel·lícula]. Pixar Animation Studios.
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P.J., i Camerini, A. L. (2022). Digital Media Use and Adolescents' Mental Health during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 9, 793868. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>
- Mateus, J.C., Leon, L., i Núñez-Alberca, A. (2022). Influencers peruanos, ciudadanía mediática y su rol social en el contexto del Covid-19. *Comunicación y Sociedad*, 19, 1-25. <https://doi.org/10.32870/cys.v2022.8218>
- McCombs, M. (1977). Agenda setting function of mass media. *Public Relations Review*, 3(4), 89-95. [https://doi.org/10.1016/S0363-8111\(77\)80008-8](https://doi.org/10.1016/S0363-8111(77)80008-8)
- Monzonís Redondo, A. (2021). *L'impacte social del discurs de les influencers sobre el trastorn de depressió i ansietat: visibilitat, comprensió i recuperació* [Treball de fi de grau, Universitat Pompeu Fabra]. <http://hdl.handle.net/10230/52011>
- Muñoz, M., Pérez-Santos, E., Crespo, M., Guillén, A.I., i Izquierdo, S. (2011). La Enfermedad Mental en los Medios de Comunicación: Un Estudio Empírico en Prensa Escrita, Radio y Televisión. *Clínica y Salud*, 22(2), 157-173. <https://doi.org/10.5093/CL2011V22N2A5>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., i Aschbrenner, K.A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 245-257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Noxon, M. (Director). (2017). *To The Bone* [Pel·lícula]. AMBI Group; Sparkhouse Media; Foxtail Entertainment; Mockingbird Pictures; To the Bone Productions.
- OMS. (10 d'octubre de 2024). *La salud mental de los adolescentes*. <https://shorturl.at/LbPhH>
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2022). *Políticas públicas contra la violencia de género 2022*. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital. <https://shorturl.at/7gmVW>
- Panayiotou, M., Black, L., Carmichael-Murphy, P., Qualter, P., i Humphrey, N. (2023). Time spent on social media among the least influential factors in adolescent mental health: preliminary results from a panel network analysis. *Nature Mental Health*, 1(5), 316-326. <https://doi.org/10.1038/s44220-023-00063-7>
- Pfeiffer, S., i In-Albon, T. (2023). Gender specificity of self-stigma, public stigma, and help-seeking sources of mental disorders in youths. *Stigma and Health*, 8(1), 124-132. <https://doi.org/10.1037/sah0000366>
- Popat, A., i Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being—A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323-337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>
- Pretorius, C., Chambers, D., i Coyle, D. (2019). Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(11), e13873. <https://doi.org/10.2196/13873>

- Ramírez-Cifuentes, D., Freire, A., Baeza-Yates, R., Puntí, J., Medina-Bravo, P., Velazquez, D.A., Gonfaus, J.M., i González, J. (2020). Detection of suicidal ideation on social media: multimodal, relational, and behavioral analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(7), e17758. <https://doi.org/10.2196/17758>
- Ramírez-Cifuentes, D., Mayans, M., i Freire, A. (2018). Early Risk Detection of Anorexia on Social Media. A: S.S. Bodrunova, O. Koltsova, A. Følstad, H. Halpin, P. Kolozaridi, L. Yuldashev, A. Smoliarova, i H. Niedermayer (Eds.), *Internet Science. INSCI 2018. Lecture Notes in Computer Science* (vol 11193, pp. 3-14). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-01437-7_1
- Rashid, R., Gordon, S., i Rohlich, M. (Producers executius). (2017-2021). *Atypical* [Sèrie de televisió]. Weird Brain; Exhibit A; Sony Pictures Television.
- Robinson, P., Turk, D., Jilka, S., i Cella, M. (2019). Measuring attitudes towards mental health using social media: investigating stigma and trivialisation. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54, 51-58. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1571-5>
- Ross, A.M., Morgan, A.J., Jorm, A.F., i Reavley, N.J. (2019). A systematic review of the impact of media reports of severe mental illness on stigma and discrimination, and interventions that aim to mitigate any adverse impact. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54, 11-31. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1608-9>
- Saha, K., Ernala, S.K., Dutta, S., Sharma, E., i De Choudhury, M. (2020). Understanding Moderation in Online Mental Health Communities. A: G. Meiselwitz (Ed.), *Social Computing and Social Media. Participation, User Experience, Consumer Experience, and Applications of Social Computing. HCII 2020. Lecture Notes in Computer Science* (Vol. 12195, pp. 87-107). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-49576-3_7
- Samuel, L., Kuijpers, K., i Bleakley, A. (2024). TherapyTok for Depression and Anxiety: A Quantitative Content Analysis of High Engagement TikTok Videos. *Journal of Adolescent Health*, 74(6), 1184-1190. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.02.002>
- Sánchez Reina, J.R., Theophilou, E., Hernández Leo, D., i Medina Bravo, P. (2021). The power of beauty or the tyranny of algorithms. How do teens understand body image on instagram?. A: B. Castillo-Abdul, i V. García-Prieto (Eds.), *Prosumidores emergentes: redes sociales, alfabetización y creación de contenidos* (pp. 429-450). Editorial Dykinson.
- Sanjuán Pérez, A., Videla-Rodríguez, J.J., Nozal Cantarero, T., i Martínez Costa, S. (2022). Approach to Spanish TV Broadcasting Dealing with Mental Health Issues Related to Pandemic Lockdown. *Tripodos*, (52), 35-50. <https://doi.org/10.51698/tripodos.2022.52p35-50>
- Scolari, C. A., Masanet, M.J., Guerrero-Pico, M., i Establés, M.J. (2018). Transmedia literacy in the new media ecology: teens' transmedia skills and informal learning strategies. *El Profesional de la Información*, 27(4), 1699-2407. <https://doi.org/10.3145/epi.2018.jul.09>
- Slopen, N. B., Watson, A. C., Gracia, G., i Corrigan, P. W. (2007). Age Analysis of Newspaper Coverage of Mental Illness. *Journal of Health Communication*, 12(1), 3-15. <https://doi.org/10.1080/10810730601091292>
- Soriano, V., Ramos, J.M., López-Ibor, M.I., Chiclana-Actis, C., Faraco, M., González-Cabrera, J., González-Fraile, E., Mestre-Bach, G., Pinargote, H., Corpas, M., Gallego, L., Corral, O., i Blasco-Fontecilla, H. (2024a). Hospital admissions in adolescents with mental disorders in Spain over the last two decades: a mental health crisis? *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02543-2>
- Soriano, V., Ramos, J. M., López-Ibor, M. I., Chiclana-Actis, C., Faraco, M., González-Cabrera, J., González-Fraile, E., Mestre-Bach, G., Pinargote, H., Corpas, M., Gallego, L., Corral, O. i Blasco-Fontecilla, H. (2024b). Trends in suicidal behavior among hospitalized adolescents in Spain over two decades. *Journal of Affective Disorders*, 363, 106-111. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.07.081>
- Stentiford, L., Koutsouris, G., i Allan, A. (2023). Girls, mental health and academic achievement: A qualitative systematic review. *Educational Review*, 75(6), 1224-1254. <https://doi.org/10.1080/00131911.2021.2007052>
- Tirendi, D., i Gargiulo, L. (2024). Measuring the Impacts of Social Media on Daily Life from Millennials to Generation Alpha. *International Journal of Research in Humanities and Social Studies*, 11(3), 26-33. <https://doi.org/10.62557/2394-6296.110304>
- Theophilou, E., Lomonaco, F., Donabauer, G., Ognibene, D., Sánchez-Reina, R.J., i Hernández-Leo, D. (2023). AI and Narrative Scripts to Educate Adolescents About Social Media Algorithms: Insights About AI Overdependence, Trust and Awareness. A: O. Viberg, I. Jivet, P. Muñoz-Merino, M. Perifanou, i T. Papathoma (Eds.), *Responsive and Sustainable Educational Futures. EC-TEL 2023. Lecture Notes in Computer Science* (Vol. 14200, pp. 415-429). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-42682-7_28
- Ubieto, J.R. (2023). ¿Adictos o amantes? Claves para la salud mental digital en infancias y adolescencias. Octaedro.
- Unicef España. (2021). *Derechos, Salud Mental y Educación*. <https://shorturl.at/HPXYd>
- Unicef España. (10 d'octubre de 2022). *10 de octubre Día de la Salud Mental. La urgencia de un compromiso conjunto con la salud mental y el bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes*. <https://shorturl.at/qVcqqa>

- Walters, P., Canning, I., Sherman, E., Lyn, E., Oseman, A., Kousetta, H., i Laurenson, J. (Producers executius). (2022-present). *Heartstopper* [Sèrie de televisió]. See-Saw Films.
- Wang, W. (2017). Stigma and Counter-Stigma Frames, Cues, and Exemplification: Comparing News Coverage of Depression in the English- and Spanish-Language Media in the U.S. *Health Communication*, 34(2), 172–179. <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1399505>
- Wells, C. (Directora). (2022). *Aftersun* [Pel·lícula]. BBC Film; Screen Scotland; Tango; BFI; Pastel; Unified Theory.
- Whitley, R., Adeponle, A., i Miller, A.R. (2015). Comparing gendered and generic representations of mental illness in Canadian newspapers: an exploration of the chivalry hypothesis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 50, 325–333. <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0902-4>
- Yakobus, I.K., Suat, H., Kurniawati, K., Zulham, Z., Pannyiwi, R., i Anurogo, D. (2023). The Use Social Media's on Adolescents' Mental Health. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 425–438. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.161>
- Zhang, C.C., Zaleski, G., Kailley, J.N., Teng, K.A., English, M., Riminchan, A., i Robillard, J.M. (2024). Debate: Social media content moderation may do more harm than good for youth mental health. *Child and Adolescent Mental Health*, 29(1), 104–106. <https://doi.org/10.1111/camh.12689>
- Zsila, Á., i Reyes, M.E.S. (2023). Pros & cons: impacts of social media on mental health. *BMC Psychology*, 11(1), 201. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01243-x>