

Adolescencia y salud mental: de la representación mediática a la prevención del estigma en las aulas

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

Resumen

El número de adolescentes con trastornos de salud mental y de ingresos hospitalarios por esta causa ha incrementado significativamente en los últimos años, situando a España entre los países europeos con mayor número de diagnósticos. Gran parte de la investigación realizada hasta ahora se ha centrado en los efectos del discurso de los medios de comunicación sobre la salud mental de los menores de edad; sin embargo, son escasos los estudios acerca de la representación del bienestar mental de los adolescentes en estos medios. Este trabajo profundiza, a través de un análisis de la literatura existente, en la imagen de la salud mental adolescente en la ficción audiovisual, los medios informativos y las redes sociales. El análisis también ahonda en la importancia de la perspectiva de género en esa representación, y reflexiona sobre la necesidad de trabajar la educación mediática, aportando herramientas para abordar la prevención del estigma en las aulas.

Palabras clave

Adolescencia, salud mental, estigma, representación, medios de comunicación, redes sociales, educación mediática.

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.

Recibido: 08/11/2024 / Revisado: 08/02/2025 / Aceptado: 19/02/2025

Cómo 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., y Solé-Blanch, J. (2025). Adolescencia y salud mental: de la representación mediática a la prevención del estigma en las aulas. *Quaderns del CAC*, 51, 5-17.

doi: <https://doi.org/10.60940/qcac51id431937>

1. Introducción

Uno de cada siete adolescentes padece un trastorno de salud mental, según detalla la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024). La depresión, la ansiedad y los trastornos alimentarios son algunas de las patologías más frecuentes, que afectan en mayor medida a las chicas que a los chicos. De la misma manera, las conductas autolesivas han aumentado significativamente entre el colectivo adolescente, siendo el suicidio la tercera causa de muerte. Según apunta Unicef (2022), en España la situación es especialmente preocupante: la tasa de problemas de salud mental diagnosticados entre adolescentes es del 20,8%, dato que contrasta con el 16,3% en la Unión Europea y el 13,2% a nivel global, de acuerdo a este mismo estudio.

La adolescencia es una etapa clave del desarrollo en la que se configuran muchos aspectos de la identidad y de la forma en la que los y las adolescentes (de ahora en adelante, los adolescentes) afrontan sus sentimientos, relaciones y expectativas sociales. En el contexto contemporáneo, es también un período en el que el uso de las pantallas ejerce un fuerte impacto en la vida cotidiana, alterando los modos de percibir, sentir y construir la realidad (Andrade, et al., 2021). El acceso a diferentes medios, plataformas de contenido y redes sociales acaba por influir de manera significativa en la percepción que los jóvenes tienen de sí mismos, convirtiéndose a su vez en fuentes de presión, ansiedad o desinformación sobre todo tipo de cuestiones, entre ellas, las relacionadas con la salud mental.

La investigación científica llevada a cabo hasta el momento se ha centrado mayoritariamente en el estudio de los factores sociales y ambientales que inciden negativamente en la salud mental de los adolescentes, así como en los efectos del discurso de los diferentes medios de comunicación en su bienestar. Sin embargo, los estudios sobre la representación mediática de los trastornos psicológicos entre ese colectivo son más bien escasos y, los pocos que hay, solo se centran en investigar soportes específicos. Este análisis se vuelve todavía más necesario, si cabe, teniendo en cuenta que el discurso mediático y los contenidos presentes en las redes sociales pueden tener un efecto estigmatizador sobre los trastornos de salud mental (Ross et al., 2019).

Además, en los últimos años el profesorado, sobre todo el de educación secundaria, ha señalado reiteradamente la falta de recursos a la que se enfrentan ante los crecientes problemas de salud mental entre el alumnado. De la misma manera, ha destacado en varias ocasiones cómo los medios de comunicación, y en concreto las redes sociales, contribuyen a alimentar dichos problemas y su estigma entre el colectivo adolescente. A pesar de ello, lo cierto es que no existen programas educativos de carácter preventivo que aborden estas cuestiones en las aulas.

Por ese motivo, y dado que el discurso mediático ejerce una enorme influencia en la percepción social de determinadas cuestiones, el presente trabajo analiza, a través de una revisión

de la literatura existente, la representación de la salud mental de los adolescentes en los medios de comunicación tradicionales y en las redes sociales. La propuesta aborda también la importancia de la educación mediática en los centros escolares para ayudar a combatir el estigma existente entre este colectivo.

Teniendo en cuenta que el género es un factor que incide en el riesgo de padecer problemas de salud mental, y que en particular las chicas son las que registran los porcentajes más altos en cuanto a diagnóstico e ingresos hospitalarios en España (Soriano et al., 2024), creemos conveniente tomar una perspectiva de género para fundamentar este trabajo de aproximación a la representación que los medios de comunicación hacen de la salud mental adolescente. Por ello, el artículo parte del análisis de cómo el hecho de ser mujer es, de por sí, una variable significativa en la posible falta de bienestar mental a lo largo de la vida. En ese sentido, tal como veremos en los sucesivos apartados que configuran el texto, la adolescencia es un momento especialmente vulnerable en el proceso de socialización de las personas y existen determinados condicionantes que inciden en mayor medida en las adolescentes en concreto.

A partir de esta perspectiva de género, el trabajo explora cómo el cine y posteriormente las series televisivas representan la salud mental de los menores de edad. A pesar de la importancia de la ficción audiovisual como modeladora de imaginarios y fuente de diálogo en torno al objeto de estudio, hemos considerado necesario también incluir un apartado que analice el tratamiento informativo que los medios de comunicación otorgan al bienestar mental adolescente. Tal como remarca el mismo, la escasez de estudios al respecto hace necesaria una mayor actividad investigadora en este ámbito. Por último, dado el uso extensivo de las redes sociales que hacen los adolescentes en la actualidad, el artículo analiza el discurso presente en las plataformas sociales sobre la salud mental, o la ausencia de esta, entre el colectivo de los menores y los *influencers* a los que siguen. El análisis también profundiza en las posibilidades que ofrecen las redes sociales para formar comunidades y combatir el estigma asociado a los trastornos de salud mental, así como en los retos que todavía quedan pendientes.

El trabajo concluye con una sección dedicada a reflexionar sobre la necesidad de promover la mirada crítica en las aulas a través de la educación mediática en salud mental, así como en los objetivos y las herramientas para trabajar en la prevención del estigma en entornos escolares.

2. Género y salud mental

Tal como recoge la literatura científica reciente, el género es una de las variables que influye en la salud mental de los adolescentes: las chicas tienen más probabilidades de desarrollar un trastorno de salud mental que los chicos y se diagnostican más casos entre ellas que entre ellos (Choukas-

Bradley et al., 2022; Stentiford et al., 2023). Esto conlleva, lógicamente, un registro mayor de ingresos hospitalarios de chicas adolescentes a causa de problemas de salud mental, aunque en España es especialmente preocupante el caso de los suicidios: el 73,4% de los ingresos por conducta suicida que se produjeron durante las dos últimas décadas eran chicas; sin embargo, parece que la mortalidad hospitalaria es más alta entre los chicos (Soriano et al., 2024a, 2024b).

En este sentido, existen diferentes factores de riesgo y/o protectores que pueden desencadenar o frenar la aparición de trastornos entre los menores de edad y que, además, pueden contribuir a aumentar las diferencias en función del género. Por ejemplo, Gajos et al. (2022) ponen de manifiesto en su investigación que una mayor exposición a eventos traumáticos durante la infancia aumenta el riesgo de padecer síntomas depresivos en la adolescencia, particularmente entre las chicas. Sin embargo, el mismo estudio señala que, controlando ciertos factores de riesgo (como son haber sido víctima de acoso, la delincuencia del círculo social y la falta de autocontrol) y de protección (como el apego parental, la eficacia colectiva y la conexión con el entorno escolar), no solo se deja de observar ese aumento, sino que disminuye el riesgo de experimentar tanto síntomas depresivos como ansiosos.

Entre los factores de riesgo citados, cabe remarcar la importancia del acoso y, en particular, del ciberacoso, que en los últimos años ha aumentado sustancialmente. En el estudio de Kim et al. (2018) se analiza el impacto de este fenómeno y los autores concluyen que el ciberacoso puede ser un predictor de los problemas de salud mental entre los adolescentes y que, además, puede tener efectos distintos según el género: las chicas víctimas de ciberacoso muestran mayor propensión a desarrollar problemas emocionales —como son el trastorno de depresión o ansiedad— mientras que los chicos son más propensos a desarrollar problemas conductuales —como son los trastornos de conducta o el trastorno de oposición desafiante. De hecho, el informe del Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2022) sobre la violencia digital de género en España concuerda con esta proposición, ya que pone de manifiesto que el 42% de las niñas y jóvenes que ha sufrido ciberacoso ha mostrado después estrés emocional, baja autoestima o pérdida de confianza. Estos datos coinciden también con los registros de ingresos hospitalarios en España de Soriano et al. (2024a), que muestran que los trastornos internalizantes (como ansiedad, depresión, conducta suicida o trastornos de la alimentación) son más frecuentes entre las chicas, mientras que los externalizantes (como TDAH, esquizofrenia o trastorno del espectro autista) lo son entre los chicos.

Finalmente, resulta conveniente abordar cómo el género puede afectar el estigma que tienen los adolescentes hacia los demás jóvenes que padecen trastornos mentales. Recientemente, Pfeiffer e In-Albon (2023) han analizado las diferencias de género en este sentido y han encontrado que los chicos presentan un mayor estigma que las chicas, mostrando niveles más bajos de compasión tanto hacia los chicos como hacia las

chicas enfermas, y una mayor minimización de los síntomas y culpabilización de los trastornos mentales hacia ellas en particular. Estos factores, juntamente con los otros expuestos en esta sección, sientan las bases para enfocar el análisis de la representación mediática de la salud mental y la propuesta de intervención en el aula en términos de alfabetización digital que propone el presente trabajo. Así pues, ambas se desarrollarán con enfoques sensibles al género, teniendo en cuenta especialmente la vulnerabilidad de las chicas adolescentes y la predominancia del estigma entre los chicos.

3. Medios de comunicación, salud mental y estigma

a) Cine y series de ficción

La representación de los trastornos mentales ha sido una constante en el cine, desde sus inicios, manifestándose en corrientes como el expresionismo alemán y el surrealismo, y en películas emblemáticas como *Psycho* (Hitchcock, 1960) o *One Flew Over The Cuckoo's Nest* (Forman, 1975). El auge de esta temática se produjo a finales de los años 80 con obras como *Rain Man* (Levinson, 1988) y a principios de los 90 con filmes de culto como *Kids* (Clark, 1995) o *Girl, Interrupted* (Mangold, 1999). La representación de los trastornos mentales alcanzó su clímax en la década de 2000, con películas como *A Beautiful Mind* (Howard, 2001) o *Spider* (Cronenberg, 2002), que continúan siendo una referencia de culto cinematográfico. En la actualidad, esta temática mantiene su relevancia, y así lo observamos en films de géneros y tipologías distintas como *The Perks of Being a Wallflower* (Chbosky, 2012), *To The Bone* (Noxon, 2017), *Aftersun* (Wells, 2022), *Inside Out 2* (Mann, 2024), etc.

De manera similar, en el ámbito televisivo, la temática de los trastornos mentales fue adoptada rápidamente, en el caso español, en series juveniles como *Física o química* (Baltanás y Mercero, 2008-2011) y a nivel internacional, en producciones que causaron gran impacto, como *Skins* (Elsley et al., 2007-2013). En la actualidad, aún se producen narrativas estigmatizantes en las que se ahonda en estereotipos clásicos como el asociado a la conducta violenta e imprevisible y la figura del enfermo mental como alguien incompetente, o que incluyen representaciones de espacios hospitalarios aterradores, y la medicación como tratamiento prioritario, cuando no exclusivo, reproduciendo efectos de triangulación farmacológica (Harper, 2009), es decir, estabilidad, crisis y recuperación mediante la medicación. Afortunadamente, en el contexto de la denominada *tercera edad de oro de la televisión*, especialmente en el ámbito anglosajón, y debido a la concienciación social ante la prevalencia de trastornos mentales de la población —juvenil y adulta, audiencia preferente de las plataformas audiovisuales— surgió un impulso para intentar romper con muchos de estos estereotipos en series televisivas que relatan las vivencias del enfermo mental con sus complejidades, incluso presentándose como un modelo a seguir.

Los imaginarios de los trastornos mentales en las series se han enriquecido al situar a los personajes en roles protagónicos e incidiendo específicamente en la exploración de su propia voz a través de recursos narrativos próximos al género literario de la confesión: diarios o escritos íntimos y grabaciones testimoniales como, por ejemplo, *Ni una más* (Lorenzo y Sáez Carral, 2024), o la voz de narrador/a en *Atypical* (Rashid et al., 2017-2021), en *Euphoria* (Levinson et al., 2019-presente), en *Ginny & Georgia* (Fisher et al., 2021-presente), etc. Cabe señalar además otros ejemplos que cuentan tanto con la voz narrativa del personaje protagonista como también con la voz narrativa de un familiar, como es en el caso de *Everything Now* (Harries et al., 2023).

Por otro lado, se ha ampliado la representación del entorno de esos personajes y sus relaciones interpersonales, lo que lleva no solo a normalizar las terapias y los centros de salud mental, sino también a visibilizar el peso de esos otros roles que configuran el entorno social del personaje. Esto también posibilita cuestionar desde la narración el modo en el que la familia o las amistades pueden ser partícipes no solo de los diagnósticos, sino de la ausencia de estos pese a la identificación de síntomas, y también de su evolución y tratamiento, p. ej. *Heartstopper* (Walters et al., 2022-presente). De la misma manera, esta representación permite revisar estereotipos en torno a la capacitación del personaje, según se confiera al ámbito educativo o laboral.

Frente a este magma de posibilidades, la tensión entre la lógica televisiva y el potencial de estas narraciones desde el *edutainment*, sigue generando una representación sesgada de los trastornos mentales que requiere ser investigada. Por ejemplo, se tiende a invisibilizar la depresión y sus trastornos asociados, redundando en el discurso neoliberal que culpabiliza a la persona enferma ante la sociedad o lo responsabiliza de su propio cuidado. En esta línea, tampoco se ahonda en las posibles causas o agravantes socioeconómicos y culturales, y cabe reclamar una mayor diversidad en la representación y un abordaje interseccional (Lopera-Mármol et al., 2023).

Por lo tanto, es necesario un tratamiento crítico adecuado desde la alfabetización transmediática (Scolari et al., 2018) de las personas jóvenes, particularmente teniendo en cuenta la dimensión de análisis de ideología, estereotipos y valores que están latentes en las producciones audiovisuales para el público juvenil. La admiración que despiertan ciertos personajes de ficción entre los jóvenes y la normalización de algunas de sus conductas abren vías de reflexión introspectiva que pueden facilitar el diálogo en torno a la salud mental entre ese colectivo (Gómez-Puertas et al., 2023). El trabajo científico en este ámbito, pues, es relevante porque no solo genera un debate sobre las implicaciones que estas representaciones tienen en la percepción de los espectadores y en el estigma asociado, sino que también tiene un impacto significativo en las personas que padecen trastornos mentales, dado que estas representaciones pueden influir en su aceptación social y su autoimagen.

b) Medios informativos

La teoría de la *agenda-setting* postula que la agenda mediática —determinada por el énfasis con el que los medios cubren cada tema— determina qué temas percibe la ciudadanía y la clase política como relevantes (McCombs, 1977). Según la teoría del *framing*, el encuadre mediático sobre cada tema —compuesto por el enfoque de determinados aspectos y la ocultación de otros— determina su percepción pública (Entman, 1993; Igartua et al., 2005).

En ese sentido, distintos estudios han analizado la cobertura mediática centrada en temas específicos relacionados con la (falta de) salud mental: por ejemplo, en relación con los trastornos alimentarios (Guzmán-Do-Nascimento y Rodríguez-Díaz, 2017), los suicidios (Blanco-Castilla y Cano Galindo, 2019), o la salud mental durante el periodo de confinamiento de la COVID-19 (Sanjuán Pérez et al., 2022). Sin embargo, cabe destacar que los estudios que analizan la cobertura en general de trastornos mentales son escasos.

Muñoz et al. (2011), por ejemplo, estudiaron el contenido en medios tradicionales españoles sobre trastornos mentales, revelando que este representaba solo el 5% de la muestra, pese a que el lenguaje y los términos relacionados con la salud mental estaban muy extendidos. Más recientemente, Carrasco et al. (2023) analizaron la cobertura mediática durante la pandemia de los trastornos de salud mental entre los adolescentes y señalaron que las noticias analizadas se centraban en problemas generales de salud mental y, en particular, en el suicidio (45,5% y 33,6% de la muestra, respectivamente).

Con independencia del contexto cultural, los medios informativos tienden a representar los trastornos mentales de la población general de manera estigmatizadora (Antebi y Whitley, 2022; Aragonès et al., 2014; Carrasco et al., 2023; Corrigan et al., 2013). La estigmatización puede ser explícita, como por ejemplo mediante la asociación de trastornos mentales a la perpetración de crímenes (Corrigan et al., 2013), o bien implícita, a partir de las imágenes, el lenguaje, o la estereotipación de trastornos complejos al usarlos como metáforas para referirse al miedo irracional (psicosis) o a la incoherencia (esquizofrenia) (Aragonès et al., 2014).

Los estudios de representación en los medios informativos en España (Aragonès et al., 2014) y otros países hispanohablantes (Grandón et al., 2022) coinciden en que las noticias en español tienden a utilizar un lenguaje donde abundan las metáforas y otros recursos lingüísticos, y que resulta menos estigmatizante que el de las noticias en inglés. No obstante, la comparación entre medios hispanohablantes y anglófonos debe tomarse con precaución, ya que, de acuerdo con Wang (2017), los códigos y variables de los análisis comparativos se generan normalmente a partir del inglés.

En ese contexto, Carrasco et al. (2023) observan que, en los medios informativos en España, las noticias sobre salud mental recientes utilizan un lenguaje y un encuadre más positivos en comparación con los resultados de estudios anteriores (p. ej. Aragonès et al., 2014). Aun así, cabe señalar que el encuadre

de recuperación (de la enfermedad mental) es más prominente en los medios anglosajones que en la cobertura en España (Carrasco et al., 2023), y que las noticias con un encuadre de recuperación reducen la estigmatización. En ese sentido, Corrigan et al. (2013) demuestra con un experimento que los lectores expuestos a una noticia con encuadre negativo tienden a favorecer medidas coercitivas contra personas con problemas de salud mental, cosa que contrasta con las opiniones de aquellos expuestos a una noticia con el encuadre de recuperación.

La representación y cobertura de estos trastornos también se ve afectada por distintas variables, como son el tipo de trastorno o el género. Por un lado, Antebi y Whitley (2022) señalan que, en los medios británicos, el tono de la cobertura difiere en función del tipo de trastorno. Los trastornos considerados comunes (la depresión y la ansiedad) se representan de manera más positiva. Los trastornos considerados graves (la esquizofrenia y el trastorno bipolar) se tienden a representar como peligrosos, impredecibles y con menor posibilidad de rehabilitación. Por otro lado, Whitley et al. (2015) observan que los medios canadienses tienden a representar a las mujeres con trastornos mentales como víctimas, y a los hombres, como agresores. Estas variables también influyen en la representación positiva o negativa de la población adolescente en particular, tanto en países anglosajones como en la prensa española. En España (Carrasco et al., 2023), por ejemplo, los protagonistas de las noticias que asocian trastornos con violencia suelen ser varones con trastornos psicóticos o de conducta.

A pesar de esto, el tratamiento mediático de los trastornos mentales de adultos y adolescentes difiere en algunos puntos. Según Slopen et al. (2007), los adultos con trastornos mentales suelen aparecer en noticias generalistas, mientras que los menores de edad suelen aparecer en artículos destacados. Además, la cobertura tiende a representar a los adolescentes con trastornos mentales como víctimas, lo cual favorece una visión paternalista que les resta autoridad (Carrasco et al., 2023). Esto puede vincularse, de hecho, con la observación realizada por Slopen et al. (2007), que constata que, en las noticias sobre adolescentes, las declaraciones de los profesionales de la salud son las más prominentes, aspecto que puede contribuir a disminuir la estigmatización.

En esa línea, los resultados de Carrasco et al. (2023) sugieren que los roles de género también influyen en la decisión sobre quién habla en los medios sobre la salud mental de los adolescentes. Hay más declaraciones de pacientes varones que de pacientes mujeres, pero cuando las declaraciones son de familiares, estas son mayoritariamente de mujeres. Independientemente de quién hable, las declaraciones positivas y desestigmatizadoras predominan (las declaraciones negativas suponen menos del 4% de la muestra). Sin embargo, la cobertura informativa en España no suele incluir las declaraciones de los adolescentes, lo que facilita que apenas haya estudios sobre sus testimonios en la cobertura periodística de la salud mental. En definitiva, además de ser representados como víctimas cuando se habla

de su salud mental, los adolescentes no tienen voz en la cobertura mediática, y esto puede contribuir a estigmatizar estos trastornos entre el propio colectivo.

c) Redes sociales

La consolidación de los avances tecnológicos ha dibujado un escenario digital caracterizado por un aumento muy significativo de la oferta de plataformas, contenidos y dispositivos multipantalla, lo que ha supuesto un verdadero cambio en los hábitos y formas de relacionarse entre los jóvenes. Este cambio se acentuó especialmente durante la pandemia de la COVID-19, cuando se produjo un aumento notable del consumo de redes sociales entre los adolescentes. Además, determinados usos de estas plataformas se asociaron con niveles más altos en problemas de salud mental en general y, en términos de género, esto afectó más a las chicas, quienes sufrieron más experiencias negativas en línea (Marciano et al., 2022).

Uno de los elementos más destacables a la hora de consumir y acceder a los contenidos online es la figura de los denominados *influencers*. Sin duda, estos creadores, que gozan de una enorme popularidad entre la población joven, explotan discursivamente los límites comunicativos, oscilando entre el conocimiento experto y el coloquial a fin de moldear percepciones y comportamientos en sus seguidores (Lozano-Blasco et al., 2023). De hecho, por su poder de legitimidad, han llegado a asentarse como parte de las estrategias comerciales prioritarias entre importantes marcas de todo tipo de sectores.

Esto provoca que el tiempo de exposición al poder que ostentan estos perfiles sea elevado, llegando incluso a generar un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes (Engel et al., 2024). A través de TikTok, por ejemplo, una de las plataformas más populares entre la generación alfa (Tirendi y Gargiulo, 2024), estos *influencers* idealizan sus experiencias y su cotidianidad, conformando de una manera profunda un fuerte vínculo de identidad que conecta con los adolescentes y logrando incidir en sus intereses y opiniones. Como consecuencia, se erigen como fuentes de información determinantes para un público que confía en estos perfiles, a pesar de comunicar información potencialmente no contrastada con expertos (De Regt et al., 2020).

No obstante, los jóvenes no solo utilizan las redes sociales para consumir contenido de *influencers*, sino que el uso más destacable es como medio de comunicación con sus iguales (Euajarusphan, 2021). Dados los diferentes usos que hacen de estas plataformas y el rol central que asumen en su vida diaria, se puede afirmar que las interacciones que los adolescentes llevan a cabo con el entorno mediático digital en general pueden llevarles a priorizar y asumir acríticamente el lenguaje, la estética, los discursos y los modos de vida que se muestran allí, especialmente si se tiene en cuenta que la adolescencia es la etapa en la que se desarrollan en gran medida las habilidades de pensamiento crítico y que los adolescentes españoles, en particular, muestran niveles muy bajos de estas competencias en comparación con la media europea (Feijoo et al., 2023).

La investigación científica llevada a cabo hasta el momento se ha centrado, sobre todo, en los efectos que tienen las redes sociales sobre los menores. En esa línea, Haidt (2024) presenta un análisis exhaustivo sobre el incremento de la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental en las generaciones más jóvenes, particularmente en aquellos nacidos después de 1995 (Generación Z). El autor sostiene que el uso generalizado de las redes sociales, en particular a partir de la proliferación de los *smartphones* y del acceso constante a Internet, es uno de los principales factores detrás de este deterioro en la salud mental de los jóvenes. Sin embargo, los resultados de esta investigación contrastan con otras que demuestran que no existe una relación de causalidad entre el uso de redes sociales y los trastornos de salud mental de los adolescentes, y que hay otros factores que tienen mayor peso como predictores de este tipo de enfermedades, como la falta de apoyo familiar (Panayiotou et al., 2023).

En este contexto, el análisis del discurso sobre salud mental en redes sociales ha quedado en un segundo plano. Aun así, este fenómeno merece especial atención, y en particular después del confinamiento a raíz de la COVID-19, ya que fue entonces cuando muchos *influencers* españoles empezaron a narrar en redes sociales el impacto que esta situación estaba provocando en su estado de ánimo, algo que en poco tiempo derivó en alusiones directas a determinados trastornos de salud mental (Mateus y Núñez-Alberca, 2022). Siguiendo un efecto imitativo, los seguidores de estos *influencers*, mayoritariamente adolescentes, empezaron a su vez a actuar como creadores de contenido y compartir en redes sociales sus estados de ánimo, diagnósticos clínicos, etc. De esta manera, el discurso sobre salud mental en primera persona empezó a estar presente en redes sociales, algo inaudito hasta el momento pero que, sin lugar a dudas, resultó beneficioso para normalizar el diálogo alrededor del bienestar mental de los menores de edad y, en definitiva, para contribuir a acabar con el estigma existente entre esta población (Monzonís Redondo, 2021).

En ese discurso con voz propia, los trastornos de salud mental se representan mayoritariamente como circunstancias con las que los jóvenes lidian en su día a día. El lenguaje utilizado es natural, e intercala expresiones propias de la cotidianidad de sus protagonistas, incluso haciendo uso del humor en ocasiones (Lau et al., 2025). El contenido de estos vídeos aborda desde los síntomas de diversos trastornos como la ansiedad, la depresión, o los trastornos de la conducta alimentaria (Basch et al., 2022; Samuel et al., 2024), hasta otros factores que pueden vincularse con la salud mental como las relaciones interpersonales o el aislamiento social (Lau et al., 2025). Son las chicas, en particular, las que difunden la mayor parte de este contenido (Samuel et al., 2024).

Además, cabe señalar que la imagen que presentan en las redes los usuarios afectados por algún problema de salud mental no es la de personas incapacitadas, sino que la narrativa que utilizan siempre suele ser la de alguien que en un momento dado y, por circunstancias concretas, experimenta

un malestar emocional que le lleva a compartir la situación en redes, sobre todo en busca de comprensión y de apoyo de los demás (Kysnes et al., 2022). En ese sentido, buena parte de los contenidos sobre salud mental presentes en redes mencionan el rol esencial del tratamiento psicológico y de las estrategias de afrontamiento (Basch et al., 2022; Lau et al., 2025). Por ello, no resulta extraño que estos contenidos también se compartan a posteriori, en un momento en el que los usuarios han experimentado una mejora, sobre todo con la voluntad de ayudar a través de su experiencia a aquellas personas que están pasando por lo mismo.

Tal como sugieren Sánchez-Reina et al. (2021) y Theophilou et al. (2023), en general, la estructura del contenido que se comparte en redes sociales no solo busca captar la atención, sino que también apela a las emociones y aspiraciones de los demás usuarios, creando una conexión directa entre el emisor y el receptor de ese mensaje, y teniendo en cuenta especialmente que el tema en cuestión tiene implicaciones personales para ambos. Por ello, a pesar de que ciertos autores destacan el riesgo que puede comportar el hecho de abordar la salud mental desde una óptica tan personal y, especialmente, a ciertas edades (Zsila y Reyes, 2023), estudios como el de Popat y Tarrant (2023) señalan que, aunque las redes sociales conllevan ciertos riesgos, también pueden desempeñar un papel crucial a la hora de brindar apoyo, educación e intervenciones tempranas de salud mental a adolescentes que, de otra manera, no tendrían acceso a estos recursos (Yakobus et al., 2023).

En ese sentido, las redes sociales pueden servir como espacios accesibles para difundir contenido educativo sobre salud mental, ya que permiten a organizaciones, profesionales y expertos compartir información sobre temas como la ansiedad, la depresión y los mecanismos de afrontamiento. A través de plataformas como Instagram, TikTok y YouTube, pues, los adolescentes pueden acceder rápidamente a información veraz, lo que resulta especialmente beneficioso en áreas donde los servicios tradicionales de salud mental son limitados (Naslund et al., 2020). Además, estas redes pueden fomentar campañas de concienciación que ayudan a normalizar las discusiones sobre salud mental, reduciendo así el estigma que a menudo disuade a los jóvenes de buscar ayuda profesional (Latha et al., 2020).

Igualmente, las redes sociales pueden brindar espacios donde los adolescentes encuentren apoyo emocional y conecten con otras personas que afrontan problemas similares, lo que ayuda a reducir los sentimientos de aislamiento y a promover un sentido de comunidad. Plataformas como Reddit y Facebook, por ejemplo, facilitan la creación de comunidades de apoyo a la salud mental, que permiten a los usuarios expresar sus emociones y compartir consejos. Estas comunidades también pueden fomentar intervenciones tempranas, ya que los jóvenes reciben apoyo y sugerencias para buscar ayuda profesional (Pretorius et al., 2019).

Por último, los medios sociales también pueden utilizarse para realizar intervenciones digitales que ayuden a identificar a

los adolescentes en riesgo a través de algoritmos que detectan señales de alerta, como publicaciones que expresan indicios de desesperanza o autolesión, y les brindan recursos de apoyo (Leiva y Freire, 2017; Ramirez-Cifuentes et al., 2018; Ramirez-Cifuentes et al., 2020). Asimismo, plataformas como Facebook e Instagram ofrecen mecanismos para denunciar contenido alarmante en relación con la salud mental, lo que desencadena respuestas automáticas con información sobre líneas de ayuda y servicios de emergencia. También existen aplicaciones que proporcionan terapia en línea y apoyo psicológico, ofreciendo una alternativa privada y accesible para quienes prefieren evitar las consultas en persona. Así pues, cuando están bien diseñadas, estas intervenciones digitales pueden ser tan efectivas como los métodos de terapia tradicionales (Aschbrenner et al., 2019).

Sin embargo, a pesar de las posibilidades que ofrecen estas plataformas, la realidad es que la falta de control sobre el contenido al que tienen acceso los menores de edad sigue siendo un problema. Por ejemplo, en el caso de las comunidades de apoyo, diversos estudios han manifestado la necesidad de poder moderar estos espacios, sobre todo para evitar la propagación de desinformación o contenido dañino relacionado con la salud mental (Saha et al., 2020; Zhang et al., 2024). En la misma línea, Robinson et al. (2019) plantean que el discurso en redes sociales puede contribuir a estigmatizar ciertos trastornos mentales, como la esquizofrenia, y a trivializar otros, como el trastorno obsesivo-compulsivo. A fin de cuentas, si bien es cierto que la sociedad parece estar más abierta a hablar sobre salud mental gracias a las redes sociales, aún quedan dudas sobre cuál es el discurso predominante entre los menores y qué consecuencias puede tener este discurso.

4. Educación digital en salud mental

Toda esta realidad social subraya la importancia de integrar la educación en salud mental dentro de los programas de alfabetización digital y audiovisual de los centros educativos. Por ello, es crucial que la educación asuma un papel activo en la formación de los adolescentes sobre la relación que mantienen con el entorno digital, proporcionándoles herramientas que les permitan relacionarse de manera saludable con las tecnologías y las plataformas con las que interactúan. Esto implica no solo fomentar un uso responsable y equilibrado de la tecnología, Internet y las redes sociales, sino también enseñar a identificar contenido perjudicial o desinformación sobre salud mental.

A medida que la tecnología avanza, se hace evidente que los desafíos que enfrentan los jóvenes en el ámbito digital son cada vez más complejos. La exposición constante a imágenes idealizadas, la presión por mantener una presencia online activa y la posibilidad de ser objeto de críticas o acoso pueden tener consecuencias significativas para su bienestar. Fomentar una educación integral que abarque tanto la salud mental como la alfabetización digital y audiovisual es una forma de capacitar

a los adolescentes para que se conviertan en consumidores críticos de información y aprendan a situarse ante la polaridad de sentimientos que, mediante la exhibición de estilos de vida y mensajes cargados de emotividad y opiniones personales, se difunden por Internet y las redes sociales. Esta combinación de alfabetización digital y formación en salud mental permite crear una cultura digital más consciente, en la que los adolescentes pueden desarrollar una mayor autonomía frente a los mensajes que reciben, promoviendo una interacción más equilibrada con las plataformas y reduciendo el riesgo de caer en dinámicas perjudiciales.

La educación digital en salud mental en las aulas debería centrarse en tres grandes objetivos. En primer lugar, en la sensibilización: es importante que los menores sean conscientes de la influencia que los medios digitales pueden tener sobre sus emociones y su autopercepción. Los trastornos como la depresión, la ansiedad, los trastornos alimentarios o las autolesiones pueden verse amplificados por contenidos que idealizan conductas perjudiciales o que normalizan la desinformación. Es necesario abordar estos temas desde una perspectiva educativa, proporcionando a los jóvenes las herramientas necesarias para reconocer, prevenir y actuar ante estos problemas.

El segundo objetivo es la alfabetización digital, un proceso que implica desarrollar una mirada crítica de los entornos digitales desde una aproximación de los estudios de la cultura visual. Esta perspectiva da pie a enseñar a los adolescentes a consumir contenidos de manera reflexiva, entendiendo que no todo lo que se publica en las redes es veraz o beneficioso para su salud mental. Esto incluye el desarrollo de habilidades para reconocer fuentes autorizadas en salud mental, identificar discursos que promuevan la banalización, la discriminación o el estigma, y comprender las consecuencias de interactuar con estos contenidos sin tomar la distancia y las precauciones adecuadas.

El tercer objetivo se orienta al desarrollo de una interacción equilibrada, crítica y consciente con las diferentes plataformas y redes sociales. Esto se puede hacer promoviendo usos más adecuados y responsables (gestión del tiempo, selección apropiada de las cuentas y los contenidos que se siguen, participación cívica y constructiva, actitud crítica ante la información y los mensajes que se reciben, etc.). Las aulas pueden ser, además, un espacio para discutir los efectos de la constante comparación que promueven las redes sociales mediante la representación de ideales de felicidad inmediata e irreflexiva, así como para enseñar estrategias que ayuden a los adolescentes a mantener un equilibrio entre su tiempo en línea —con la pérdida de autocontrol y la sobrecarga cognitiva que ello conlleva— y la búsqueda de espacios de desconexión, dentro y fuera de los centros educativos, que incluye el encuentro con los demás y el establecimiento de relaciones significativas fuera del mundo virtual (Ubieto, 2023).

Diferentes organismos ya han empezado a desarrollar programas para promover la salud mental desde el ámbito

educativo (Unicef España, 2021). El desarrollo de la competencia digital se ha convertido en un aspecto clave de estos programas, que cada centro impulsa a partir de los planes de digitalización integrados en sus proyectos educativos. Asimismo, los espacios de tutoría y orientación educativa juegan un papel fundamental a la hora de tratar el impacto del entorno digital en el bienestar de los adolescentes. El objetivo es promover habilidades que les permitan no solo utilizar la tecnología de manera responsable, sino también entender y gestionar los efectos psicológicos que puede tener la exposición constante a redes sociales y contenido digital en general.

Uno de los principales enfoques de estos programas es enseñar a los adolescentes a identificar los riesgos asociados a la constante conectividad y al uso excesivo de las plataformas sociales (como Instagram, TikTok, YouTube), que pueden dar lugar a cierta dependencia de la validación externa y los comentarios, o al fenómeno de la sobreidentificación y la comparación constante con otros. Además, estas propuestas educativas buscan fomentar un uso crítico de las plataformas para aprender a discernir información fiable, especialmente en temas relacionados con la salud mental. El acceso a información no regulada sobre trastornos psicológicos o formas inadecuadas de afrontar el malestar emocional puede generar confusión, promover el estigma o incluso agravar problemas de salud mental existentes. Por ello, también resulta imprescindible que para la realización de estos programas se tome una perspectiva de género, sobre todo teniendo en cuenta la mayor vulnerabilidad de las chicas adolescentes a la hora de padecer trastornos de salud mental o hacer uso de las redes sociales, así como el mayor nivel de estigma presente entre los chicos.

Otro aspecto clave de estos programas es la promoción del autocuidado digital, que incluye la capacidad de reconocer cuándo es necesario desconectar y establecer límites saludables con el tiempo que se pasa en línea. Este tipo de autocuidado es fundamental para prevenir el desgaste emocional que puede surgir de la exposición continua a la vida online, así como para favorecer la construcción de una identidad que no dependa exclusivamente del *feedback* obtenido en redes, la representación idealizada en ellas o la comparación permanente con los otros.

Finalmente, los centros educativos deben adoptar una perspectiva preventiva, enseñando a los adolescentes a reconocer los signos de malestar psicológico en ellos mismos y en sus compañeros. Este enfoque no solo promueve el autocuidado, sino que también fomenta un entorno de apoyo mutuo a quienes puedan estar experimentando dificultades relacionadas con la salud mental en el contexto digital. Junto a ello, algunos programas abordan temas de ciberacoso digital, ayudando a los estudiantes a identificar situaciones de abuso y a aprender a actuar de manera responsable, ya sea como víctimas o testigos.

5. Conclusiones

La mayoría de estudios sobre la relación entre la salud mental de los adolescentes y los medios de comunicación se han centrado, hasta el momento, en analizar los efectos de los medios como factor socioambiental que puede incidir en la aparición y la consolidación de este tipo de trastornos. No obstante, el discurso mediático y digital también ha focalizado su atención, especialmente en los últimos años, en los menores y sus problemas de salud mental, construyendo historias de ficción audiovisual, noticias y contenidos en redes sociales alrededor de esta temática. Por ello, y ante la escasa investigación académica a este respecto, este trabajo se ha centrado en profundizar en la representación de la salud mental adolescente de este discurso transmediático a través de un análisis de la literatura existente. A modo de conclusión, se plantean una serie de desafíos y oportunidades en cuanto a la imagen de la salud mental de los jóvenes en los medios de comunicación y las redes sociales, así como algunas recomendaciones en cuanto a la necesidad de trabajar la mirada crítica en las aulas a fin de prevenir y erradicar el estigma existente.

1. El número de chicas adolescentes diagnosticadas por trastorno de salud mental supera con creces al de los chicos. Dado que la literatura científica resulta concluyente respecto al hecho de que ser mujer implica un factor de riesgo para el desarrollo de patologías mentales, resulta imprescindible tener en cuenta la perspectiva de género en el estudio de la representación mediática de la salud mental de los menores d'edat.

2. La imagen de la salud mental en la ficción audiovisual ha sido una constante desde hace muchos años. A pesar de que en la actualidad las producciones cinematográficas y televisivas intentan romper con muchos de los estereotipos que representan a esos enfermos como personas violentas, impredecibles o incapacitadas, lo cierto es que existe aún una sobrerrepresentación sesgada de los trastornos mentales que requiere ser investigada teniendo en cuenta la diversidad, el abordaje interseccional y los factores socioeconómicos y culturales que envuelven la ausencia de bienestar psicológico durante la adolescencia.

3. Los medios informativos tienden a representar los trastornos mentales de una manera general y, a lo sumo, profundizan en el suicidio. El discurso presenta a los adolescentes como víctimas y muy raramente lo hace en primera persona, sino que suelen ser los profesionales de la salud o los familiares los que hablan de la salud mental de los menores. Tal como recomienda el protocolo elaborado por el Consell de l'Audiovisual de Catalunya y el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (2015) en relación con el tratamiento informativo de los trastornos alimentarios en específico, es necesario incluir el testimonio de los propios enfermos o de personas que se hayan recuperado

de la enfermedad, teniendo en cuenta la protección de los datos y el consentimiento parental, a fin de no contribuir desde los medios de comunicación al paternalismo y, por ende, a la estigmatización de estas enfermedades.

4. En los últimos años, y especialmente coincidiendo con la pandemia de la COVID-19, muchos *influencers* han popularizado en sus perfiles la creación de contenidos en los que comparten con sus seguidores, mayormente adolescentes, sus problemas de salud mental. Siguiendo un efecto imitativo, miles de usuarios de estas plataformas han empezado a crear contenido en el que hablan abiertamente de su propio bienestar. Si bien esa tendencia representa una oportunidad para contribuir a disminuir el estigma existente alrededor de estos trastornos entre los menores, existe el peligro de frivolarlas y de restarles importancia. En ese contexto, resulta imprescindible abordar la educación digital en salud mental como desafío en los próximos años, a fin de promover entre los adolescentes una mirada crítica y rigurosa que les permita no solo afrontar contenidos alejados de la veracidad, sino también generarlos teniendo en cuenta el impacto que puede tener su propio discurso.

5. Aunque la educación digital en salud mental en las aulas tiene un potencial enorme, también debe hacer frente a numerosos desafíos. La velocidad con la que evolucionan las tecnologías y las plataformas digitales dificulta a menudo que el sistema educativo se adapte con la misma rapidez. Los adolescentes están constantemente expuestos a nuevas tendencias, *influencers* y discursos que, sin duda, escapan del control de las instituciones educativas. Esto exige una revisión constante de los materiales y las estrategias pedagógicas para garantizar que los contenidos estén actualizados y sean relevantes.

6. Es importante, a su vez, que los centros educativos cuenten con recursos para la formación del profesorado. Los docentes no siempre tienen una formación especializada en salud mental, pero deben estar capacitados para identificar y gestionar situaciones que afecten a sus alumnos en relación con su salud en el entorno digital. Las actividades formativas dirigidas al profesorado pueden incluir la identificación de señales de alerta digitales, el acompañamiento emocional y el establecimiento de pautas de actuación en casos de ciberacoso u otros problemas relacionados con la salud mental.

7. La integración de la educación digital en salud mental en las aulas ofrece una oportunidad para acompañar a los adolescentes en su desarrollo emocional y cognitivo en el entorno digital. El objetivo es fomentar el pensamiento crítico, permitiendo que los jóvenes analicen y comprendan mejor el contenido que consumen y comparten, así como establecer límites en el uso que hacen de la tecnología y el acceso a contenidos que pueden ser perjudiciales.

8. Los centros educativos deberían establecer espacios de colaboración con las familias para asegurar que los jóvenes reciban una educación coherente sobre salud mental tanto en la escuela como en casa. Esto incluye ofrecer recursos y formación sobre cómo gestionar los hábitos digitales de sus hijos y fomentar un uso saludable de las redes sociales. Al final, la importancia de la educación digital no reside solo en las aulas, que son únicamente uno de los entornos en los que los adolescentes deberían obtener dichas competencias.

Notas

1. Financiación y apoyos. Este estudio se ha llevado a cabo en el marco del Proyecto Nacional I+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), financiado por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades de España (2023-2026).

2. Contribuciones de los autores. Clara Virós-Martín, Mònika Jiménez-Morales y Mireia Montaña-Blasco se han encargado de la realización de la introducción, las conclusiones y el resumen del trabajo, así como de la redacción, edición y aprobación de la versión final del texto. Mònika Jiménez-Morales y Mireia Montaña-Blasco, además, son las investigadoras principales del proyecto competitivo en el que se enmarca este trabajo. Olga Jordana Ovejero se ha encargado de la realización del apartado de género y salud mental. El apartado de medios de comunicación, salud mental y estigma ha estado a cargo de los siguientes autores: María-José Establés, Lorena Gómez-Puertas y Marta Lopera-Mármol se han encargado de la parte de cine y series de ficción; Lara Martín-Vicario y Ricard Parrilla Guix se han encargado de la parte de medios informativos; Ana Freire, Leila Mohammadi, J. Roberto Sánchez-Reina y Paloma Sanz-Marcos se han encargado de la parte de redes sociales. Eva Bretones Peregrina, Joanna Empain, Segundo Moyano Mangas y Jordi Solé-Blanch se han encargado de la realización del apartado de educación digital en salud mental.

Referencias

- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A., y Suárez, F. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*. UNICEF España. <https://ja.cat/5LyW6>
- Antebi, L., y 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., y 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., y 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., y Mercero, I. (Productores ejecutivos). (2008-2011). *Física o química* [Serie de televisión]. Productora Ida y Vuelta.
- Basch, C.H., Donelle, L., Fera, J., y 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., y 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., y 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* [Película]. Mr. Mudd Productions.
- Choukas-Bradley, S., Roberts, S.R., Maheux, A.J., y 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* [Película]. Miramax Films; Killer Films.
- Consejo del Audiovisual de Cataluña y Departamento de Salud, Generalitat de Catalunya. (2015). *El tratamiento de la anorexia y la bulimia nerviosas en los medios audiovisuales*. <https://shorturl.at/wLOof>
- Corrigan, P.W., Powell, K.J., y 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* [Película]. Grosvenor Park Productions.
- De Regt, A., Montecchi, M., y 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. y Jones, M. (Productores ejecutivos). (2007-2013). *Skins* [Serie de televisión]. Company Pictures; Storm Dog Films.
- Engel, E., Gell, S., Heiss, R., y 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., y 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., y Leob, A. (Productores ejecutivos). (2021-presente). *Ginny & Georgia* [Serie de televisión]. Queen Fish Productions; Critical Content; Dynamic Television; Madica.
- Forman, M. (Director). (1975). *One Flew Over The Cuckoo's Nest* [Película]. Fantasy Films.
- Gajos, J.M., Miller, C.R., Leban, L., y 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., y 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., y 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., y 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., y Parker, R. (Productores ejecutivos). (2023). *Everything Now* [Serie de televisión]. Left Bank Pictures; Sony Pictures Television.
- Hitchcock, A. (Director). (1960). *Psycho* [Película]. Shamley Productions.
- Howard, R. (Director). (2001). *A Beautiful Mind* [Película]. Universal Pictures; DreamWorks Pictures; Imagine Entertainment.
- Igartua, J.J., Muñiz, C., y 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., y 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., y 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., y 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., y 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., y Freire, A. (2017). Towards Suicide Prevention: Early Detection of Depression on Social Media. En : I. Kompatsiaris, J. Cave, A. Satsiou, G. Carle, A. Passani, E. Kontopoulos, S. Diplaris, y 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* [Película]. 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., y Kleverweis, J. (Productores ejecutivos). (2019-presente). *Euphoria* [Serie de televisión]. A24 Television; The Reasonable Bunch; Little Lamb; DreamCrew; Tedy Productions.
- Lopera-Mármol, M., Jiménez-Morales, M., y 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., y Sáez Carral, M. (Productores ejecutivos). (2024). *Ni una más* [Serie de televisión]. DLO Producciones.
- Lozano-Blasco, R., Mira-Aladrén, M., y 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* [Película]. Columbia Pictures; Red Wagon Entertainment.
- Mann, K. (Director). (2024). *Inside Out 2* [Película]. Pixar Animation Studios.
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P.J., y 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., y 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* [Trabajo de fin de grado], Universitat Pompeu Fabra. <http://hdl.handle.net/10230/52011>
- Muñoz, M., Pérez-Santos, E., Crespo, M., Guillén, A.I., e 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., y 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* [Película]. AMBI Group; Sparkhouse Media; Foxtail Entertainment; Mockingbird Pictures; To the Bone Productions.
- OMS. (10 de 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., y 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., e 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., y 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/10.1177/1359104522109288>
- Pretorius, C., Chambers, D., y 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., y 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., y Freire, A. (2018). Early Risk Detection of Anorexia on Social Media. En: S.S. Bodrunova, O. Koltsova, A. Følstad, H. Halpin, P. Kolozaridi, L. Yuldashev, A. Smoliarova, y 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., y Rohlich, M. (Productores ejecutivos). (2017-2021). *Atypical* [Serie de televisión]. Weird Brain; Exhibit A; Sony Pictures Television.
- Robinson, P., Turk, D., Jilka, S., y 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., y 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., y De Choudhury, M. (2020). Understanding Moderation in Online Mental Health Communities. En: 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., y 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., y Medina Bravo, P. (2021). The power of beauty or the tyranny of algorithms. How do teens understand body image on instagram?. En: B. Castillo-Abdul, y 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., y 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., y 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., y 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., y 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. y 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., y 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., y 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., y Hernández-Leo, D. (2023). AI and Narrative Scripts to Educate Adolescents About Social Media Algorithms: Insights About AI Overdependence, Trust and Awareness. En: O. Viberg, I. Jivet, P. Muñoz-Merino, M. Perifanou, y 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 de 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/qVcqa>
- Walters, P., Canning, I., Sherman, E., Lyn, E., Oseman, A., Kousetta, H., y Laurenson, J. (Productores ejecutivos). (2022-presente). *Heartstopper* [Serie de televisión]. 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* [Película]. BBC Film; Screen Scotland; Tango; BFI; Pastel; Unified Theory.
- Whitley, R., Adeponle, A., y 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., y 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., y 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., y 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>