
ARTICULO DE REVISIÓN

Efecto de las redes sociales en la salud mental

The effect of social media on mental health

Mario José Vásquez Pauca

Universidad Cesar Vallejo, Perú

<https://orcid.org/0000-0003-3115-3758>

Recibido: 15/04/2023

Revisado: 02/05/2023

Aceptado: 27/05/2023

Publicado: 28/06/2023

Correspondencia: _____

Correo electrónico: mvasquezpj1@ucvvirtual.edu.pe



Resumen

Los medios de comunicación informan con frecuencia de la preocupación por la relación entre la salud mental y el uso de las redes sociales. Varios estudios han refutado la idea de que Facebook y Twitter son perjudiciales para nuestra salud mental, y otros han demostrado los efectos positivos de las aplicaciones en determinados trastornos mentales. Incluso se ha demostrado que las redes sociales pueden servir para diagnosticar enfermedades graves. Para ello, es necesario realizar estudios previos que revisen la relación de estos fenómenos y se establezcan resultados científicos. En este estudio se expone un resumen de estudios recientes que examinan las formas en que las personas con enfermedades mentales utilizan los medios sociales, cómo este uso afecta a su salud psicológica. El presente estudio fue una revisión realizada entre 2006 y 2021. Según las palabras clave, se realizó una búsqueda exhaustiva en las bases de datos Web of Science, PubMed, Scopus, Google Scholar, Magiran y SID. En total, se obtuvieron 789 artículos. Las redes sociales pueden tener un impacto positivo en los niños y adolescentes, ya sea enseñándoles habilidades sociales, mejorando sus relaciones o simplemente siendo entretenidos. Esto es especialmente cierto para la salud mental y el bienestar de los jóvenes usuarios. Sin embargo, si esto no es controlado, puede causar un grave problema para la salud mental de las personas.

Palabras clave: salud mental, redes sociales, prisma, salud psicológica, salud ambiental.

Abstract

Concerns about the relationship between mental health and the use of social networks are frequently reported in the media. Several studies have refuted the idea that Facebook and Twitter are detrimental to our mental health, and others have demonstrated the positive effects of the applications on certain mental disorders. It has even been shown that social networks can be used to diagnose serious illnesses. For this, it is necessary to conduct previous studies that review the relationship of these phenomena and establish scientific results. In this study, a summary of recent studies examining the ways in which people with mental illness use social media, how this use affects their psychological health is presented. The present study was a review conducted between 2006 and 2021. According to keywords, a comprehensive search was conducted in Web of Science, PubMed, Scopus, Google Scholar, Magiran, and SID databases. In total, 789 articles were obtained. Social networks can have a positive impact on children and adolescents, whether it's teaching them social skills, improving their relationships or simply being entertaining. This is especially true for the mental health and well-being of young users. However, if left unchecked, it can cause a serious problem for people's mental health.

Key words: mental health, social networks, prism, psychological health, environmental health.

Introducción

En la actualidad, con la proliferación de Internet, los medios sociales también han sido reconocidos como un factor de evolución. El término "redes sociales" se utiliza para referirse al conjunto de sitios web y aplicaciones que han surgido y crecido en el espacio que ofrecen diversas formas de medios de comunicación contemporáneos, como los teléfonos móviles, internet y las redes de comunicación (Gil, et al., 2012). La capacidad de comunicarse con otros es crucial en el ámbito de los medios sociales. Al permitir a los usuarios mantener una conversación a través de Internet y al mismo tiempo publicar su propio contenido original, los medios sociales crean nuevas vías para que las personas se conecten entre sí y compartan ideas (Leung, et al., 2005; Shensa, et al., 2016). Los recientes desarrollos analíticos también han mejorado la capacidad de académicos y profesionales para calcular y analizar las métricas que evalúan el despliegue de los medios sociales y sus efectos en la salud (Naslund, et al., 2016). Se están aplicando nuevas metodologías de evaluación colaborativa para incorporar mejor los medios sociales dentro de los tratamientos relacionados con la salud. Ha habido mejoras, pero varios obstáculos siguen impidiendo que los medios sociales se utilicen ampliamente para la promoción de la salud (Longest y Kang, 2022).

Internet se utiliza ampliamente para buscar y distribuir información sobre salud (Mansilla et al., 2022). En concreto, las plataformas de los medios sociales han empezado a ofrecer nuevas vías para abordar los problemas de salud mental de los estudiantes universitarios y servir como fuente de apoyo. Estudios descubrieron que estudiantes universitarios ingresan a internet para obtener terapias de salud mental y apoyo social (Pasko y Arigo, 2021; Qi, et al., 2020). Una característica crucial de estas redes es que proporcionan a sus miembros acceso a otras personas que se enfrentan a obstáculos similares, adoptando el esquema del Código Conductual de Apoyo Social de Cutrona y Suhr para entender y evaluar el apoyo en las dimensiones de apoyo emocional y apoyo informativo (Greenberg, et al., 2020). Otros estudios han determinado que los miembros de las comunidades basadas en la web reciben apoyo emocional directamente, a través de mensajes empáticos, o indirectamente, al estar expuestos a otras personas con experiencias similares (Zhong, et al., 2021). Además, obtienen apoyo informativo al recibir información y recomendaciones beneficiosas sobre el tratamiento y la medicina, al reconocer las posibles causas de sus dificultades y al construir capital social (González, et al., 2022).

Muchas personas que luchan contra los problemas de salud mental dependen ahora en gran medida de las redes sociales. Para ser más precisos, "medios sociales" se utiliza para describir

una amplia gama de servicios en línea y móviles (como Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat o LinkedIn) que facilitan la comunicación y la colaboración entre los usuarios, que luego pueden publicar y difundir contenidos como texto, imágenes, audio y vídeo (Ahmed, et al., 2019; Bucci, et al., 2019; Brunette, et al., 2019). Los investigadores han descubierto que las personas con problemas de salud mental, como la esquizofrenia, el trastorno bipolar, la depresión y el TEPT, utilizan las redes sociales en tasas similares a las de la población general. Asimismo, diversos estudios han evidenciado que muchas personas con enfermedades mentales utilizan las redes sociales para hablar de sus problemas, informarse sobre los tratamientos disponibles y conectarse con otras personas en situaciones similares para obtener apoyo (Ben-Zeev, et al., 2013; Ben-Zeev, et al., 2018).

Diversos estudios han establecido la conexión entre la participación en redes sociales en línea y una serie de trastornos psiquiátricos. Estos trastornos incluyen síntomas de depresión, ansiedad y baja autoestima (Pantic, 2014; Chen y Wang, 2021). Dado que las redes sociales siguen siendo un fenómeno relativamente nuevo, aún quedan muchas preguntas por responder sobre el impacto potencial que podrían tener en la salud mental. Por otra parte, debido al uso generalizado de estos servicios en línea entre la población general, cualquier investigación futura que sugiera una relación entre ellos y los trastornos psiquiátricos sería motivo de gran preocupación en cuanto a la protección de la salud del público (Vornholt y De Choudhury, 2021). El éxito de las intervenciones y campañas basadas en los medios sociales depende de una comprensión más profunda del papel que desempeñan la comunicación y la promoción dentro de estas iniciativas. Es fundamental investigar los efectos que los nuevos fenómenos emergentes, como los medios sociales, tienen sobre la salud mental de los seres humanos (Sandoval, et al., 2017; Sadagheyani y Tatari, 2021).

En este estudio se expone un resumen de estudios recientes que examinan las formas en que las personas con enfermedades mentales utilizan los medios sociales, cómo este uso afecta a su salud psicológica y cómo algunas iniciativas pioneras ya están aprovechando el poder de estas plataformas para difundir intervenciones eficaces basadas en la investigación. Buscando "salud mental" o "enfermedad mental" y "medios sociales" en Medline y Google Scholar, así como examinando detenidamente las listas de referencias de revisiones recientemente publicadas y otros estudios relacionados, pudimos localizar una serie de artículos que habían sido sometidos recientemente a una revisión por pares.

Sustento teórico

De acuerdo con Gorham et al., (2012), una modificación del Modelo del Estudiante en Red sirvió de base para el modelo conceptual que se utilizó para seleccionar los trabajos para su inclusión y evaluación (Eytan, et al., 2011). Según Cain et al., 2009, el estudiante en red realiza una serie de actividades, como la gestión de la información, la comunicación sincrónica, la sindicación realmente sencilla y el proceso de formación de contactos con otras personas. La capacidad de conectarse con compañeros de trabajo, amigos, compañeros de clase y otras personas a través de programas como My Space y Facebook con el fin de socializar y compartir es la primera actividad que distingue a la Web 2.0 de su iteración anterior. Esta capacidad es la que distingue a la Web 2.0 de su iteración anterior (Miller, et al., 2015). El usuario se involucra activamente con el contenido que está viendo como parte del proceso de gestión de la información. Esto implica que el usuario tome decisiones sobre el valor relativo del contenido, así como que lo priorice con respecto a otras fuentes de contenido (McNab, 2009). Dado que el usuario está evaluando y ordenando información que puede ser útil en un momento posterior, esta actividad exige que el usuario se comprometa con el pensamiento crítico debido a la naturaleza de las tareas implicadas. Las contribuciones realizadas en tableros de discusión en línea, blogs, foros, wikis y otros tipos de comunidades basadas en la web son ejemplos de comunicación asíncrona. La comunicación asíncrona implica una participación bidireccional, pero no tiene lugar en tiempo real como la comunicación sincrónica (Hawn, 2009)

Varios estudios han comentado las ventajas de la comunicación asíncrona, citando el hecho de que libera tiempo para que los participantes hagan comentarios más considerados, en contraste con las limitaciones de tiempo impuestas por la comunicación inmediata o en tiempo real (Drexler, 2010). Otro método de comunicación es el conocido como sindicación realmente simple. En este método, la información se entrega al usuario mediante feeds web que se actualizan continuamente (Orben y Przybylski, 2019)

Metodología

Esta revisión utilizó la directriz PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses) para buscar y evaluar los artículos. En la primera etapa, los investigadores utilizaron ProQuest y EBSCO para buscar en bases de datos, incluidos importantes recursos de salud pública, medicina y ciencias sociales como MEDLINE, Academic Web of Science, PubMed, Scopus, Google Scholar, Magiran y SID. Se añadieron límites adicionales a los

criterios de búsqueda (es decir, publicado entre 2006 y 2021, artículo de revista académica revisado por pares, texto completo disponible y escrito en inglés) El rango se estableció entre 2006 y finales de 2021 ya que la mayoría de los sitios de medios sociales populares, como Twitter y Facebook, se crearon o se pusieron a disposición del público después de 2006. La búsqueda original produjo 1084 resultados.

En la etapa posterior, los investigadores especialistas en Psicología, medicina, psiquiatría y comunicación examinaron los artículos recuperados de la base de datos. Se incluyó un estudio si identificaba al menos un uso de las redes sociales con fines sanitarios. Si examinaba el impacto del uso de las redes sociales con fines de salud mental o salud pública o si exploraba cómo utilizar las redes sociales con fines de salud mental o salud pública. Tras analizar los títulos, los resúmenes y los textos completos, los investigadores recopilaron una muestra final de 789 publicaciones. Se excluyeron los artículos que no eran artículos de revistas académicas, los que se centraban en las repercusiones negativas para la salud del uso de los medios sociales, como la depresión y la obesidad, los que describían las redes de medios sociales o las características de los mensajes de los medios sociales sin discutir cómo utilizar intencionadamente los medios sociales con la salud mental, los que examinaban la promoción de la salud dentro de una red social fuera de línea, o los que examinaban el uso de los medios sociales en un contexto general y no en un contexto de salud mental. Para la codificación, uno de los investigadores planteó el método de codificación preliminar basándose en una evaluación inicial de los artículos incluidos. Los investigadores clasificaron veinte artículos utilizando el esquema de codificación preliminar y luego se reunieron para examinar la pertinencia de las categorías de codificación preliminar y la posibilidad de añadir más categorías de codificación.

Después de llegar a un consenso tras su conversación, los dos investigadores finalizaron el esquema de codificación. El esquema de codificación finalizado incluía 8 dimensiones: año de publicación, área de la revista (por ejemplo, salud pública y área médica, comunicación, psicología), país en el que se realizó el estudio (por ejemplo, Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, ente otros), tipo de artículo (por ejemplo, estudios empíricos, artículo de revisión, artículos breves), metodología utilizada en los estudios empíricos (por ejemplo: estudios experimentales, estudios cualitativos, cuantitativos) tipo de usuarios de los medios sociales (por ejemplo, institución sanitaria, investigador y profesional sanitario, público) y tipo de medios sociales (Facebook, Instagram. El uso de los medios sociales relacionados con la salud se clasificó con los usuarios de los medios sociales.

Resultados

Efectos negativos de las redes sociales en la salud mental

Como con toda tecnología, hay un aspecto negativo. Especialmente vulnerables a los efectos nocivos de las redes sociales son los adolescentes que padecen o son susceptibles de padecer enfermedades mentales. Según el Instituto Nacional de Salud Mental, la prevalencia a lo largo de la vida de cualquier trastorno mental es del 49,5% entre los adolescentes, y el 22,2% de los adolescentes sufrirá un trastorno mental grave. Asimismo, los adultos jóvenes (de 18 a 25 años) tienen la mayor prevalencia de enfermedades mentales entre todos los grupos de edad de los adultos, con un 25,8%, frente al 22,2% de los de 26 a 49 años y el 13,8% de los de 50 años o más.

Se ha demostrado, tanto a través de estudios poblacionales como de encuestas nacionales, que el mundo de las redes sociales puede tener un impacto desastroso en la salud mental de sus usuarios. Los resultados de las encuestas realizadas sólo en Estados Unidos entre 2009 y 2017 revelan un aumento del 25% en el número de intentos de suicidio realizados por adolescentes. Aunque es posible que las redes sociales no hayan influido en cada uno de estos incidentes, el marco temporal se correlaciona con el creciente uso de estas plataformas, por lo que es probable que sí lo hayan hecho. Este efecto fue confirmado por un estudio realizado en 2021. Según las conclusiones del estudio, los investigadores descubrieron que, si bien el uso de las redes sociales tenía un impacto mínimo en el riesgo de suicidio de los chicos, las chicas que utilizaban las redes sociales durante al menos dos horas al día a partir de los 13 años tenían un mayor riesgo clínico de suicidio en la edad adulta.

Además, los resultados de un estudio basado en la población indican un empeoramiento de la salud mental en los Estados Unidos, con un aumento del 37% entre la probabilidad de que se produzcan episodios depresivos mayores en los adolescentes. Según una fuente fiable, los adolescentes que utilizan las redes sociales durante más de tres horas al día tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental como depresión, ansiedad, hostilidad y conducta antisocial. Según un estudio realizado en la Universidad de Pensilvania, el uso frecuente de Facebook, Snapchat e Instagram aumenta la sensación de aislamiento en lugar de disminuirla. Por el contrario, el estudio indicó que disminuir el uso de las redes sociales puede reducir los sentimientos de soledad y aislamiento y mejorar la salud general.

En el entorno actual, muchas personas viven su vida con la compañía virtual de sus smartphones. Estos dispositivos aprovechan las redes sociales en línea para notificar a los

usuarios los últimos acontecimientos relacionados con sus amigos, las celebridades que siguen y los asuntos mundiales. El uso de las plataformas de medios sociales se ha arraigado profundamente en las rutinas de un número importante de personas. El 72% de los adultos de Estados Unidos están actualmente activos en al menos una red social, según el Centro de Investigación Pew.

El uso de las plataformas de los medios sociales como fuertes herramientas de comunicación ha alterado fundamentalmente la forma en que las personas entablan conversaciones entre sí. La velocidad a la que la gente puede comunicarse y compartir información, pensamientos e ideas a través de las redes virtuales se ha acelerado como resultado. Sin embargo, el uso de las redes sociales tiene ciertos aspectos negativos. Hay pruebas que sugieren que su uso, y en particular su uso excesivo, puede tener un impacto perjudicial en la salud mental de diferentes maneras.

Alrededor del 10 % de los adolescentes afirman haber sido acosados en las redes sociales, mientras que otros muchos usuarios están expuestos a comentarios inapropiados. Los sitios de redes sociales como Twitter pueden ser caldo de cultivo para la difusión de rumores dañinos, mentiras y abusos que pueden dejar cicatrices emocionales permanentes. Compartir un sinfín de fotos y tus pensamientos más profundos en las redes sociales puede provocar un narcisismo excesivo y aislarte de las relaciones en el mundo real.

Efectos negativos de las redes sociales en la salud mental

Las redes sociales han cambiado radicalmente la forma en que nos comunicamos entre nosotros y construimos y mantenemos relaciones. Las redes sociales no sólo nos permiten estar en contacto con personas de todo el mundo, sino que también son una gran herramienta para las personas que quieren expresar sus opiniones y encontrar a otras que comparten sus intereses. Las redes sociales han hecho posible que personas que de otro modo nunca se conocerían mantengan el contacto y cultiven las conexiones. Además, las redes sociales permiten a los usuarios conocer a personas que de otro modo no habrían conocido. Incluso si una persona tiene un interés especializado, puede localizar a su comunidad en línea. Las personas introvertidas suelen utilizar estas plataformas para hacer amigos. Puede ayudar a aliviar la soledad y la depresión de muchos. Además, está el factor de la comodidad. Es sencillo contactar con un gran número de personas a la vez. Los usuarios pueden compartir información de forma eficaz y eficiente. En tiempos de crisis, cuando los usuarios pueden informar de que están a salvo y aliviar así la ansiedad de sus

seres queridos, este poder se hace aún más evidente. Las plataformas sociales también pueden permitir a los individuos efectuar un cambio social masivo. Los usuarios pueden compartir sus pensamientos y experiencias, así como organizarse para lograr el cambio.

Conclusión

Según los resultados, el uso de las redes sociales puede tener efectos tanto positivos como negativos en la salud mental. La ansiedad, la depresión, la soledad, la mala calidad del sueño, los malos indicadores de salud mental, los pensamientos de autolesión y suicidio, el aumento de los niveles de malestar psicológico, el ciberacoso, la insatisfacción con la imagen corporal, el miedo a perderse algo y la disminución de la satisfacción vital fueron algunos de los efectos negativos que se observaron. El acceso a las experiencias en salud mental, la gestión de la depresión, el apoyo emocional y la creación de comunidades, la ampliación y el fortalecimiento de las redes e interacciones fuera de línea, la autoexpresión y la autoidentidad, y el establecimiento y mantenimiento de relaciones fueron algunos de los efectos positivos. El uso de las redes sociales para promover la salud mental y fomentar la elección de un estilo de vida saludable entre el público en general ha tenido cierto éxito, pero este enfoque sigue presentando algunos problemas que deben resolverse. El peligro de las redes sociales es que limitan el acceso a la información mental para quienes no tienen redes sociales, aunque es fácil que quienes ya utilizan las redes sociales las vean como un canal de comunicación universal. Algunos segmentos de la población, como los ancianos, los discapacitados físicos y cognitivos y los que tienen pocos conocimientos de texto, técnicos y de sanidad electrónica, probablemente no se beneficien del uso de las redes sociales.

Las personas que necesitan servicios de salud mental o que se enfrentan a las dificultades asociadas a las enfermedades mentales pronto podrán aprovechar la amplia disponibilidad y la gran popularidad de las plataformas de los medios sociales gracias a los avances en el campo de la salud mental digital. Los investigadores deben colaborar estrechamente con los médicos y los afectados por enfermedades mentales para sopesar los posibles beneficios del uso de los medios sociales frente a los riesgos previstos si quieren alcanzar este objetivo y explorar si las plataformas de los medios sociales pueden hacer avanzar los esfuerzos para cerrar la brecha en los servicios de salud mental disponibles en los Estados Unidos y en el mundo.

Limitaciones

Esta revisión resume el conjunto relativamente pequeño de literatura sobre redes sociales y salud derivada de estudios realizados en países de ingresos medios y altos (América del Norte

y Europa). Desde el punto de vista sistemático, sería necesario que se realicen estudios que revisen resultados en Sudamérica; de esta forma, se pueden generar o implementar medidas para intervenir sobre la problemática; si embargo, es muy difícil, ya que en países de Sudamérica no existen muchos estudios empíricos que asocien las redes sociales con la salud mental, una pequeña cantidad de estudios en pequeños lugares no permitirían expandir los resultados y tener una conclusión de dichas conclusiones.

Referencias

- Ahmed, Y. A., Ahmad, M. N., Ahmad, N., & Zakaria, N. H. (2019). Social media for knowledge-sharing: a systematic literature review. *Telematics and Informatics*, 37, 72–112. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.01.015>
- Ben-Zeev, D., Davis, K. E., Kaiser, S., Krzsos, I., & Drake, R. E. (2013). Mobile technologies among people with serious mental illness: opportunities for future services. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 40(4), 340-343. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10488-012-0424-x>
- Ben-Zeev, D., Brian, R. M., Jonathan, G., Razzano, L., Pashka, N., Carpenter-Song, E., ... & Scherer, E. A. (2018). Mobile health (mHealth) versus clinic-based group intervention for people with serious mental illness: a randomized controlled trial. *Psychiatric Services*, 69(9), 978-985. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800063>
- Brunette, M., Achtyes, E., Pratt, S., Stilwell, K., Opperman, M., Guarino, S., & Kay-Lambkin, F. (2019). Use of smartphones, computers and social media among people with SMI: opportunity for intervention. *Community Mental Health Journal*, 1–6. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00431-7>
- Bucci, S., Schwannauer, M., & Berry, N. (2019). The digital revolution and its impact on mental health care. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92(2), 277–297. <https://doi.org/10.1111/papt.12222>
- Cain, J., Scott, D. R., & Akers, P. (2009). Pharmacy students' Facebook activity and opinions regarding accountability and e-professionalism. *American journal of pharmaceutical education*, 73(6). <https://doi.org/10.5688/aj7306104>
- Chen, J., & Wang, Y. (2021). Social media use for health purposes: systematic review. *Journal of medical Internet research*, 23(5), e17917. <https://doi.org/110.2196/17917>

- Drexler, W. (2010). The networked student model for construction of personal learning environments: Balancing teacher control and student autonomy. *Australasian Journal of Educational Technology*, 26(3). <https://doi.org/10.14742/ajet.1081>
- Eytan, T., Benabio, J., Golla, V., Parikh, R., & Stein, S. (2011). Social media and the health system. *The Permanente Journal*, 15(1), 71. <https://doi.org/10.7812/tpp/10-154>
- Gil de Zúñiga, H., Jung, N., and Valenzuela, S. (2012). Social media use for news and individuals' social capital, civic engagement and political participation. *J. Comput. Mediated Commun.* 17, 319–336. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2012.01574.x>
- Gonzales, J. L. A., Lanchipa-Ale, A. P., Puma, E. G. M., Mansilla, E. B. R., & Laura, P. A. S. (2022). Positive Dimensions of Mental Health and Personality in a Sample of University. *Journal of Medicinal and Chemical Sciences*, 5(7 (Special Issue), 1215-1223. <https://doi.org/10.26655/JMCHEMSCI.2022.7.10>
- Gorham, R., Carter, L., Nowrouzi, B., McLean, N., & Guimond, M. (2012). Social media and health education: What the early literature says. *The Journal of Distance Education*, 26(2), 1-16. <https://www.ijede.ca/index.php/jde/article/view/791>
- Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S., and Wessely, S. (2020). Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic. *Br. Med. J.* 368, m1211. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1211>
- Hawn, C. (2009). Take two aspirin and tweet me in the morning: how Twitter, Facebook, and other social media are reshaping health care. *Health affairs*, 28(2), 361-368. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.28.2.361>
- Leung, L., and Lee, P. S. (2005). Multiple determinants of life quality: the roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics Informatics* 22, 161–180. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2004.04.003>
- Longest, K., & Kang, J. A. (2022). Social Media, Social Support, and Mental Health of Young Adults During COVID-19. *Frontiers in Communication*, 7, 828135. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2022.828135>
- Mansilla, E. B. R., Castillo-Acobo, R. Y., Puma, E. G. M., Maquera, Y. M., Gonzales, J. L. A., & Vasquez-Pauca, M. M. J. (2022). Stress in University Teachers in the Framework of the Post-Pandemic Face-To-Face Academic Resumption. *Journal of Medicinal and*

- Chemical Sciences*, 5(6), 1040-1047. <https://doi.org/10.26655/JMCSMCI.2022.6.17>
- Miller BJ, Stewart A, Schrimsher J, Peeples D, & Buckley PF (2015). How connected are people with schizophrenia? Cell phone, computer, email, and social media use. *Psychiatry Res*, 225(3), 458–463. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.11.067>
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., and Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiol. Psychiatric Sci.* 25, 113–122 <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>
- McNab, C. (2009). What social media offers to health professionals and citizens. *Bulletin of the world health organization*, 87, 566-566. <https://doi.org/10.2471/blt.09.066712>
- Qi, M., Zhou, S. J., Guo, Z. C., Zhang, L. G., Min, H. J., Li, X. M., et al. (2020). The effect of social support on mental health in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *J. Adolescent Health* 67, 514–518. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.001>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature human behaviour*, 3(2), 173-182. <https://www.nature.com/articles/s41562-018-0506-1>
- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
- Pasko, K., and Arigo, D. (2021). The roles of social comparison orientation and regulatory focus in college students' responses to fitspiration posts on social media: cross-sectional study. *J. Med. Internet Res. Mental Health* 8, e26204. <https://doi.org/10.2196/26204>
- Sadagheyani, H.E. and Tatari, F. (2021), Investigating the role of social media on mental health, *Mental Health and Social Inclusion*, 25 (1), pp. 41-51. <https://doi.org/10.1108/MHSI-06-2020-0039>
- Sandoval LR, Torous J, & Keshavan MS (2017). Smartphones for Smarter Care? Self-Management in Schizophrenia. *Am J Psychiatry*, 174(8), 725–728. doi: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.16090990>
- Shensa, A., Sidani, J. E., Lin, L., Bowman, N. D., and Primack, B. A. (2016). Social media use and perceived emotional support among US young adults. *J. Commun. Health* 41, 541–549. <https://doi.org/10.1007/s10900-015-0128-8>

Vornholt, P., & De Choudhury, M. (2021). Understanding the Role of Social Media–Based Mental Health Support Among College Students: Survey and Semistructured Interviews. *JMIR Mental Health*, 8(7), e24512. <https://doi.org/10.2196/24512>

Zhong, B., Huang, Y., and Liu, Q. (2021). Mental health toll from the coronavirus: social media usage reveals Wuhan residents' depression and secondary trauma in the COVID-19 outbreak. *Comput. Human Behav.* 114, 106524. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106524>