



REDES SOCIALES, ADOLESCENCIA Y SALUD MENTAL: DEL DEBATE SOBRE LA PROHIBICIÓN AL ANÁLISIS DEL DISEÑO DIGITAL

SOCIAL MEDIA, ADOLESCENCE, AND MENTAL HEALTH: FROM THE DEBATE OVER PROHIBITION TO THE ANALYSIS OF DIGITAL DESIGN

Álvaro García del Castillo-López

*Departamento de Psicología de la Salud, Universidad Miguel Hernández, España
Análisis e Intervención Psicológica en la Prevención de Conductas de Riesgo para la Salud (PREVENGO Research)*

alvaro.garciac@umh.es

<https://orcid.org/0000-0001-8024-9532>

Cómo citar: García del Castillo-López, A (2026). Redes sociales, adolescencia y salud mental: Del debate sobre la prohibición al análisis del diseño digital. Health and Addictions/Salud y Drogas, 26(1), e1-e8.
<https://doi.org/10.21134/1208>

Resumen

El debate sobre el acceso de los menores a redes sociales y plataformas digitales se ha intensificado en los últimos años, impulsado por nuevas propuestas regulatorias, restricciones de edad y una creciente preocupación por el impacto de los entornos digitales en la atención, el aprendizaje y la salud mental. Este editorial plantea que la discusión no puede reducirse a una oposición simple entre prohibición y permisividad. La evidencia disponible sugiere que el tiempo de pantalla, por sí solo, es un indicador insuficiente para comprender los efectos de la tecnología digital. Es necesario atender al tipo de plataforma, al modelo de interacción, al diseño persuasivo, a los contenidos consumidos y a los procesos psicológicos que se activan durante el uso, como la comparación social, la búsqueda de validación o la regulación emocional desadaptativa. Asimismo, se defiende una prudencia terminológica en torno al concepto de “adicción” a las redes sociales, para evitar tanto la patologización del uso frecuente como la invisibilización de usos realmente problemáticos. Frente a respuestas simplificadoras, se propone una estrategia combinada: retrasar el acceso cuando sea razonable, limitar el uso en contextos educativos, regular el diseño de las plataformas y promover una alfabetización digital crítica, emocional y socialmente responsable..

Abstract

The debate on minors’ access to social media and digital platforms has intensified in recent years, driven by new regulatory proposals, age restrictions, and growing concern about the impact of digital environments on attention, learning, and mental health. This editorial argues that the discussion cannot be reduced to a simple opposition between prohibition and permissiveness. Current evidence suggests that screen time alone is an insufficient indicator for understanding the effects of digital technology. Greater attention should be paid to the type of platform, the interaction model, persuasive design features, the content consumed, and the psychological processes activated during use, such as social comparison, validation seeking, and maladaptive emotion regulation. The editorial also calls for terminological caution regarding the concept of social media “addiction”, in order to avoid both the overpathologization of frequent use and the underrecognition of genuinely problematic patterns. Rather than relying on simplistic responses, a combined strategy is proposed: delaying access when reasonable, limiting use in educational contexts, regulating platform design, and promoting critical, emotional, and socially responsible digital literacy.

Palabras clave

Redes sociales; adolescentes; salud mental; alfabetización digital

Key Words

Social media; adolescents; mental health; digital literacy

El 3 de febrero de 2026 el presidente del Gobierno de España anunció que el país prohibiría el acceso a plataformas digitales a los menores de 16 años y exigiría a las empresas sistemas efectivos de verificación de edad. España ya venía tramitando una ley orgánica para la protección de las personas menores de edad en entornos digitales, el Parlamento Europeo había defendido una edad mínima común de 16 años para acceder a redes sociales, Dinamarca había anunciado restricciones para menores de 15 años y Suecia había iniciado un giro educativo simbólico volviendo al libro físico, al “papel y lápiz” y reduciendo la digitalización en las aulas (Associated Press, 2025; Congreso de los Diputados, 2025; European Parliament, 2025; Gobierno de España, 2026; Government Offices of Sweden, 2024). Más allá de la oportunidad política de cada medida concreta, este cambio de orientación revela que la tecnología digital ha dejado de ser entendida únicamente como una promesa de innovación para convertirse también en un problema de salud pública, desarrollo psicológico, regulación del mercado y protección de derechos. Lo que a comienzos de la década de 2010 fue presentado como una innovación educativa, la introducción de smartphones y tabletas en las aulas, constituye hoy uno de los principales retos para la calidad de la enseñanza, la atención del alumnado y la capacidad de las instituciones educativas para preservar espacios de concentración, convivencia y aprendizaje profundo.

Durante años, incorporar tecnología al entorno educativo se interpretó casi automáticamente como sinónimo de modernización: algo deseable, inevitable y coherente con la adquisición de nuevas competencias. Una pizarra digital parecía más atractiva, útil y motivadora que una pizarra tradicional; leer en una tableta parecía más versátil que hacerlo en un libro. Sin embargo, la experiencia acumulada nos obliga hoy a matizar aquella confianza inicial. El uso de tecnología digital como mero reemplazo de la enseñanza sin tecnología no produce cambios sustanciales en los resultados cognitivos y los efectos positivos aparecen cuando la tecnología proporciona apoyo específico a la actividad de aprendizaje, como andamiaje, retroalimentación o secuenciación de tareas (Sailer et al., 2024). Por otro lado, la presencia de teléfonos móviles, redes sociales y otros dispositivos en entornos escolares puede favorecer la multitarea no académica, reducir la atención sostenida y dificultar la autorregulación durante el aprendizaje (Dontre, 2021; Hsieh, 2025; Martin et al., 2025). En este sentido, el problema no es introducir tecnología, sino confundir disponibilidad tecnológica con mejora educativa. Una tableta puede ampliar el acceso a recursos, personalizar tareas o facilitar retroalimentación inmediata, pero también puede fragmentar la atención, multiplicar estímulos irrelevantes y desplazar actividades cognitivamente exigentes si no está integrada dentro de una arquitectura pedagógica clara.

El debate público no debería estar centrado tanto en la prohibición como en la alfabetización digital. Prohibir puede ser necesario en determinadas edades, espacios o momentos, especialmente cuando el uso de dispositivos interfiere con la atención, el descanso o la convivencia; pero la prohibición, por sí sola, no enseña a vivir en un entorno digital ni ayuda a diferenciar el uso saludable del abuso. Tampoco permite entender que el impacto depende de lo que se hace, cómo se hace, quién lo hace, en qué momento evolutivo y con qué vulnerabilidades previas (Orben & Przybylski, 2019; Valkenburg, 2022; Valkenburg et al., 2022). Por eso, la alfabetización digital no puede reducirse a enseñar competencias técnicas o a manejar aplicaciones. Debe incluir también la comprensión crítica de los algoritmos, la protección de la privacidad, la gestión de la atención, el reconocimiento de dinámicas de comparación social, la identificación de contenidos manipulativos, la regulación emocional en línea y la capacidad de distinguir entre comunicación significativa y consumo compulsivo de estímulos. La evidencia sobre intervenciones escolares de alfabetización mediática y salud digital muestra que estas aproximaciones pueden mejorar variables relevantes vinculadas a la imagen corporal, la interiorización de ideales estéticos y la relación crítica con los contenidos digitales (Gordon et al., 2021; Zuair & Sopory, 2022). En consecuencia, la alternativa no debería plantearse como una elección simple entre prohibir o permitir, sino como una combinación de límites razonables, diseño responsable y educación psicológica y social para habitar entornos digitales complejos.

Por eso, cada vez resulta menos útil hablar de “las redes sociales” como si fueran un único objeto homogéneo, y se hace necesario ampliar el foco más allá del simple tiempo de pantalla. No basta con saber cuánto tiempo pasan niños y adolescentes conectados; es imprescindible analizar qué contenidos consumen, cómo interactúan con ellos y qué tipo de relación promueve cada plataforma. No es lo mismo una aplicación basada en el consumo rápido, pasivo y algorítmico de vídeos breves que una herramienta orientada a la comunicación directa con personas cercanas. Tampoco es equivalente publicar una fotografía buscando aprobación, participar en un grupo de apoyo, hablar con amistades íntimas, consumir vídeos encadenados durante horas o exponerse de forma

repetida a cuerpos, estilos de vida y logros cuidadosamente editados. Las revisiones recientes insisten precisamente en esta necesidad de abandonar explicaciones globales y atender a diferencias entre usos activos y pasivos, características de las plataformas, vulnerabilidades individuales y efectos específicos de cada persona (Valkenburg, 2022; Valkenburg et al., 2022). En este sentido, el consumo de vídeos cortos y aleatorios, característico de plataformas como TikTok, YouTube o Instagram, se ha relacionado con peores indicadores diarios de bienestar, autoestima y cercanía con las amistades, mientras que aplicaciones como Snapchat o WhatsApp muestran efectos más positivos o nulos, especialmente en la percepción de cercanía con los amigos (van der Wal et al., 2026). Este tipo de evidencia obliga a desplazar la pregunta desde “cuánto tiempo de pantalla” hacia preguntas más precisas: qué plataforma, qué actividad, qué contenido, qué función psicológica cumple ese uso y qué consecuencias tiene después.

La edad de acceso importa, pero no es el único factor relevante. La evidencia reciente sugiere que la adolescencia constituye una etapa de especial sensibilidad al entorno social digital, no solo porque los menores tengan menos experiencia o menor capacidad de autorregulación, sino porque atraviesan un periodo evolutivo en el que la aprobación social, la comparación con iguales, la sensibilidad al rechazo y la construcción de la identidad adquieren un peso psicológico particularmente intenso (Orben et al., 2022, 2024). En ese contexto, las plataformas no actúan sobre sujetos indiferenciados, sino sobre adolescentes que están reorganizando su autoconcepto, su pertenencia grupal, su autonomía familiar y su posición dentro del grupo de iguales. Pero el diseño de las plataformas es una cuestión igualmente importante en el impacto sobre la salud mental. Elementos como el desplazamiento infinito, la reproducción automática, la recomendación algorítmica, las notificaciones persistentes, la facilidad para encadenar contenidos y la ausencia de puntos naturales de cierre pueden dificultar la autorregulación y favorecer patrones de uso prolongado o compulsivo (Flayelle et al., 2023). Por tanto, no basta con decir que un menor debe aprender a controlarse. Cuando el entorno está diseñado para reducir fricción, maximizar permanencia y ofrecer recompensas variables, la autorregulación deja de ser una responsabilidad puramente individual y se convierte también en un problema de arquitectura digital. La edad mínima puede ser una barrera de protección, pero la edad por sí sola no modifica los incentivos comerciales ni las lógicas de diseño que organizan la experiencia del usuario.

Toda esta preocupación alrededor de la tecnología, los menores y los entornos educativos nos ha llevado a hablar durante años de una supuesta “adicción” a todo ello. En este sentido considero apropiado que tengamos en cuenta una prudencia terminológica. Si llamamos “adicción” a cualquier uso frecuente, inflamamos prevalencias, alarmamos innecesariamente a familias y escuelas, y etiquetamos como patológica una parte de la vida social adolescente. Pero si, por evitar el alarmismo, negamos que existan usos problemáticos, invisibilizamos a quienes sí presentan pérdida de control, interferencia académica, deterioro del sueño, conflicto familiar, aislamiento o malestar emocional asociado al uso. Las revisiones sobre uso problemático de redes sociales muestran asociaciones consistentes con síntomas de ansiedad, depresión, estrés y alteraciones del sueño, aunque también advierten de la heterogeneidad metodológica, la dependencia de diseños transversales y la necesidad de distinguir entre uso intensivo y uso clínicamente problemático (Ahmed et al., 2024; Shannon et al., 2022). En la identificación y medida de este constructo, muchos cuestionarios han trasladado criterios propios de los trastornos por uso de sustancias al ámbito de las redes sociales, sustituyendo en la práctica “alcohol” u otra sustancia por “redes sociales” y manteniendo síntomas como tolerancia, saliencia o abstinencia. Esta estrategia puede resultar intuitiva, pero corre el riesgo de convertir cualquier hábito frecuente en un indicador de patología si no se exige simultáneamente deterioro funcional, malestar clínicamente significativo, pérdida de control persistente y fracaso reiterado de los intentos de regulación (Ciudad-Fernández et al., 2025; 2026; Ciudad-Fernández, 2026).

El problema es que esa traslación no es neutra. En una sustancia, la tolerancia tiene un significado farmacológico y neuroadaptativo relativamente específico. En redes sociales, desear pasar más tiempo conectado puede reflejar pérdida de control, malestar o interferencia funcional, pero también puede reflejar sociabilidad, aburrimiento, curiosidad, pertenencia al grupo o simple implicación intensa (Ciudad-Fernández et al., 2025). Lo mismo ocurre con la saliencia. Que una actividad ocupe un lugar relevante en la vida cotidiana no implica necesariamente que sea patológica. Para muchos adolescentes, las redes sociales son el espacio donde se

organiza la vida relacional, se coordinan actividades, se comparte humor, se negocia la pertenencia y se mantiene contacto con el grupo de iguales. Patologizar automáticamente esa centralidad puede confundir una transformación cultural de la sociabilidad con un trastorno individual. La pregunta clínicamente relevante no debería ser si las redes importan mucho, sino si su uso desplaza de forma persistente actividades necesarias, deteriora el sueño, interfiere con el rendimiento académico, intensifica el malestar emocional, empobrece las relaciones presenciales o se mantiene pese a consecuencias negativas claras. Esta distinción es fundamental para evitar dos errores opuestos: trivializar el sufrimiento de quienes presentan un uso realmente problemático o convertir en diagnóstico lo que quizá solo expresa una forma contemporánea de socialización.

El nuevo estudio de Castillo-Gualda et al. (2026) añade una pieza importante a este debate. En una muestra española representativa de 1.707 personas de 16 a 75 años, con verificación objetiva del tiempo de uso en el smartphone y cuestionarios validados, los autores analizaron la relación entre tiempo en redes sociales, comparación social, regulación emocional desadaptativa, ansiedad, depresión y reacciones de ira. Sus resultados apuntan en una dirección muy relevante: los indicadores de salud mental se asocian con más fuerza al tiempo en redes cuando ese tiempo coexiste con mayor comparación social y estrategias desadaptativas de regulación emocional, como la rumiación o la catastrofización. La generación Z fue el grupo más vulnerable, con puntuaciones más elevadas en comparación social, estrategias desadaptativas y síntomas de ansiedad, depresión e ira (Castillo-Gualda et al., 2026). Este trabajo es especialmente valioso porque desplaza el foco desde una explicación puramente cuantitativa hacia una explicación procesual. No basta con medir minutos de uso, hay que identificar los mecanismos psicológicos que transforman ese uso en riesgo o, por el contrario, en una experiencia neutra o incluso beneficiosa. Además, aunque sus resultados no permiten establecer causalidad en sentido estricto, sí refuerzan la idea cada vez más consistente en la literatura de que el tiempo de exposición es un indicador incompleto si no se analiza junto a los procesos de comparación social, regulación emocional, vulnerabilidad previa y significado subjetivo del uso.

Como estamos viendo actualmente, el problema no es solo cuánto tiempo pasa una persona en redes, sino qué procesos psicológicos se activan durante ese uso. Compararse hacia arriba con vidas editadas, cuerpos idealizados, logros seleccionados o relaciones aparentemente perfectas puede erosionar la autoestima y alimentar malestar. La investigación sobre redes sociales e imagen corporal ha mostrado que determinadas prácticas, como la exposición a contenidos centrados en la apariencia, la comparación física, los selfies o los contenidos de idealización corporal, pueden relacionarse con peor imagen corporal y mayor insatisfacción, especialmente en usuarios vulnerables (Vandenbosch et al., 2022). Usar redes para regular emociones difíciles puede ofrecer alivio inmediato, pero si la estrategia dominante es distraerse sin elaborar, rumiar, buscar validación o exponerse a contenidos que intensifican la emoción negativa, el efecto puede volverse contraproducente. La regulación emocional digital se convierte así en una dimensión central y ya no basta con enseñar a “usar menos”, hay que enseñar a reconocer para qué se usa, qué emoción se intenta regular y qué ocurre después (Hollenstein & Faulkner, 2024). En ese contexto, las redes sociales no son simples herramientas de comunicación sino escenarios de pertenencia, visibilidad, aprobación, exclusión, ensayo identitario y comparación permanente. Para algunos menores pueden ser espacios de apoyo, información, creatividad o conexión. Para otros, especialmente si ya existe vulnerabilidad emocional, pueden amplificar inseguridad, aislamiento, síntomas internalizantes o malestar corporal. De hecho, los adolescentes con problemas de salud mental parecen mostrar patrones de uso más vulnerables, incluyendo mayor comparación social, mayor impacto emocional del feedback y experiencias menos satisfactorias en sus relaciones online (Fassi et al., 2025; Orben et al., 2024; Valkenburg et al., 2022).

En definitiva, el debate sobre redes sociales, smartphones y menores no puede resolverse con una consigna sencilla. Ni la prohibición total parece una respuesta suficiente, ni la confianza ingenua en que cada familia pueda gestionar por sí sola un ecosistema digital diseñado para captar atención resulta realista. La evidencia disponible invita a una posición más compleja, pero también más útil en la que debemos retrasar el acceso cuando sea razonable, limitar el uso en espacios educativos cuando interfiera con la atención y la convivencia, regular el diseño de las plataformas y, al mismo tiempo, educar desde edades tempranas en un uso crítico, emocionalmente saludable y socialmente responsable de la tecnología. Esto implica asumir que la protección de

los menores no puede descansar únicamente en la vigilancia familiar ni en la fuerza de voluntad individual. Requiere escuelas capaces de enseñar competencias digitales y emocionales, familias acompañadas y no culpabilizadas, profesionales de la salud formados y empresas obligadas a diseñar entornos menos opacos, menos persuasivos y menos dependientes de la captura permanente de atención. El reto no es sacar a los menores del mundo digital, sino impedir que entren en él solos, demasiado pronto y sin herramientas para comprender cómo les afecta.

Referencias

Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza Oyarce, D. A., & Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>

Associated Press. (2025, 7 de noviembre). *Denmark plans to ban access to social media for children under 15*. <https://apnews.com/article/denmark-social-media-ban-children-7862d2a8cc590b4969c8931a01adc7f4>

Castillo-Gualda, R., Rathje, S., & Ramos-Cejudo, J. (2026). Social comparison and maladaptive emotion regulation are associated with poorer mental health in social media users. *Scientific Reports*, 16, Article 9479. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-40371-3>

Ciudad-Fernández, V. (2026). To the addiction hammer, every habit looks like a nail. *Nature Reviews Psychology*, 5(5). <https://doi.org/10.1038/s44159-026-00558-x>

Ciudad-Fernández, V., Fournier, L., Baggio, S., Maurage, P., & Billieux, J. (2026). Addictive use of social media scales are not necessarily measuring problematic behavior: Evidence from the international 2017 Health Behaviour in School-Aged Children Study. *Journal of Psychopathology and Clinical Science*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/abn0001138>

Ciudad-Fernández, V., Fournier, L., Escrivá-Martínez, T., Baños, R., Zarco-Alpuente, A., & Billieux, J. (2025). Salience and tolerance are not indicators of problematic social media use: Evidence from the Social Media Disorder Scale and the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 14(3), 1380–1393. <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00073>

Congreso de los Diputados. (2025). *Proyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales*. https://www.congreso.es/es/proyectos-de-ley?iniciativas_id=121%2F000052&iniciativas_legislatura=XV&iniciativas_mode=mostrarDetalle

Dontre, A. J. (2021). The influence of technology on academic distraction: A review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 379–390. <https://doi.org/10.1002/hbe2.229>

European Parliament. (2025, 26 de noviembre). *Children should be at least 16 to access social media, say MEPs*. <https://www.europarl.europa.eu/news/en/press-room/20251120IPR31496/children-should-be-at-least-16-to-access-social-media-say-meps>

Fassi, L., Ferguson, A. M., Przybylski, A. K., Ford, T. J., & Orben, A. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour*, 9, 1283–1299. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>

Flayelle, M., Brevers, D., King, D. L., Maurage, P., Perales, J. C., & Billieux, J. (2023). A taxonomy of technology design features that promote potentially addictive online behaviours. *Nature Reviews Psychology*, 2(3), 136–150. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00153-4>

Gobierno de España. (2026, 3 de febrero). *Pedro Sánchez anuncia que España prohibirá el acceso a plataformas digitales a menores de dieciséis años.* La Moncloa. <https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/paginas/2026/030226-sanchez-cumbre-gobiernos-dubai.aspx>

Gordon, C. S., Jarman, H. K., Rodgers, R. F., McLean, S. A., Slater, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Paxton, S. J. (2021). Outcomes of a cluster randomized controlled trial of the SoMe social media literacy program for improving body image-related outcomes in adolescent boys and girls. *Nutrients*, *13*(11), Article 3825. <https://doi.org/10.3390/nu13113825>

Government Offices of Sweden. (2024, 8 de febrero). *Government investing in more reading time and less screen time.* <https://www.government.se/articles/2024/02/government-investing-in-more-reading-time-and-less-screen-time/>

Hollenstein, T., & Faulkner, K. (2024). Adolescent digital emotion regulation. *Journal of Research on Adolescence*, *34*(4), 1341–1351. <https://doi.org/10.1111/jora.13009>

Hsieh, C.-Y. (2025). The impact of smartphone usage frequency on university students' academic performance: A meta-analysis of moderating factors. *Acta Psychologica*, *259*, Article 105374. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105374>

Martin, F., Long, S., Haywood, K., & Xie, K. (2025). Digital distractions in education: A systematic review of research on causes, consequences and prevention strategies. *Educational Technology Research and Development*, *73*, 3423–3451. <https://doi.org/10.1007/s11423-025-10550-6>

Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S.-J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, *3*, 407–423. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y>

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, *3*(2), 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>

Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S.-J., & Kievit, R. A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications*, *13*, Article 1649. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>

Sailer, M., Maier, R., Berger, S., Kastorff, T., & Stegmann, K. (2024). Learning activities in technology-enhanced learning: A systematic review of meta-analyses and second-order meta-analysis in higher education. *Learning and Individual Differences*, *112*, Article 102446. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2024.102446>

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, *9*(4), Article e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>

Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, *45*, Article 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, *44*, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>

Valkenburg, P. M., van Driel, I. I., & Beyens, I. (2022). The associations of active and passive social media use with well-being: A critical scoping review. *New Media & Society*, *24*(2), 530–549. <https://doi.org/10.1177/14614448211065425>

van der Wal, A., Beyens, I., Janssen, L. H. C., & Valkenburg, P. M. (2026). Diverse platforms, diverse effects: Evidence from a 100-day study on social media and adolescent mental health. *Current Psychology, 45*, Article 36. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08893-7>

Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology, 45*, Article 101289. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002>

Zuair, A. A., & Sopory, P. (2022). Effects of media health literacy school-based interventions on adolescents' body image concerns, eating concerns, and thin-internalization attitudes: A systematic review and meta-analysis. *Health Communication, 37*(1), 20–28. <https://doi.org/10.1080/10410236.2020.1813954>