

Análisis de la relación entre el uso de *Instagram* con la depresión, la ideación suicida y la soledad en estudiantes universitarios

IRIS CATALÁN-PÉREZ^{1AB} Y HELENA GARRIDO-HERNANSAIZ^{2AC}

RESUMEN

Análisis de la relación entre el uso de Instagram y la depresión, la ideación suicida y la soledad en estudiantes universitarios. El objetivo de este trabajo ha sido estudiar si existe una relación entre el uso activo y pasivo de Instagram con la ideación suicida, la depresión y la soledad en estudiantes universitarios, así como considerar las diferencias de género en estas variables. La muestra se compuso de 212 personas (163 mujeres, 48 hombres y una persona que prefirió no reportar su género), con una edad media de 21,76 años. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario sociodemográfico ad-hoc, la escala SESLAS-S, BDI-II, Escala Paykel de Ideación Suicida, Cuestionario PAUM y tiempo de uso de *Instagram*. Los resultados indican que la ideación suicida podría verse influenciada por la depresión, la soledad social y familiar y el uso pasivo de *Instagram*. **Palabras clave:** redes sociales, ideación suicida, depresión, soledad, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Analysis of the relationship between Instagram use and depression, suicidal ideation, and loneliness in university students. The aim of this study was to investigate whether there is a relationship between active and passive *Instagram* use and suicidal ideation, depression, and loneliness in university students, as well as to consider gender differences in these variables. The sample consisted of 212 individuals (163 women, 48 men, and one person who preferred not to report their gender), with a mean age of 21.76 years. The instruments used were an ad hoc sociodemographic questionnaire, the SESLAS-S scale, BDI-II, Paykel Suicide Ideation Scale, PAUM questionnaire, and *Instagram* usage time. The results indicate that suicidal ideation could be influenced by depression, social and family loneliness, and passive use of *Instagram*. **Keywords:** social media, suicidal ideation, depression, loneliness, university students.

RESUM

Anàlisi de la relació entre l'ús d'Instagram i la depressió, la ideació suïcida i la soledat en estudiants universitaris. L'objectiu d'aquest treball és estudiar la relació entre l'ús actiu i passiu d'*Instagram* amb la ideació suïcida, la depressió i la soledat en estudiants universitaris, tenint en compte les diferències de gènere. La mostra estava formada per 212 persones (163 dones, 48 homes i una persona preferia no indicar el seu gènere), amb una edat mitjana de 21,76 anys. Els instruments utilitzats van ser els següents: qüestionari sociodemogràfic ad hoc, escala SESLAS-S, BDI-II, escala d'ideació suïcida de Paykel, qüestionari PAUM i temps d'ús d'*Instagram*. Els resultats indiquen que la ideació suïcida podria estar influenciada per la depressió, la solitud social i familiar i l'ús passiu d'*Instagram*. **Paraules clau:** xarxes socials, ideació suïcida, depressió, solitud, estudiants universitaris.

Introducción

Suicidio

La muerte por suicidio es la puesta en marcha de conductas que provocan la propia muerte de manera intencionada (Villar, 2022) e implica un proceso. La literatura científica coincide en que

la conducta suicida comienza con la ideación suicida. Esta ideación se refiere al conjunto de pensamientos, ideas o rumiaciones relacionados con el suicidio, presentándose este fenómeno en diferente intensidad desde ideas de muerte, deseo de muerte, ideación suicida hasta plan suicida. Cualquiera de sus manifestaciones supone un riesgo,

¹Residente de Psicología Clínica. ²Doctora en Psicología Clínica y de la Salud; Profesora universitaria e investigadora. ^ACentro Universitario Cardenal Cisneros (Universidad de Alcalá). ^BFundación Hospitalarias. ^CUniversidad Pontificia Comillas.
Contacto: iris.catalan@fundacionhospitalarias.org

Recibido: 2/12/24 - Aceptado: 31/3/25

pero cuanto más elaborada está la ideación, mayor riesgo presenta la persona para realizar un intento de suicidio (Al-Halabí y Fonseca-Pedrero, 2023).

En 2023, el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2025) recogió que, en España, 4116 personas se quitaron la vida, es decir, 11 personas al día. En el último año, se ha producido una disminución del 2,6 % de estas muertes, las cuales seguían una tendencia ascendente desde 2018. Los hombres mueren por esta causa en mayor proporción que las mujeres: una mujer por cada tres hombres.

Actualmente, es la primera causa de muerte entre los jóvenes y, en población general, es la segunda causa de muerte externa más frecuente, por detrás de las caídas accidentales.

Dentro del grupo de jóvenes se encuentran los estudiantes universitarios, sobre los cuales estudios como el de Estupiñá y Fernández (2022) recogen que cerca de la mitad presentaba algún tipo de ideación autolítica, mientras que, en el estudio del Ministerio de Universidades (2020), la proporción superó el 20 %. En muestras de población joven, las mujeres presentan un mayor riesgo de realizar intentos de suicidio y los hombres de suicidio consumado (Miranda-Mendizabal et al., 2019). Esto se ha explicado atendiendo a algunas características asociadas al género, como que las mujeres tienen un mayor riesgo de sufrir cuadros de depresión y/o ansiedad, así como de haber sufrido experiencias adversas en la infancia, todo lo cual se asocia con mayor probabilidad de presentar ideación suicida (Auerbach et al., 2017; Blasco et al., 2019; Boyd et al., 2015; INE, 2021). Por otro lado, los varones suelen presentar mayor impulsividad y agresividad, de modo que esto los puede llevar a escoger métodos más letales (Fonseca-Pedrero y Pérez, 2020; Mergl et al., 2015).

La tendencia ascendente de esta problemática puede deberse, en parte, al estrés que generó la pandemia de la COVID-19 y los efectos que las medidas tomadas por los gobiernos tuvieron en la soledad y en el uso de las redes sociales (Equipo de Coordinación Regional de Salud Mental, 2020), sumado al estrés propio de los jóvenes universitarios, que se encuentran en un periodo de transición a la edad adulta y

en ocasiones afrontan un cambio de entorno y una alteración de sus redes de apoyo (Gardani et al., 2022), además de la presión para cumplir sus objetivos académicos (Mortier et al., 2017; Younis et al., 2021).

Este estrés puede ser un desencadenante de emociones desagradables y generar la necesidad de escapar de esta situación, favoreciendo la aparición de ideación suicida (de la Torre, 2013; Hamdan-Mansour et al., 2024). En esta situación, carecer de los recursos suficientes para hacer frente a las crisis sería un elemento relevante (Al-Halabí y Fonseca-Pedrero, 2023), así como la relación entre la ideación suicida y la depresión, mediada por las distorsiones cognitivas propias de la tríada cognitiva negativa (Jager-Hyman et al., 2014; Toro-Tobar et al., 2016). De este modo, se hace evidente que el suicidio no depende de un solo elemento, ya que, como señalan la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), Till et al. (2023) y Fonseca-Pedrero y Pérez de Albéniz (2020), se trata de un fenómeno multidimensional y multicausal en el que interaccionan múltiples factores biológicos, genéticos, psicológicos, sociológicos y ambientales.

Algunos de los factores de riesgo que influyen en la ideación suicida a nivel psicológico son la impulsividad y agresividad (Brokke et al., 2022), las sensaciones de pérdida, aislamiento y desesperanza (Sánchez Teruel et al., 2014) y la depresión (Cheng et al., 2009). Estas dos últimas variables son las que más se han relacionado con el suicidio (Ribeiro et al., 2018; Seo et al., 2021). En concreto, la soledad ha emergido como variable predictora de la ideación suicida incluso cuando media la depresión (McClelland et al., 2020), por lo que se profundizará en ella en el siguiente apartado. A nivel social y ambiental, la conducta suicida se relaciona, entre otras cosas, con el *burnout* académico, tener una orientación sexual minoritaria, tener relaciones basadas en el conflicto, la ausencia de apoyo, ser inmigrante, la ruptura de una relación amorosa o no tener pareja (Camara et al., 2017; Fitzpatrick et al., 2020; Kazan et al., 2016; Lane y Miranda, 2018; Seo et al., 2021; Siabato y Salamanca, 2015). Algunos de estos factores serán abordados en mayor profundidad en los siguientes apartados.

Soledad

Como se ha expuesto previamente, la conducta suicida es un fenómeno complejo. La soledad y la falta de una red social son algunos de los principales factores de riesgo para que una persona piense en el suicidio (Blázquez-Fernández et al., 2023; Hollingsworth et al., 2018; Lamis et al., 2016). La soledad se define como un sentimiento de insatisfacción con las propias relaciones interpersonales y, desde una perspectiva de género, la padecen por igual hombres y mujeres, aunque en algunos casos se acentúa en las mujeres (Díez y Morenos, 2015). En algunos estudios, la prevalencia más alta de soledad se ha observado en la población juvenil (McClelland et al., 2020). Ha habido un aumento en los sentimientos de soledad en las últimas décadas, impulsado por los cambios en la estructura social. Uno de los últimos cambios estuvo muy influido por la pandemia de la COVID-19 y la necesidad de confinamiento y aislamiento social (Equipo de Coordinación Regional de Salud Mental, 2020; Farooq, 2021). A causa de esto, se incrementaron los sentimientos de soledad, aislamiento, tristeza, estrés, ideación suicida y tentativas autolíticas, entre otros (Benítez, 2021; Cobo-Rendón et al., 2020; Fitzpatrick et al., 2020).

Existen dos tipos de soledad, la emocional y la social (Weiss, 1973). La *soledad emocional* se refiere a cuando la persona no siente que tenga fuertes vínculos afectivos con otros individuos, ni que estos le proporcionen suficiente apoyo emocional. DiTomasso y Spinner (1993) subdividen este tipo de soledad en *soledad familiar* y *romántica*, según se refiera al núcleo familiar o a las relaciones de pareja. Por otro lado, la *soledad social* está relacionada con la cantidad y la calidad de las relaciones sociales de la persona, de tal forma que, si la cantidad y calidad son bajas, puede darse una falta de sentido de pertenencia e integración (Díez y Morenos, 2015). De este modo, la *soledad familiar* se entendería como la sensación de no sentirse parte del núcleo familiar. La *soledad romántica* se refiere a la ausencia de una relación afectiva íntima. La *soledad social* sería la ausencia de un círculo de amistades satisfactorio.

Algunas de las consecuencias de experimentar sentimientos de soledad son, a su vez, un factor

de riesgo para el suicidio (Blasco et al., 2019). Dichas consecuencias de la soledad, como el abuso de internet o la mayor propensión para sufrir depresión, se han visto incrementadas en los últimos años, especialmente desde la pandemia de la COVID-19 (Bojórquez et al., 2021; Cruz-Vargas et al., 2020; Díez y Morenos, 2015). Por tanto, es importante tener en cuenta los sentimientos de soledad que puede experimentar una persona de cara a detectar, explicar y prevenir la ideación suicida, tal y como se recoge en algunas de las teorías más difundidas sobre el suicidio, como la teoría de los tres pasos (Klonsky y May, 2015), que plantea la conexión interpersonal como un factor protector; o la teoría interpersonal del suicidio de Ribeiro y Joiner (2009), según la cual un sentimiento de pertenencia frustrado y la sensación de ser una carga para los demás serían causas suficientes y próximas para la ideación suicida.

En cualquier caso, un factor protector ante posibles sentimientos de soledad sería contar con una red de apoyo social, lo que funciona a su vez como factor protector de la conducta suicida (Blasco et al., 2019; Fredrick et al., 2018; Lamis et al., 2016; Sánchez-Teruel et al., 2018; Shenouda y Basha, 2014). Investigaciones como las de Carstensen (1987), Lee y Goldstein (2016) y Qualter et al. (2015) identifican las fuentes de apoyo de los amigos y de la pareja como las más relevantes para disminuir el estrés percibido y la soledad. Sin embargo, se ha visto que el apoyo proveniente de la familia también tiene un papel relevante a la hora de disminuir la depresión (Rueger et al., 2016; Wang et al., 2014), los sentimientos de soledad (Díez y Morenos, 2015) y, en las mujeres, la ideación suicida de manera directa (Miranda-Mendizabal et al., 2019).

Redes sociales en Internet

Muy relacionadas con el aislamiento y el apoyo social, se encuentran las redes sociales digitales. Un 91,5 % de las personas entre 16 y 74 años utilizan el móvil a diario (INE, 2024), el cual se ha convertido en el modo de comunicación más habitual entre los jóvenes actuales y, en comparación con otras épocas anteriores, ha transformado su modo de interactuar (Zafra, 2019). Debido, de nuevo, a la pandemia de la COVID-19, se produjo un importante aumento

del uso de las redes sociales y un cambio en su uso, que incluyó utilizarlas no solo para mantener las relaciones sociales, sino para la educación en línea y el trabajo de la población (Unión Internacional de Telecomunicaciones, 2021).

Las redes sociales pueden ser beneficiosas al favorecer la creación y mantenimiento de amistades (Díez y Morenos, 2015; Kuss y Griffiths, 2011; Suriá, 2015), lo cual ofrece a la persona una red de apoyo emocional (Al-Halabí y Fonseca-Pedrero, 2023; Zafra, 2019), ayuda a aliviar la angustia psicológica (Gámez-Guadix et al., 2013; Leung y Lee, 2012; Parra et al., 2016) y favorece estrategias de afrontamiento (Arab y Díaz, 2015; Bousoño et al., 2017; Daine et al., 2013; Marchant et al., 2018). A pesar de ello, estos beneficios están sujetos a que se realice un uso responsable de estas, sin sustituir las interacciones cara a cara ni interferir en las actividades diarias (Bousoño et al., 2017; Castillo y Damián, 2015; Muñoz-Rivas et al., 2010; Villar, 2022). Algunas de las redes sociales más populares, como *Instagram* y *TikTok*, incluyen guías que promueven su buen uso (Instagram, 2021; TikTok, 2025).

Por otro lado, diversos estudios relacionan el abuso de las redes sociales con ansiedad, soledad (Rippé et al., 2018; Tokunaga, 2017), aislamiento, ideación suicida (Castillo y Damián, 2015; Kim et al., 2016), impulsividad (Aboujaoude, 2016) y depresión (Moreno-Gordillo et al., 2019). También facilitan el acceso a contenido perjudicial, como blogs que incitan al suicidio (Bousoño et al., 2017; López-Martínez, 2020; Zafra, 2019), o a la retransmisión a tiempo real de la tentativa autolítica (Campaioli et al., 2017), o la posibilidad de sufrir ciberacoso o *sexting* a través de estas (Álvarez, 2018; Navarro-Gomez, 2017).

Por ello, es importante diferenciar entre el *uso activo social*, activo no social y pasivo de las redes sociales (Gerson et al., 2017). El *uso activo social* se refiere a un intercambio directo entre las personas, como puede ser indicar “me gusta” a una publicación, comentar en imágenes o compartir una publicación. El *uso activo no social* corresponde a realizar una publicación, ya sea de fotografía, vídeo o texto. Finalmente, el *uso pasivo*, al que actualmente se está tendiendo (Alhabash y Ma, 2017), se basa en monitorear la actividad de otras personas

sin una participación activa; es decir, consiste en ver las publicaciones, comentarios, historias o perfiles de otras personas, sin interactuar de ningún modo con ellas (Escobar-Viera et al., 2017; Tromholt, 2016; Verduyn et al., 2017). Según Hanna et al. (2017) y Thorisdottir et al. (2019), las personas que realizan un uso pasivo de las redes sociales son las que sufren los efectos más perjudiciales. A pesar de ello, se siguen encontrando resultados mixtos al respecto, ya que cabría esperar que las personas con altos sentimientos de soledad no participasen activamente en estas (Dumas et al., 2017), pero algunas de ellas tienden a hacer un uso activo, buscando reconocimiento social (Pittman, 2015; Sheldon y Bryant, 2016; Yang, 2016).

Las redes sociales más utilizadas son *Youtube*, *Instagram* y *TikTok* (Al-Halabí y Fonseca-Pedrero, 2023), que funcionan de modo similar. Todas ellas permiten a las personas participar de un modo activo social y no social, publicando su propio contenido, indicando “me gusta” a publicaciones de otras personas o mandando mensajes. A la vez, se puede hacer un uso pasivo de estas, monitoreando lo que otras personas comparten en sus historias y publicaciones o accediendo a sus perfiles. *Instagram* es la red social en la que se va a centrar esta investigación, al tratarse de una de las más utilizadas entre los jóvenes españoles (Al-Halabí y Fonseca-Pedrero, 2023). Por otro lado, *WhatsApp* es una red de mensajería instantánea que constituye uno de los canales digitales de comunicación social más utilizados (Al-Halabí y Fonseca-Pedrero, 2023). Su uso se ha vinculado a una disminución del sentimiento de soledad, ya que se utiliza fundamentalmente para conectar con amigos y familiares (Fox, 2019). Este uso social es más característico de las mujeres, mientras que los hombres suelen utilizar las redes sociales en mayor medida para el entretenimiento y como fuente de información (Laor, 2022; Scott et al., 2020; Tifferet, 2020).

Pese a conocer la existencia de una relación entre el uso de redes sociales y la depresión, los sentimientos de soledad y la ideación suicida, no se conoce si las personas recurren más a las redes sociales debido a que padecen estas problemáticas o si, por el contrario, estar expuesto a las redes sociales es un posible factor causal

de estas (Aalbers et al., 2019; Pérez y Quiroga-Garza, 2019). Sí parece haber evidencia de que los efectos positivos o negativos de las redes sociales en la persona se deben al tipo de actividad que realiza en ellas y cómo la persona lo percibe (Carbonell y Oberst, 2015; Caro Mantilla, 2017).

En resumen, tras revisar la literatura existente sobre la ideación suicida, los sentimientos de soledad y las redes sociales, las investigaciones no son claras sobre cuándo la red social puede ser beneficiosa o perjudicial para la persona, ni si actúa como un factor de riesgo o de protección ante la ideación autolítica y los sentimientos de soledad (Castillo y Damián, 2015; Villar, 2022; Zafra, 2019). De tal modo, el efecto de las redes sociales parece depender en mayor medida del uso que la persona hace y cómo las percibe, aunque también se ha visto que la frecuencia y el tiempo de su uso influye de un modo negativo en la salud mental (Rogowska y Libera, 2022; Woods y Scott, 2016). Por ello, este estudio plantea explorar el uso activo social, activo no social y pasivo que se hace de las redes sociales, así como el tiempo empleado.

El objetivo de este trabajo es investigar, en estudiantes universitarios, la posible relación entre el tipo de uso de *Instagram*, los sentimientos de soledad, la presencia y/o gravedad de depresión y la ideación suicida. Resulta relevante, en este sentido, seguir investigando este fenómeno en poblaciones diferentes a las de Jasso-Medrano y López-Rosales (2018) para continuar acumulando datos y comprobar si los resultados van en la misma dirección de su estudio.

Objetivos e hipótesis

El objetivo general de este estudio es describir y analizar cómo el tipo de uso de *Instagram* se relaciona con sentimientos de soledad, síntomas depresivos e ideación suicida en estudiantes universitarios españoles.

Los objetivos específicos son los siguientes:

- Describir los niveles de ideación suicida, sentimientos de soledad, depresión y los tipos de uso de *Instagram* en estudiantes universitarios.
- Examinar si existen diferencias de género en ideación suicida, sentimientos de soledad, depresión y el tipo de uso que se le da a *Instagram*.

- Analizar el modo en el que el tipo de uso de *Instagram* se relaciona con los sentimientos de soledad, la depresión e ideación suicida.

La hipótesis principal que guiará el estudio es que un uso más pasivo de *Instagram* se relacionará con mayores niveles de soledad, depresión e ideación suicida, mientras que un uso más activo de *Instagram* se relacionará con niveles más bajos en dichas variables.

Método

Participantes

Los criterios de inclusión para poder participar en esta investigación fueron ser estudiante universitario con una edad comprendida entre los 18 y los 35 años y tener una cuenta personal en *Instagram*. Las personas que no cumplieron con estos requisitos fueron excluidas del estudio, así como también aquellas que no completasen las respuestas a todos los ítems, siendo estos criterios de exclusión.

La muestra se compuso de 212 estudiantes universitarios, de los cuales 163 eran mujeres (76,9 %), 48 hombres (22,6 %) y una persona que prefirió no indicar su género (0,05 %). Del total de participantes, 161 (75,9 %) pertenecían a universidades de la Comunidad de Madrid y el grupo más numeroso (73 personas, 34,4 %) estudiaba un grado en el Centro Universitario Cardenal Cisneros (CUCC). La edad media fue de 21,76 años (desviación típica, $DT = 2,33$ años), en un rango desde los 18 hasta los 34 años. 121 personas (57,1%) estaban solteras y 91 tenían pareja en ese momento (42,9%). En cuanto a con quién residían, un 70,8 % de los participantes vivía con su familia, un 13,2 % con compañeros de piso, un 6,6 % con amigos, un 4,7 % con su pareja y el otro 4,7 % lo hacían solos, como se muestra en la Tabla 1 del anexo.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico ad-hoc usado para recoger características de cada participante: edad, género (mujer, hombre, no binario, prefiere no decirlo), estado sentimental (con o sin pareja) y con quién vive (solo, en familia, amigos, pareja, compañeros de piso).

Escala para la Evaluación de la Soledad Social y Emocional en adultos (SESLAS-S; Yárnoz,

2008). Es una escala que evalúa la soledad subjetiva con un enfoque multidimensional, al diferenciar entre soledad familiar, social y romántica. La *soledad familiar* se refiere a la falta de un ambiente familiar que apoye a la persona, la *soledad social* refleja la falta de amigos y relaciones sociales y la *soledad romántica* hace referencia a la falta de una relación afectiva íntima. Además, permite obtener una puntuación global que incluye los tres tipos de soledad mencionados. Se responde valorando el grado de acuerdo o en desacuerdo con cada ítem según una escala Likert de siete opciones de respuesta. Una mayor puntuación total indica un mayor sentimiento de soledad y se pueden obtener también las puntuaciones de cada dimensión. La escala original (DiTomasso y Spinner, 1993) constaba de 34 ítems y la adaptación validada al castellano se compone de 15 ítems, con una consistencia interna de $\alpha = ,84$, que en este estudio fue de $\alpha = ,77$ para la escala global. Las subescalas de soledad familiar, social y romántica, en este estudio, tuvieron por separado una consistencia interna de $\alpha = ,89$, $\alpha = ,83$ y $\alpha = ,88$, respectivamente.

Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II; Beck et al., 1996), adaptado al español por Sanz y Vázquez (1998). Se trata de un instrumento de autoinforme compuesto por 21 ítems destinados a detectar y evaluar la gravedad de la depresión. Cada ítem se responde del 0 al 3, excepto los ítems 16 y 18, que tienen siete categorías de respuesta, aunque se siguen puntuando de 0 a 3. La puntuación final va de 0 a 63. Una puntuación del 0 al 13 corresponde con ausencia de depresión, del 14 al 19 con depresión leve, del 20 al 28 con depresión moderada y del 29 al 63 con depresión grave. En el presente estudio presenta una consistencia interna de $\alpha = ,92$, que en el estudio de validación en español fue de $\alpha = ,83$.

Escala Paykel de Ideación Suicida (Paykel et al., 1974), validada para adolescentes españoles por Fonseca-Pedrero et al. (2018). Es una herramienta compuesta por cinco ítems que evalúan la ideación suicida en el último año. Se divide en pensamientos de muerte, ideación e intentos de suicidio. A cada ítem se responde de modo afirmativo o negativo (sí/no), para sumar finalmente las respuestas afirmativas y obtener la puntuación total. Una puntuación de 0 implica

que no hay ideación suicida, 1 y 2 que existen pensamientos de muerte, 3 y 4 que hay ideación suicida y 5 que existen intentos de suicidio previos. La consistencia interna fue de $\alpha = ,93$ en el estudio de validación en adolescentes españoles y de $\alpha = ,79$ en este estudio.

Cuestionario Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM; Gerson et al., 2017). Este instrumento se diseñó para conocer el tipo de uso activo y pasivo de *Facebook* de la persona. Consta de 13 ítems que describen las actividades que la persona puede realizar cuando está conectada. Se responde señalando la frecuencia con la que se participa en cada actividad, con una escala de Likert del 1 (*Nunca*) al 5 (*Casi siempre*). Dado que no existe adaptación al castellano, se tradujo y se adaptaron las actividades a *Instagram*, la red social objeto de este estudio (ver Anexo 1). Los ítems del cuestionario corresponden a tres categorías: uso activo social, uso activo no social y uso pasivo. El *uso activo social* se refiere a la interacción de la persona con otros mediante mensajes, comentarios, “me gusta”, etc. El *uso activo no social* se da cuando la persona crea y sube contenido como fotografías, posts, etc. El *uso pasivo* ocurre al consumir contenido de otras personas, pero sin que se dé una interacción. Para poder comparar los tres tipos de uso, se convirtieron las puntuaciones de cada dimensión en una escala del 1 al 5, sumando las puntuaciones y dividiendo el resultado entre el número de ítems de cada dimensión. La consistencia interna de las puntuaciones de la escala original fue de $\alpha = ,80$ para el uso activo social, $\alpha = ,78$ para uso activo no social y $\alpha = ,70$ para el uso pasivo. En este estudio fue, respectivamente, de $,70$, $,85$ y $,54$.

Tiempo de uso de Instagram. Se pidió a los participantes que anotaran el número de minutos que habían usado de media la aplicación en la última semana, un dato registrado por *Instagram* en el dispositivo y de fácil consulta.

Procedimiento

Los instrumentos descritos se integraron en un cuestionario de Microsoft Forms en el mismo orden en que han sido presentados. A continuación, se difundió el cuestionario durante un mes entre los universitarios del CUCC y de otras universidades de España, dándolo a conocer

a estudiantes que acudían a la biblioteca de la Universidad de Alcalá tanto de modo en línea, desde la red social *Instagram*, como en persona. Al acceder al cuestionario, los potenciales participantes visualizaron un consentimiento informado donde se les informaba sobre el objetivo de la investigación, la voluntariedad de su participación y la posibilidad de abandonar el estudio en cualquier momento, el anonimato y la confidencialidad, los riesgos que implicaba su participación (posibilidad de malestar), y la posibilidad de resolución de dudas a través de un correo electrónico. En relación al posible malestar que la participación podría desencadenar, también se les proporcionó el contacto de algunos profesionales, en caso de que necesitasen atención psicológica.

Una vez aceptado el consentimiento, completaron los distintos instrumentos. No era posible avanzar o enviarlo en caso de que algún dato no estuviese completo, si bien los participantes conocían la posibilidad de abandonar el estudio en cualquier momento si lo deseaban. El cuestionario tuvo una duración media de cinco minutos. El método de muestreo utilizado fue no probabilístico, escogiendo a los participantes por conveniencia.

Análisis de datos

En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de las variables abordadas en la investigación. A continuación, se realizaron pruebas *t de Student* para estudiar las posibles diferencias entre géneros en las variables estudiadas, así como la posible diferencia de medias en las variables entre personas con y sin pareja. Además, se compararon los tipos de uso (activo social, activo no social y pasivo) de los participantes con una prueba ANOVA de muestras relacionadas y se contrastó si había diferencias entre el uso activo (englobando tanto el social como el no social) y el pasivo con una prueba *t de Student*. Tras realizar una prueba de normalidad de las variables, se hizo un estudio correlacional con las diferentes variables cuantitativas y, por último, se realizó un análisis de regresión con la ideación suicida como variable dependiente y, como variables predictoras, aquellas que mostraron relación significativa en las pruebas anteriores. Todo ello, se efectuó mediante el uso del

programa *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS Statistics) versión 27.

Resultados

En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de las variables objeto de estudio (edad, estado sentimental, soledad familiar, soledad romántica, soledad social, soledad total, depresión, ideación suicida, uso activo, uso activo social, uso activo no social, uso pasivo y tiempo de uso de *Instagram*). La Tabla 1 del anexo muestra la descripción sociodemográfica de la muestra, ya comentada. Con respecto al resto de variables, como se observa en la Tabla 2 del anexo, el 19,8 % de la muestra presentaba ideación suicida y la media de depresión fue de 14,87, lo cual indicaría un grado de depresión leve (Sanz et al., 2003).

Respecto a las posibles diferencias de medias entre hombres y mujeres en las diferentes variables (ver Tabla 3 del anexo), no se encontraron diferencias en la soledad familiar, la soledad social, la soledad total, la ideación suicida, el uso activo social de la red social y el tiempo de uso de *Instagram*. En todos estos casos el tamaño del efecto fue insignificante, menos en el caso de la soledad total y del tiempo de uso de *Instagram*, donde fue pequeño. Por el contrario, sí aparecieron diferencias significativas en la soledad romántica, la depresión, el uso activo no social y el uso pasivo de *Instagram*. Concretamente, los hombres puntuaron significativamente más alto en soledad romántica que las mujeres, mientras que estas últimas tuvieron mayores puntuaciones en depresión, uso activo no social y uso pasivo de *Instagram*. El tamaño del efecto fue mediano en todos los casos menos para la depresión, donde fue grande.

Por otro lado, la Tabla 4 del anexo muestra que hubo diferencias significativas en ideación suicida entre las personas con pareja y sin ella (tamaño del efecto pequeño), siendo las personas con pareja las que tenían mayor ideación suicida. También se encontraron diferencias significativas en soledad romántica y social, así como en soledad total (tamaño del efecto grande). Concretamente, las personas sin pareja presentaron mayores niveles de soledad romántica y total (tamaño del efecto grande),

mientras que las personas que tenían pareja reportaron mayor soledad social (tamaño del efecto pequeño).

Respecto al tipo de uso de *Instagram*, hubo diferencias de medias significativas, con un tamaño del efecto grande, entre los tres tipos de uso ($F = 214,70$; $p < ,001$, $\eta^2 = ,50$). Las pruebas post-hoc Bonferroni indicaron diferencias significativas entre cada tipo de uso y los otros dos ($p < ,001$ en todos los casos). Atendiendo a las medias reportadas en la Tabla 2 del anexo, el uso pasivo fue significativamente superior al uso activo social y al no social, y el uso activo no social fue significativamente superior al uso activo social. Esto quiere decir que el uso más frecuente de los participantes consistió en observar las publicaciones de otras personas sin interactuar de forma alguna, seguido de compartir sus propias publicaciones y, finalmente, lo menos frecuente fue interactuar activamente con las publicaciones de otras personas.

También se encontraron diferencias significativas ($t = -13,67$; $p < ,001$; $g = ,93$, tamaño del efecto grande) entre el uso activo (agrupando el activo social y el activo no social) y el uso pasivo de *Instagram*, siendo mayor este último (se pueden observar las medias correspondientes en la Tabla 2 del anexo).

A continuación, se realizó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov y se observó que solo la soledad total cumplió el criterio de normalidad (ver Tabla 5 del anexo). Por lo tanto, se utilizó la correlación de Spearman para estimar las relaciones lineales bivariadas entre las variables cuantitativas del estudio.

Tal y como se observa en la Tabla 6 del anexo, la ideación suicida correlacionó significativamente de modo positivo con la depresión (correlación grande), la soledad familiar (correlación moderada), la soledad social, la soledad total, y el uso pasivo de *Instagram* (correlaciones pequeñas). También correlacionó negativamente con el uso activo social (correlación pequeña). Esto indica que las personas que presentaban mayor ideación suicida también informaban niveles más elevados de depresión, soledad en general (y, concretamente, de soledad familiar y social) y de uso pasivo de *Instagram*, a la vez que informaban de un menor uso activo social de esta red social.

Por otro lado, la soledad social y la soledad familiar mostraron correlaciones significativas y directas entre sí y con la depresión (correlaciones pequeñas-moderadas). También correlacionaron inversamente con el tiempo de uso de *Instagram*, el uso activo social y el uso activo no social (correlaciones pequeñas, en todos los casos). Es decir, las personas con mayor soledad social y familiar presentaron mayor soledad general, depresión y el otro tipo de soledad (social o familiar) que las que tenían un menor nivel de soledad. Asimismo, las personas que puntuaron más alto en soledad social y familiar presentaron un menor tiempo de uso de *Instagram* y un uso activo menor, ya fuera social o no social. Además, la soledad familiar correlacionó de modo negativo con el uso pasivo (correlación pequeña), de modo que las personas con mayor soledad familiar hicieron un menor uso pasivo en esta red social. La soledad romántica no mostró correlaciones significativas con ninguna variable.

En el caso de la depresión, además de las correlaciones comentadas anteriormente con ideación suicida y soledad, mostró correlaciones significativas pequeñas con el uso activo social de *Instagram* (correlación inversa) y con el uso pasivo de *Instagram* (correlación directa), indicando que las personas que puntuaron más alto en depresión hacían un menor uso activo social y un mayor uso pasivo de *Instagram*.

Por último, cuanto más tiempo usaron *Instagram* los participantes de este estudio, mayor fue el uso que hicieron de la misma de todos los tipos, es decir, de modo activo social, activo no social y pasivo (correlaciones moderadas). Además, quienes usaban más tiempo esta red social tenían menor edad y menores niveles de soledad general, familiar y social (correlaciones pequeñas).

En resumen, atendiendo a las correlaciones comentadas anteriormente, un mayor uso de *Instagram* de cualquier tipo correlacionó con mayor tiempo de uso y menor edad y soledad general, familiar y social. Las personas que realizaron un mayor uso pasivo de esta red social presentaron mayor depresión e ideación suicida y menor soledad a nivel familiar. Las personas que tenían un mayor uso activo social de *Instagram* tuvieron menores puntuaciones en

ideación suicida, soledad general, soledad familiar, soledad social y depresión que las personas que tuvieron un uso activo social menor, mientras que las personas con mayor uso activo no social presentaron menor soledad general, familiar y social.

Por último, se efectuó un análisis de regresión lineal múltiple con la ideación suicida como variable criterio y, como variables predictoras, aquellas que mostraron relación significativa en los análisis previos: el estado sentimental, la soledad familiar y social, la depresión, el uso activo no social y el pasivo de *Instagram*. La ecuación de regresión fue significativa ($F = 19,27$; $p < ,001$), indicando que el conjunto de variables explicaba el 37,7 % de la varianza de ideación suicida (R^2 corregida = ,38). Las variables predictoras estadísticamente significativas fueron la soledad social ($\beta = ,21$), la depresión ($\beta = ,38$) y el uso pasivo de *Instagram* ($\beta = ,14$). El estado sentimental, la soledad familiar y el uso activo social no fueron predictores significativos al tener el resto de las variables en cuenta. Se muestran estos resultados en la Tabla 7 del anexo.

Discusión y conclusiones

El análisis descriptivo reveló que, en la muestra estudiada, un 19,8 % de los estudiantes presentaba ideación suicida. Este resultado va en la misma línea que los estudios de Barros et al. (2017), Blasco et al. (2019) y Ministerio de Universidades (2020), que encontraron que entre un 10 y un 30 % de los estudiantes universitarios presentaban ideación suicida, mientras que es una proporción inferior a la reportada por Estupiñá y Fernández (2022), donde la mitad de estudiantes presentaron ideación suicida de algún tipo.

Por otro lado, hay que tener cautela respecto a las conclusiones relacionadas con los tipos de uso de *Instagram* debido sobre todo al coeficiente de fiabilidad subóptimo obtenido en el tipo de uso pasivo, si bien cabe resaltar que se trata de un primer acercamiento a esta realidad y, por tanto, debería considerarse teniendo siempre en cuenta estas limitaciones. En este sentido, en la muestra se reflejó un mayor uso pasivo de *Instagram* frente a los otros tipos de uso y, al agrupar los dos tipos de uso activo se

mantuvo que el uso predominante era el pasivo, lo cual va en línea con investigaciones como la de Alhabash y Ma (2017), donde el uso de las redes sociales tendía a la pasividad. En cuanto al tiempo medio de uso de *Instagram*, en este estudio fue de casi 90 minutos al día. Además, un mayor tiempo de uso correlacionó de modo positivo con el uso activo y pasivo. Es decir, las personas que pasaban más tiempo en *Instagram* lo hacían usándolo tanto de manera activa (social y no social) como pasiva. Adicionalmente, el tiempo de uso correlacionó de modo negativo con la edad, indicando que las personas que utilizaban más tiempo *Instagram* eran las más jóvenes, lo que concuerda con lo encontrado en los estudios de Cabrero et al. (2016) y Pop et al. (2022).

Otro aspecto de interés en el estudio fue la existencia de diferencias de género en la variable soledad romántica, padeciéndola más hombres que mujeres. Es posible que este resultado se deba a que el 72,92 % de los participantes hombres no tenían pareja, frente al 52,75 % de las mujeres, lo que iría en la línea de otros estudios como el de Pop et al. (2022), en el que las personas que no tienen pareja puntúan más alto en soledad romántica, sin existir diferencias de género en este aspecto. Por otro lado, tampoco hubo diferencias de género en la puntuación total de la escala de soledad, así como en las subescalas de soledad social y familiar, datos apoyados por investigaciones como la de Díez y Morenos (2015). Finalmente, se encontró un mayor nivel de depresión, uso activo no social y uso pasivo en las mujeres. En el caso de la depresión, está documentado que efectivamente los valores en las mujeres son superiores (Auerbach et al., 2017; Boyd et al., 2015). En lo referido al tipo de uso de *Instagram*, la literatura previa apunta a que las mujeres realizan un mayor uso activo social de las redes sociales que los hombres (Fernández-Villa et al., 2015; Scott et al., 2020; Tifferet, 2020), diferencia no hallada en nuestro estudio. Por otro lado, estudios como el de Marengo et al. (2024) no encontraron diferencias de género en el uso activo no social, algo que sí ha emergido en nuestro estudio. Finalmente, ese mismo estudio encontró un uso pasivo mayor en mujeres, en línea con nuestros resultados. Por lo que es necesario realizar más

estudios para seguir profundizando en este asunto.

Otro resultado inesperado fue la ausencia de relación significativa entre la ideación suicida y el género, ya que estudios previos como los de Calvo et al. (2003) y Fonseca-Pedrero et al. (2018) indicaron que las mujeres presentaban mayor ideación suicida. Por otro lado, Boyd et al. (2015) no encontraron estas diferencias, en la misma línea que este estudio. Una posible explicación es que la proporción de hombres en este estudio fue bastante menor a la de mujeres, lo que podría implicar problemas de representatividad de la muestra y afectar a los cálculos estadísticos. Es posible que con una muestra más representativa y equilibrada aparecieran tales diferencias. Tampoco se encontraron diferencias de género en relación al tiempo de uso de *Instagram*.

Respecto al estado sentimental, se puede observar que las personas con pareja mostraron mayor ideación suicida y soledad social. Esto podría explicarse porque tener una relación de pareja podría contribuir a un aislamiento de la persona de su red social, de modo que se refleje en la ausencia de un círculo de amistades (Pereda et al., 2024). Además, también existe la posibilidad de que sean relaciones basadas en el conflicto, ya que esto es un factor relacionado con la conducta suicida (Blasco et al., 2019; Camara et al., 2017; Kazan et al., 2016; Siabato y Salamanca, 2015). Por ello, se recomienda en futuras investigaciones indagar más en la posible influencia de la formación de relaciones de pareja en la soledad social y la ideación suicida.

En lo referido a las relaciones entre las variables principales del estudio, se ha observado que las personas que presentaron un uso activo (social o no social) puntuaron más bajo en niveles de soledad y, en el caso de mayor uso activo social, presentaban también menor ideación suicida y depresión. Estos datos coinciden con los obtenidos por diferentes investigaciones, las cuales relacionaron este uso activo con un mayor apoyo social, lo que serviría de factor protector para la ideación suicida (Fredrick et al., 2018; Jasso-Medrano y López-Rosales, 2018; Marchant et al., 2018; Sánchez-Teruel et al., 2018; Shenouda y Basha, 2014) y la soledad (Rippé et al., 2018; Tokunaga, 2017), especialmente si la

mayoría de las personas a las que siguen en la red social pertenecen a su entorno (Lup et al., 2015). Otros estudios también han encontrado que el uso activo es un factor protector para la depresión (Ho et al., 2014; Özdemir et al., 2014; Sahin et al., 2013). Con respecto al uso pasivo, este se ha relacionado en el presente estudio con niveles más altos de ideación suicida y de depresión, resultado que va en la línea de diferentes investigaciones que hallaron que el uso pasivo era el que se relaciona con los efectos más perjudiciales de las redes sociales (Hanna et al., 2017; Sherlock y Wagstaff, 2019; Thorisdottir et al., 2019; Valkenburg, 2022; Yoon et al., 2019). El uso pasivo también ha correlacionado con menores niveles de soledad familiar, lo que podría ser debido, por ejemplo, a que entre sus seguidores de la red social haya miembros de su familia, de modo que, pese al uso de tipo pasivo, se establezca una mayor sensación de cercanía con estas personas (Lup et al., 2015). Otra posibilidad a explorar en futuros estudios vendría dada porque, ante menor soledad familiar, exista una menor necesidad de interacción en la red social, aumentando así el uso pasivo de esta.

Por otro lado, el análisis de regresión mostró que casi un 40 % de la ideación suicida podía predecirse a partir de la depresión, la soledad social y el uso pasivo de *Instagram*. Estos datos apoyan los hallazgos de investigaciones previas, como la de Moreno-Gordillo et al. (2019) en relación con la depresión, las de Lee y Goldstein (2016) y Qualter et al. (2015) en lo referente a la soledad social y las de Hanna et al. (2017) y Thorisdottir et al. (2019) al respecto del uso pasivo de las redes sociales.

En relación con la depresión, se ha hipotetizado que la relación entre esta variable y la ideación suicida está mediada por las distorsiones cognitivas sobre el mundo, uno mismo y el futuro (Jager-Hyman et al., 2014; Toro-Tobar et al., 2016). Respecto a la soledad social, se podría explicar su papel atendiendo a la necesidad humana de formar parte de un grupo (Blasco et al., 2019; Fredrick et al., 2018; Sánchez-Teruel et al., 2018), lo cual puede moderar la relación entre los síntomas depresivos y la ideación autolítica (Lamis et al., 2016). Respecto al uso pasivo de *Instagram*, como ya se ha comentado, es el que

más se ha relacionado con efectos perjudiciales en los usuarios de redes sociales (Hanna et al., 2017; Moreno-Gordillo et al., 2019; Thorisdottir et al., 2019), lo cual parece extenderse, según los datos de este estudio, a la ideación suicida.

Finalmente, se puede decir que se ha logrado parcialmente el objetivo planteado en esta investigación relativo a describir y analizar cómo el tipo de uso de *Instagram* se relaciona con sentimientos de soledad, síntomas depresivos e ideación suicida en estudiantes universitarios españoles. En concreto, faltaría disponer de una escala que mida los diferentes tipos de uso con un mayor grado de consistencia interna. Además, se han obtenido diferencias significativas según el género, de modo que las mujeres han puntuado más alto en depresión, uso activo no social y uso pasivo, y los hombres en soledad romántica. La hipótesis principal del estudio ha recibido un apoyo parcial, ya que las personas con un mayor uso pasivo han mostrado mayores niveles de depresión e ideación suicida, pero no mayores sentimientos de soledad. Sin embargo, el uso activo sí ha correlacionado con niveles más bajos de soledad y el uso activo social con menor ideación suicida y depresión. En concreto, la ideación suicida podría depender de la depresión, la soledad social, la soledad familiar y el uso pasivo de *Instagram*.

La principal limitación de este trabajo es que la muestra fue pequeña y se seleccionó por conveniencia, lo que lleva a que no sea representativa de la población universitaria española y, por tanto, haya que tener mucha cautela a la hora de tratar de generalizar los resultados. Concretamente, la muestra estaba compuesta en su mayoría por mujeres y estudiantes de la Universidad de Alcalá, por lo que los resultados podrían no ser aplicables a otros grupos demográficos. A su vez, las distribuciones de los subgrupos no fueron homogéneas y, al recoger datos a través de autoinformes, pudo existir cierta tendencia a la deseabilidad social.

Otra limitación importante es la inexistencia previa de una escala validada sobre el tipo de uso de *Instagram*. Por ello, en este estudio se realizó una adaptación de la escala PAUM (Gerson et al., 2017), diseñada originalmente para *Facebook*. Aunque ambas redes sociales son similares, tienen funciones diferentes, lo cual ha

podido impactar en la fiabilidad y validez de la escala utilizada. En este sentido, cabe destacar la baja consistencia interna que tuvo la subescala de uso pasivo, de modo que los resultados y conclusiones deben valorarse con cautela. A pesar de esta limitación, se decidió continuar con los análisis para poder aportar más luz en esta área, pero futuras investigaciones deberían enfocarse en la construcción de escalas adaptadas a esta y otras redes sociales y que cuenten con mejores propiedades psicométricas que permitan explorar este constructo con un mayor grado de fiabilidad y precisión.

Otra posible limitación fue contemplar únicamente la red social *Instagram*, sin valorar el uso que los participantes hacían de otras, ya que la mayoría de jóvenes utiliza diferentes redes sociales en su día a día (Al-Halabí y Fonseca-Pedrero, 2023). También conviene considerar que, dentro del uso activo que se puede hacer de las redes sociales, este uso no tiene por qué ser siempre positivo, sino que se pueden dar, por ejemplo, situaciones de ciberacoso que acaben conduciendo a sentimientos de soledad o depresión y que se relacionen con la ideación suicida (Álvarez, 2018; Navarro-Gomez, 2017). Es decir, el uso más específico que da la persona a la red social puede tener diferente influencia en la ideación suicida, la soledad y la depresión.

Por todo ello, sería recomendable realizar investigaciones de mayor grado de sofisticación, como estudios experimentales o longitudinales, que permitan desentrañar la direccionalidad de las relaciones existentes entre las variables. Además, se debería tratar de controlar variables extrañas que podrían estar solapadas con otras de las evaluadas en este estudio: personalidad, autoestima o desesperanza. Otra posible mejora incluiría tener en cuenta la satisfacción de los participantes con sus relaciones de pareja, la existencia de ciberacoso o el uso concreto que se hace de las redes sociales. Finalmente, se recomienda validar una escala sobre el tipo de uso de las redes sociales para *Instagram*, como ya se indicó, y ampliar el análisis de las redes sociales a otras que también son utilizadas en gran medida por la población universitaria, como *TikTok* y *X*.

Más allá de las limitaciones señaladas, se considera que esta investigación resulta relevante

de modo preliminar para mejorar la comprensión del suicidio en relación con el uso que se le da a *Instagram*, los sentimientos de soledad y la depresión. Los resultados hacen patente la necesidad de que las instituciones desarrollen un plan de acción más focalizado en la prevención del suicidio y que tenga en cuenta las variables mencionadas para promover el bienestar de los estudiantes (Al-Halabí y Fonseca-Pedrero, 2023; Villar, 2020; Wolitzky-Taylor et al., 2020). Cabe destacar que el Gobierno de España comenzó a implantar el programa “Salud mental y el Covid-19”, con algunas acciones encaminadas a la prevención del suicidio, como la puesta en marcha de un teléfono gratuito e ininterrumpido de atención profesional y ayuda ante la conducta suicida (Secretaría de Estado de Comunicación, 2021). Además, recientemente, el Ministerio de Sanidad, a través del Comisionado de Salud Mental (2025), ha publicado un plan de acción para la prevención del suicidio que menciona de manera incidental el papel de las redes sociales digitales. Aun así, estas medidas siguen sin ser adecuadas si no se hace una dotación de recursos suficiente para la atención que se demanda desde la población, tal y como reclama la Organización Mundial de la Salud (2013).

Finalmente, es necesario que se fomente un uso responsable de las redes sociales, desde los beneficios y riesgos que se conocen, ya que pueden ser una herramienta que potencie la salud mental de las personas protegiendo frente a sentimientos de soledad, o que, por el contrario, sea contraproducente. En conclusión, se debe seguir investigando cómo el uso de las redes sociales afecta a esta y a otras poblaciones, con modelos más sofisticados que permitan ir más allá en estos resultados y se incluyan otras redes sociales y variables psicosociales.

Bibliografía

- Aalbers, G., McNally, R. J., Heeren, A., de Wit, S. y Fried, E. I. (2019). Social media and depression symptoms: A network perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(8), 1454-1462.
<https://doi.org/10.1037/xge0000528>
- Aboujaoude, E. (2016). Rising suicide rates: An under-recognized role for the Internet? *World Psychiatry*, 15(3), 225-227.
<https://doi.org/10.1002/wps.20344>
- Alhabash, S. y Ma, M. (2017). A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students? *Social Media + Society*, 3(1), 1-13.
<https://doi.org/10.1177/2056305117691544>
- Al-Halabí, S. y Fonseca-Pedrero, E. (2023). *Manual de psicología de la conducta suicida*. Ediciones Pirámide.
- Álvarez Idarraga, G. (2018). Consecuencias e impacto del ciberacoso. *Educación y Futuro: Revista de Investigación Aplicada y Experiencias Educativas*, 38, 109-127. Recuperado de:
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/191238/Consecuencias.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arab, E. y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e Internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
<https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., Caldas-de-Almeida, J. M., Demyttenaere, K., ... Bruffaerts, R. (2017). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys - CORRIGENDUM. *Psychological Medicine*, 47(15),
<https://doi.org/10.1017/S0033291717001039>
- Barros dos Santos, H. G., Reschetti Marcon, S., Martínez Espinosa, M., Nunes Baptista, M. y Cabral de Paulo, P. M. (2017). Factores asociados a la presencia de ideación suicida entre universitarios. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 25,
<https://doi.org/10.1590/1518-8345.1592.2878>
- Beck, A. T., Steer, R. A. y Brown, G. K. (1996). *Beck depression inventory-II* (BDI-II). The Psychological Corporation.
- Benítez Camacho, E. (2021). Suicidio: el impacto del Covid-19 en la salud mental. *Revista de Medicina y Ética*, 32(1), 15-39.
<https://doi.org/10.36105/mye.2021v32n1.01>
- Blasco, M. J., Vilagut, G., Almenara, J., Roca, M., Piqueras, J. A., Gabilondo, A., Lagares, C., Soto-Sanz, V., Alayo, I., Forero, C. G., Echeburúa,

- E., Gili, M., Cebrià, A. I., Bruffaerts, R., Auerbach, R. P., Nock, M. K., Kessler, R. C., Alonso, J. y UNIVERSAL study group (2019). Suicidal Thoughts and Behaviors: Prevalence and Association with Distal and Proximal Factors in Spanish University Students. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 49(3), 881-898. <https://doi.org/10.1111/sltb.12491>
- Blázquez-Fernández, C., Lanza-León, P. y Cantarero-Prieto, D. (2023). A systematic review on suicide because of social isolation/and loneliness: Does COVID-19 make a difference? *Journal of Public Health*, 45(3), 680-688. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad001>
- Bojórquez Díaz, C. I., Quintana López, V. A. y Coronado Saucedo, A. (2021). El sentimiento de soledad y su relación con la ideación suicida en estudiantes universitarios. *Revista Inclusiones*, 8(Especial), 80-94. Recuperado de: <http://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/247>
- Bousoño Serrano, M., Al-Halabí, S., Burón, P., Garrido, M., Díaz-Mesa, E. M., Galván, G., García-Álvarez, L., Carli, V., Hoven, C., Sarchiapone, M., Wasserman, D., Bousoño, M., García-Portilla, M. P., Iglesias, C., Sáiz, P. A. y Bobes, J. (2017). Uso y abuso de sustancias psicotrópicas e internet, psicopatología e ideación suicida en adolescentes. *Adicciones*, 29(2), 97-104. Recuperado de: <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/811>
- Brokke, S. S., Landrø, N. I. y Haaland, V. Ø. (2022). Impulsivity and aggression in suicide ideators and suicide attempters of high and low lethality. *BMC Psychiatry*, 22(1), <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04398-w>
- Boyd, A., Van de Velde, S., Vilagut, G., de Graaf, R., O'Neill, S., Florescu, S., Alonso, J., Kovess-Masfety, V. y EU-WMH Investigators (2015). Gender differences in mental disorders and suicidality in Europe: Results from a large cross-sectional population-based study. *Journal of Affective Disorders*, 173, 245-254. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.11.002>
- Cabrero Almenara, J., Barroso Osuna, J., Llorente Cejudo, M. D. C. y Yanes Cabrera, C. (2016). Redes sociales y tecnologías de la información y la comunicación en educación: aprendizaje colaborativo, diferencias de género, edad y preferencias. *RED. Revista de Educación a Distancia*, 51(10), 1-23. <http://dx.doi.org/10.6018/red/51/1>
- Calvo, J. M., Sánchez, R. y Tejada, P. A. (2003). Prevalencia y factores asociados a ideación suicida en estudiantes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 5(2), 123-143. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/18406>
- Camara, M., Bacigalupe, G. y Padilla, P. (2017). The role of social support in adolescents: Are you helping me or stressing me out? *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(2), 123-136. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.875480>
- Campaioli, G., Sale, E., Simonelli, A. y Pomini, V. (2017). El doble valor de la web: riesgos y beneficios del uso de Internet en trastornos con componente autodestructivo en adolescentes y adultos jóvenes. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 39(4), 301-313. <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9443-9>
- Carbonell, X. y Oberst, U. (2015). Las redes sociales en línea no son adictivas. *Aloma, Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2), 13-19. Recuperado de: <https://raco.cat/index.php/Aloma/article/view/301478>
- Caro Mantilla, M. M. (2017). Adicciones tecnológicas: ¿enfermedad o conducta adaptativa? *Medisur*, 15(2), 251-260. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medisur/msu-2017/msu172n.pdf>
- Carstensen, L. L. (1987). Age-related changes in social activity. En L. L. Carstensen y B. A. Edelstein (Eds.), *Handbook of clinical gerontology* (pp. 222-237). Pergamon Press.
- Castillo Rivera, A. A. y Damián Martínez, A. (2015). Redes sociales: la antítesis de las redes sociales. *PsicoEducativa: Reflexiones y Propuestas*, 1(2), 45-48. Recuperado de: <https://psicoeducativa.edusol.info/index.php/rpsicoedu/article/view/45>
- Cheng, Y., Tao, M., Riley, L., Kann, L., Ye, L., Tian, X., Tian, B., Hu, J. y Chen, D. (2009). Protective factors relating to decreased risks of adolescent suicidal behavior. *Child: Care, Health and Development*, 35(3), 313-322. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.00955.x>
- Cobo-Rendón, R., Vega-Valenzuela, A. y García-Álvarez, D. (2020). Consideraciones

- institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. *CienciAmérica*, 9(2), 277-284.
<https://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.322>
- Cruz-Vargas, D. J., Sánchez-Aragón, R. y Castro-Torres, V. (2020). Soledad y salud: ¿cómo se relacionan y difieren según la edad y la escolaridad? *Psicología y Salud*, 30(2), 231-241.
<https://doi.org/10.25009/pys.v30i2.2657>
- Daine, K., Hawton, K., Singaravelu, V., Stewart, A., Simkin, S. y Montgomery, P. (2013). The power of the web: A systematic review of studies of the influence of the internet on self-harm and suicide in young people. *PLOS One*, 8(10), 1-6.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0077555>
- De la Torre Martí, M. (2013). *Protocolo para la detección y manejo inicial de la ideación suicida. Guía desarrollada por el Centro de Psicología Aplicada (CPA)*. Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Recuperado de:
https://psicologosemergenciasbaleares.files.wordpress.com/2018/01/protocolo_ideacion_suicida.pdf
- Díez Nicolás, J. y Morenos Páez, M. (2015). *La soledad en España*. Fundación ONCE y Fundación AXA. Recuperado de:
<https://www.fundacionseres.org/Lists/Informes/Attachments/995/151127%20La%20Soledad%20en%20Espa%C3%B1a.pdf>
- DiTomasso, E. y Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SESLA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127-134.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)
- Dumas, T. M., Maxwell-Smith, M., Davis, J. P. y Giulietti, P. A. (2017). Lying or longing for likes? Narcissism, peer belonging, loneliness and normative versus deceptive like seeking on Instagram in emerging adulthood. *Computers in Human Behavior*, 71, 1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.037>
- Equipo de Coordinación Regional de Salud Mental (2020). *Prevención del aislamiento social y sus consecuencias para la salud mental: retos en tiempos de pandemia*. Servicio de salud de Castilla-La Mancha. Recuperado de:
https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/documentos/pdf/20201221/afrontamiento_del_malestar_ante_fechas_navidenas-rter.pdf
- Escobar-Viera, C. G., Shensa, A., Bowman, N. D., Sidani, J. E., Knight, J., James, A. E. y Primack, B. A. (2018). Passive and active social media use and depressive symptoms among United States adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 437-443.
<http://doi.org/10.1089/cyber.2017.0668>
- Estupiñá, F. J. y Fernández Arias, I. (2022). *Estudio de prevalencia de ideación autolítica en estudiantes universitarios de la UCM (PIA-UCM)*. Observatorio del Estudiante Universidad Complutense de Madrid. Proyectos POE-UCM. Recuperado de:
<https://www.ucm.es/observatorio/file/informe-proyecto-38?ver>
- Fernández-Villa, T., Alguacil Ojeda, J., Almaraz Gómez, A., Cancela Carral, J. M., Delgado-Rodríguez, M., García-Martín, M., Jiménez-Mejías, E., Llorca, J., Molina, A. J., Ortiz Moncada, R., Valero-Juan, L. F. y Martín, V. (2015). Uso problemático de internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencias de género. *Adicciones*, 27(4), 265-275. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289143390004.pdf>
- Fitzpatrick, K. M., Harris, C. y Drawve, G. (2020). How bad is it? Suicidality in the middle of the COVID-19 pandemic. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 50(6), 1241-1249.
<https://doi.org/10.1111/sltb.12655>
- Fonseca-Pedrero, E., Inchausti, F., Pérez-Gutiérrez, L., Aritio Solana, R., Ortuño-Sierra, J., Sánchez-García, M. A., Lucas-Molina, B., Domínguez, C., Foncea, D., Espinosa, V., Gorriá, A., Urbiola-Merina, E., Fernández, M., Merina Díaz, C., Gutiérrez, C., Aures, M., Campos, M. S., Domínguez-Garrido, E. y Pérez de Albéniz Iturriaga, A. (2018). Ideación suicida en una muestra representativa de adolescentes españoles. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 11(2), 76-85.
<https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2017.07.004>
- Fonseca-Pedrero, E. y Pérez de Albéniz, A. (2020). Evaluación de la conducta suicida en adolescentes: a propósito de la Escala Paykel de suicidio. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 106-115.
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2928>

- Fox, B. (2019) Loneliness and social media: a qualitative investigation of young people's motivations for use, and perceptions of social networking sites. En B. Fox (Ed.), *Emotions and Loneliness in a Networked Society* (pp. 309-331). Palgrave Macmillan.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-24882-6_16
- Fredrick, S. S., Demaray, M. K., Malecki, C. K. y Dorio, N. B. (2018). Can social support buffer the association between depression and suicidal ideation in adolescent boys and girls? *Psychology in the Schools*, 55(5), 490-505.
<https://doi.org/10.1002/pits.22125>
- Gámez-Guadix, M., Orue, I., Smith, P. K. y Calvete, E. (2013). Longitudinal and reciprocal relations of cyberbullying with depression, substance use, and problematic internet use among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 53(4), 446-452.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.03.030>
- Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G. y Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews*, 61, <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101565>
- Gerson, J., Plagnol, A. C. y Corr, P. J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM): validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences*, 117, 81-90.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.034>
- Hamdan-Mansour, A. M., Hamdan-Mansour, R. A., Allaham, D. M., Alrashidi, M., Alhaiti, A. y Mansour, L. A. H. (2024). Academic procrastination, loneliness, and academic anxiety as predictors of suicidality among university students. *International Journal of Mental Health Nursing*, 33(6), 2054-2062.
<https://doi.org/10.1111/inm.13366>
- Hanna, E., Ward, L. M., Seabrook, R. C., Jerald, M., Reed, L., Giaccardi, S. y Lippman, J. R. (2017). Contributions of social comparison and self-objectification in mediating associations between Facebook use and emergent adults' psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20(3), 172-179.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0247>
- Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., Cheng, C., Yip, P. S., Lam, L. T., Lai, C. M. Watanabe, H. y Mak, K. K. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: A meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 14(183), 1-15.
<https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-183>
- Hollingsworth, D. W., Sligh, M. L., Wingate, L. R., Davidson, C. L., Rasmussen, K. A., O'Keefe, V. M., Tucker, R. P. y Grant, D. M. (2018). The indirect effect of perceived burdensomeness on the relationship between indices of social support and suicide ideation in college students. *Journal of American College Health*, 66(1), 9-16.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1363764>
- Instagram (2021). *Changes we're making to do more to support and protect the most vulnerable people who use Instagram*. [en línea]. Recuperado de: <https://about.instagram.com/es-la/blog/announcements/more-steps-to-keep-instagram-users-safe>
- Instituto Nacional de Estadística (2021). *La salud mental en la pandemia*. [en línea]. Recuperado de: https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INECifrasINE_C&cid=1259953225445&p=1254735116567&pagename=ProductosYServicios%2FINECifrasINE_C%2FPYSDetalleCifrasINE
- Instituto Nacional de Estadística (2024). *Uso de Internet por Comunidades y Ciudades Autónomas y frecuencia de uso*. [en línea]. Recuperado de: <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?tpx=70476>
- Instituto Nacional de Estadística (2025). *Estadística de defunciones según la causa de muerte Defunciones por causas, por sexo y grupos de edad*. [en línea]. Recuperado de: <https://ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=7947>
- Jager-Hyman, S., Cunningham, A., Wenzel, A., Mattei, S., Brown, G. K. y Beck, A. T. (2014). Cognitive distortions and suicide attempts. *Cognitive Therapy and Research*, 38, 369- 374.
<https://doi.org/10.1007/s10608-014-9613-0>
- Jasso-Medrano, J. L. y López-Rosales, F. (2018). Measuring the relationship between social media use and addictive behavior and depression and suicide ideation among university students. *Computers in Human Behavior*, 87, 183-191.

- <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.003>
Kazan, D., Cleave, A. L. y Batterham, P. J. (2016). The impact of intimate partner relationships on suicidal thoughts and behaviours: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 190, 585-598.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.003>
- Kim, N. R., Hwang, S. S., Choi, J. S., Kim, D. J., Demetrovics, Z., Király, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M. D., Hyun, S. Y., Youn, H. C. y Choi, S. W. (2016). Characteristics and psychiatric symptoms of Internet Gaming Disorder among adults using self-reported DSM-5 criteria. *Psychiatry Investigation*, 13(1), 58-66.
<https://doi.org/10.4306/pi.2016.13.1.58>
- Klonsky, E. D. y May, A. M. (2015). The Three-Step Theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the "ideation-to-action" framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 114-129.
<https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.114>
- Kuss, D. J. y Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction - A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
<https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Lamis, D. A., Ballard, E. D., May, A. M. y Dvorak, R. D. (2016). Depressive symptoms and suicidal ideation in college students: The mediating and moderating roles of hopelessness, alcohol problems, and social support. *Journal of Clinical Psychology*, 72(9), 919-932.
<https://doi.org/10.1002/jclp.22295>
- Lane, R. y Miranda, R. (2018). The effects of familial acculturative stress and hopelessness on suicidal ideation by immigration status among college students. *Journal of American College Health*, 66(2), 76-86.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1376673>
- Laor, T. (2022). My social network: Group differences in frequency of use, active use, and interactive use on Facebook, Instagram and Twitter. *Technology in Society*, 68, 101922.
<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2022.101922>
- Lee, C. Y. S. y Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: does the source of support matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 568-580.
<https://doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>
- Leung, L. y Lee, P. S. N. (2012). The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society*, 14(1), 117-136.
<https://doi.org/10.1177/1461444811410406>
- López-Martínez, L. F. (2020). *Duelo, autolesión y conducta suicida. Desafíos en la era digital*. Letra Minúscula.
- Lup, K., Trub, L. y Rosenthal, L. (2015). Instagram #instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18(5), 247-252.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560>
- Marchant, A., Hawton, K., Stewart, A., Montgomery, P., Singaravelu, V., Lloyd, K., Purdy, N., Daine, K. y John, A. (2018). A systematic review of the relationship between Internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. *PLOS One*, 13(3),
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181722>
- Marengo, D., Quilghini, F., Ricci, G. y Settanni, M. (2024). Instagram Stories Unveiled: Exploring Links with Psychological Distress, Personality, and Gender. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 27(4), 275-281.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0316>
- McClelland, H., Evans, J. J., Nowland, R., Ferguson, E. y O'Connor, R. C. (2020). Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of Affective Disorders*, 274(1), 880-896.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.004>
- Mergl, R., Koburger, N., Heinrichs, K., Székely, A., Tóth, M. D., Coyne, J., Quintão, S., Arensman, E., Coffey, C., Maxwell, M., Várník, A., van Audehove, C., McDaid, D., Sarchiapone, M., Schmidtke, A., Genz, A., Gusmão, R. y Hegerl, U. (2015). What Are Reasons for the Large Gender Differences in the Lethality of Suicidal Acts? An Epidemiological Analysis in Four European Countries. *PLOS One*, 10(7)
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0129062>
- Ministerio de Sanidad, Comisionado de Salud Mental (2025). *Plan de acción para la prevención del suicidio 2025-2027*. [en línea]. Recuperado de:

https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/Plan_de_accion_para_la_prevenccion_del_suicidio_2025_2027.pdf

- Ministerio de Universidades (2020). *Datos y cifras del Sistema Universitario Español. Publicación 2019-2020*. Secretaría General Técnica del Ministerio de Universidades. Recuperado de: <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:b9e82c7a-1174-45ab-8191-c8b7e626f5aa/informe-datos-y-cifras-del-sistema-universitario-espa-ol-2019-2020-corregido.pdf>
- Miranda-Mendizabal, A., Castellví, P., Alayo, I., Vilagut, G., Blasco, M. J., Torrent, A., Ballester, L., Almenara, J., Lagares, C., Roca, M., Sesé, A., Piqueras, J. A., Soto-Sanz, V., Rodríguez-Marín, J., Echeburúa, E., Gabilondo, A., Cebrià, A. I., Bruffaerts, R., Auerbach, R. P., ... Alonso, J. (2019). Gender commonalities and differences in risk and protective factors of suicidal thoughts and behaviors: A cross-sectional study of Spanish university students. *Depression and Anxiety*, 36(11), 1102-1114. <https://doi.org/10.1002/da.22960>
- Miranda-Mendizabal, A., Castellví, P., Parés-Badell, O., Alayo, I., Almenara, J., Alonso, I., Blasco, M. J., Cebrià, A., Gabilondo, A., Gili, M., Lagares, C., Piqueras, J. A., Rodríguez-Jiménez, T., Rodríguez-Marín, J., Roca, M., Soto-Sanz, V., Vilagut, G. y Alonso, J. (2019). Gender differences in suicidal behavior in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *International Journal of Public Health*, 64(2), 265-283. <https://doi.org/10.1007/s00038-018-1196-1>
- Moreno-Gordillo, G., Trujillo-Olivera, L. E., García Chong, N. R., y Tapia-Garduño, F. (2019). Suicidio y depresión en adolescentes: una revisión de la literatura. *Revista Chilena de Salud Pública*, 23(1), 31-34. <https://doi.org/10.5354/0719-5281.2019.55041>
- Mortier, P., Demyttenaere, K., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Green, J. G., Kiekens, G., Kessler, R. C., Nock, M. K., Zaslavsky, A. M. y Bruffaerts, R. (2017). First onset of suicidal thoughts and behaviours in college. *Journal of Affective Disorders*, 207, 291-299. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.09.033>
- Muñoz-Rivas, M., J., Fernández, L. y Gámez-Guadix, M. (2010). Analysis of the indicators of

pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 697-707.

<https://doi.org/10.1017/S1138741600002365>

Navarro-Gomez, N. (2017). Suicide among young people in Spain: Facts and possible causes. An analysis of latest data available. *Clínica y Salud*, 28(1), 25-31.

<https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.11.002>

Organización Mundial de la Salud (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*. [en línea]. Recuperado de:

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/97488>

Özdemir, Y., Kuzucu, Y. y Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: how important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>

Parra Sierra, V., Vargas Martínez, J. I., Zamorano González, B., Peña Cárdenas, F., Velázquez Narváez, Y., Ruiz Ramos, L. y Monreal Aranda, O. (2016). Adicción y factores determinantes en el uso problemático del Internet, en una muestra de jóvenes universitarios. *EDUTEC. Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 56, 60-73.

<https://doi.org/10.21556/edutec.2016.56.741>

Paykel, E. S., Myers, J. K., Lindenthal, J. J. y Tanner, J. (1974). Suicidal feelings in the general population: A prevalence study. *The British Journal of Psychiatry*, 124(582), 460-469.

<https://doi.org/10.1192/bjp.124.5.460>

Pereda, N., Codina, M. y Díaz-Faes, D. (2024). *Violencia en las relaciones de pareja entre adolescentes. El observatorio social Fundación "La Caixa"*. [en línea]. Recuperado de:

<https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/es/-/violencia-en-las-relaciones-de-pareja-entre-adolescentes>

Pérez, M. y Quiroga-Garza, A. (2019). Uso compulsivo de sitios de redes sociales, sensación de soledad y comparación social en jóvenes. *Redes. Revista hispana para el análisis de redes sociales*, 30(1), 68-78.

<https://doi.org/10.5565/rev/redes.809>

Pittman, M. (2015). Creating, consuming, and connecting: Examining the relationship between social media engagement and loneliness. *The Journal of Social Media in Society*, 4(1), 66-98.

- <https://www.thejsms.org/index.php/JSMS/article/view/92/52>
- Pop, L. M., Iorga, M. y Iurcov, R. (2022). Body-Esteem, Self-Esteem and Loneliness among Social Media Young Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095064>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M. y Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Ribeiro, J. D., Huang, X., Fox, K. R. y Franklin, J. C. (2018). Depression and hopelessness as risk factors for suicide ideation, attempts and death: Meta-analysis of longitudinal studies. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 212(5), 279-286. <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.27>
- Ribeiro, J. D., y Joiner, T. E. (2009). The interpersonal-psychological theory of suicidal behavior: Current status and future directions. *Journal of Clinical Psychology*, 65(12), 1291-1299. <https://doi.org/10.1002/jclp.20621>
- Rippé, C. B., Smith, B. y Dubinsky, A. J. (2018). Lonely consumers and their friend the retail salesperson. *Journal of Business Research*, 92, 131-141. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.07.013>
- Rogowska, A. M. y Libera, P. (2022). Life Satisfaction and Instagram Addiction among University Students during the COVID-19 Pandemic: The Bidirectional Mediating Role of Loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph19148414>
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycock, C. y Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 142(10), 1017-1067. <https://doi.org/10.1037/bul0000058>
- Sahin, S., Ozdemir, K. y Unsal, A. (2013). Evaluation of the relationship between internet addiction and depression in university students. *Medicinski Glasnik*, 18(49), 14-27. <https://doi.org/10.5937/medgla1349014S>
- Sánchez Teruel, D., Muela Martínez, J. A. y García León, A. (2014). Variables psicológicas asociadas a la ideación suicida en estudiantes. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(2), 277-290. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/560/56031293009.pdf>
- Sánchez-Teruel, D., Muela-Martínez, J. A. y García-León, A. (2018). Variables de riesgo y protección relacionadas con la tentativa de suicidio. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 23(3), 221-229. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.23.num.3.2018.19106>
- Sanz, J., Perdigón, A. L. y Vázquez, C. (2003). Adaptación española del Inventario para la Depresión de Beck-II (BDI-II): 2. Propiedades psicométricas en población general. *Clínica y Salud*, 14(3), 249-280. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180617972001.pdf>
- Sanz, J. y Vázquez, C. (1998). Fiabilidad, validez y datos normativos del Inventario para la Depresión de Beck. *Psicothema*, 10(2), 303-318. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/167.pdf>
- Scott, E. S., Canivet, C. y Östergren, P. O. (2020). Investigating the effect of social networking site use on mental health in an 18-34 year-old general population; a cross-sectional study using the 2016 Scania Public Health Survey. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09732-z>
- Secretaría de Estado de Comunicación (9 de octubre de 2021). *Intervención del presidente del gobierno en el acto "Salud mental y COVID-19. Plan de acción"*. [Discurso principal]. Presidencia del Gobierno, Complejo de la Moncloa, Madrid, España. [en línea]. Recuperado de: <https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/intervenciones/Documents/2021/211009%20TRANSCRIPC%C3%93N%20PG%20ACTO%20SALUD%20MENTAL.pdf>
- Seo, C., Di Carlo, C., Dong, S. X., Fournier, K. y Haykal, K. A. (2021). Risk factors for suicidal ideation and suicide attempt among medical students: A meta-analysis. *PLOS One*, 16(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261785>
- Sheldon, P., y Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism

- and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89-97.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>
- Shenouda, E. N. y Basha, S. E. (2014). Resilience, social support, and stress as predictors of suicide ideation among public universities' students in Egypt. *OIDA International Journal of Sustainable Development*, 7(8), 37-66. Recuperado de:
https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2508552
- Sherlock, M. y Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482-490.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000182>
- Siabato Macías, E. F. y Salamanca Camargo, Y. (2015). Factores asociados a ideación suicida en universitarios. *Psychologia: avances de la disciplina*, 9(1), 71-81. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/2972/297233780005.pdf>
- Suriá Martínez, R. (2015). Jóvenes con discapacidad motora y redes sociales online, ¿nuevos espacios para el desarrollo de habilidades sociales? *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 45(1), 71-85. Recuperado de:
<http://repositoriocdpd.net:8080/handle/123456789/1192>
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P. y Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 22(8), 535-542.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>
- Tifferet S. (2020). Gender Differences in Social Support on Social Network Sites: A Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 23(4), 199-209.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0516>
- TikTok (2025). *Guías*. [en línea]. Recuperado de:
<https://www.tiktok.com/safety/es/suicide-self-harm>
- Till, B., Arendt, F., Kirchner, S., Naderer, B. y Nierdkrotenthaler, T. (2023). The role of monocausal versus multicausal explanations of suicide in suicide reporting: A randomized controlled trial. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 53(6), 1063-1075.
<https://doi.org/10.1111/sltb.13007>
- Tokunaga, R. S. (2017). A meta-analysis of the relationships between psychosocial problems and internet habits: Synthesizing internet addiction, problematic internet use, and deficient self-regulation research. *Communication Monographs*, 84(4), 423-446.
<https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1332419>
- Toro-Tobar, R. A., Grajales-Giraldo, F. L. y Sarmiento-López, J. C. (2016). Riesgo suicida según la tríada cognitiva negativa, ideación, desesperanza y depresión. *Aquichan*, 16(4), 473-486.
<https://doi.org/10.5294/aqui.2016.16.4.6>
- Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 19(11), 661-666.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0259>
- Unión Internacional de Telecomunicaciones (2021). *Tendencias digitales en Europa 2021*. ITU Publicaciones, Región de Europa. [en línea]. Recuperado de:
https://www.itu.int/en/ITU-D/Regional-Presence/Europe/Documents/Publications/D-IND-DIG_TRENDS_EUR.01-2021-PDF-S.pdf
- Valkenburg P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, Artículo 101294.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J. y Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302.
<https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Villar Cabeza, F. (2022). *Morir antes del suicidio. Prevención en la adolescencia*. Herder.
- Wang, X., Cai, L., Qian, J. y Peng, J. (2014). Social support moderates stress effects on depression. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(41), 1-5.
<https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-41>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.

- Wolitzky-Taylor, K., LeBeau, R. T., Perez, M., Gong-Guy, E. y Fong, T. (2020). Suicide prevention on college campuses: What works and what are the existing gaps? A systematic review and meta-analysis. *Journal of American College Health*, 68(4), 419-429.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1577861>
- Woods, H. C. y Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51(1), 41-49.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Yang, C. C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 703-708.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0201>
- Yárnöz Yaben, S. (2008). Adaptación al castellano de la escala para la evaluación de la soledad social y emocional en adultos SESLA-S. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(1), 103-116.
<https://www.redalyc.org/pdf/560/56080109.pdf>
- Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J. y Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook-depression relations. *Journal of Affective Disorders*, 248(1), 65-72.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026>
- Younis, W., Shawashi, T., Abdalrahim, M. S., Maharmeh, M., Darawad, M. W., Alosaimi, D. y Hamdan-Mansour, A. (2022). Students Perspective of Clinical Online Training During COVID-19 Pandemic: A Descriptive Phenomenological Study. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 21(3), 69-80.
<http://dx.doi.org/10.12738/jestp.2021.3.006>
- Zafra Cremades, S. (2019). Redes sociales para la prevención del suicidio juvenil. *3C TIC. Cuadernos de desarrollo aplicados a las TIC*, 8(2), 54-69.
<https://doi.org/10.17993/3ctic.2019.82.54-69>

Anexos

Tabla 1. Análisis descriptivo de variable edad, género, estado sentimental y con quién vive

Variable		Frecuencia	Porcentaje	Media	Desv. típ.
Edad				21,76	2,33
Género	Mujer	163	76,9		
	Hombre	48	22,6		
	Prefiero no decirlo	1	,05		
Estado sentimental	Soltero/a	121	57,1		
	En pareja	91	42,9		
Con quién vive	Amigos/as	14	6,6		
	Compañeros/as de piso	28	13,2		
	Familia	150	70,8		
	Pareja	10	4,7		
	Solo/a	10	4,7		

Nota. Desv. típ.: desviación típica.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de las variables del estudio

Variable		Frecuencia	Porcentaje	Media	Desv. típ.	Mínimo	Máximo
Ideación suicida	Sí	42	19,8	1,11	1,47	0	5
	No	170	80,2				
Soledad familiar				10,63	5,88	5	35
Soledad romántica				17,76	9,62	4	35
Soledad social				11,03	5,56	4	30
Soledad total				39,42	13,03	15	92
Depresión				14,87	10,57	0	53
Uso activo (total)				2,15	,68	1	5
Uso activo social				1,78	,59	1	5
Uso activo no social				2,53	,89	1	5
Uso pasivo				2,91	,73	1	5
Minutos al día en Instagram				89,51	72,47	0	420

Nota. Desv. típ.: desviación típica.

Tabla 3. Diferencias de medias según el género

Variable	Media (Desv. típ.)		t	p	g/δ *
	Mujeres	Hombres			
Soledad familiar	10,66 (5,99)	10,00 (4,33)	,85	,40	,15 ¹
Soledad romántica	16,84 (9,48)	21,13 (9,43)	-2,75	,01	,45
Soledad social	11,10 (5,83)	10,88 (4,64)	,25	,80	,04
Soledad total	38,61 (13,54)	42,00 (10,94)	-1,59	,11	,26
Depresión	16,28 (11,07)	9,75 (6,36)	5,17	< ,001	1,03 ¹
Ideación suicida	1,16 (1,49)	,90 (1,34)	1,10	,27	,18
Uso activo social	1,8 (,59)	1,70 (,59)	,98	,33	,16
Uso activo no social	2,61 (,92)	2,28 (,74)	2,53	,01	,44 ¹
Uso pasivo	3 (,71)	2,59 (,72)	3,56	< ,001	,58
Minutos al día en Instagram	94,83 (76,11)	71,87 (56,09)	1,92	,06	,32

Nota. Desv. típ.: desviación típica.

*En condiciones de homocedasticidad, las diferencias de medias entre las categorías de las variables dicotómicas se evaluaron mediante la prueba t y se obtuvo el estadístico del tamaño del efecto g de Hedges (interpretación: insignificante <.20 < pequeño <.50 < mediano <.80 < grande).

¹No se pudo asumir homocedasticidad, por lo que los resultados de la prueba t se ajustaron para varianzas no homogéneas y se utilizó el estadístico del tamaño del efecto delta de Glass (misma interpretación que g de Hedges).

Tabla 4. Diferencias de medias según el estado sentimental

Variable	Media (Desv. típ.)		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>g/δ</i> *
	Soltero/a	En pareja			
Soledad familiar	10,24 (5,67)	11,14 (6,15)	-1,11	,27	,15
Soledad romántica	23,98 (7,17)	9,51 (5,26)	16,95	<,001	2,75 ¹
Soledad social	10,22 (5,03)	12,11 (6,07)	-2,41	,02	,31
Soledad total	44,44 (11,71)	32,76 (11,69)	7,19	<,001	,99
Depresión	14,52 (10,18)	15,34 (11,12)	-,56	,58	,08
Ideación suicida	,92 (1,29)	1,37 (1,64)	-2,19	,03	,28 ¹
Uso activo social	1,81 (,58)	1,73 (,60)	,90	,37	,12
Uso activo no social	2,54 (,89)	2,51 (,91)	,29	,77	,04
Uso pasivo	2,91 (,76)	2,92 (,68)	-,11	,91	,01
Minutos al día en Instagram	94,74 (78,3)	82,68 (63,83)	1,22	,22	,17

Nota. Desv. típ.: desviación típica.

*En condiciones de homocedasticidad, las diferencias de medias entre las categorías de las variables dicotómicas se evaluaron mediante la prueba *t* y se obtuvo el estadístico del tamaño del efecto *g* de Hedges (interpretación: insignificante <.20 < pequeño <.50 < mediano <.80 < grande).

¹No se pudo asumir homocedastic.

Tabla 5. Prueba de normalidad mediante Kolmogorov-Smirnov

Variable	Estadístico	<i>p</i>
Ideación suicida	,31	< ,001
Edad	,15	< ,001
Soledad familiar	,16	< ,001
Soledad romántica	,12	< ,001
Soledad social	,18	< ,001
Soledad total	,04	,20
Depresión	,11	< ,001
Uso activo social	,10	< ,001
Uso activo no social	,15	< ,001
Uso pasivo	,07	,01
Minutos al día en Instagram	,17	< ,001

Tabla 6. Correlaciones de Spearman entre las variables del estudio

Variable	Ideación suicida	Edad	Soledad familiar	Soledad romántica	Soledad social	Soledad total	Depre- sión	Uso activo social	Uso activo no social	Uso pasivo
Edad	,02*									
Soledad familiar	,35***	,14*								
Soledad romántica	-,01	-,07	-,03							
Soledad social	,28***	,13	,28***	-,01						
Soledad total	,27***	,05	,47***	,73***	,47***					
Depresión	,50***	-,05	,35***	,12	,18**	,34***				
Uso activo social	-,14*	-,19**	-,23**	-,00	-,28***	-,21**	-,14*			
Uso activo no social	-,09	-,12	-,22**	-,00	-,21**	-,18**	-,03	,64***		
Uso pasivo	,17*	-,12	-,16*	,08	-,09	-,03	,19**	,17*	,23**	
Minutos al día en Instagram	,04*	-,16*	-,16*	,02	-,14*	-,14*	,06	,30***	,39***	,33***

Tabla 7. Coeficientes de regresión en el análisis de regresión lineal múltiple sobre la variable de ideación suicida

Variables	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	<i>t</i>	<i>p</i>
	B	Error típ.	β		
(Constante)	-1,61	,53		-3,04	,00
Estado sentimental	,29	,25	,10	1,17	,24
Soledad familiar	,04	,02	,15	1,81	,07
Soledad social	,06	,02	,21	2,69	,01
Depresión	,05	,01	,38	5,98	< ,001
Uso activo social	-,07	,15	-,03	-,51	,61
Uso pasivo	,29	,12	,14	2,44	,01

Anexo 1. Adaptación del cuestionario Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM) de Gerson et al. (2017)

A continuación, encontrarás una serie de actividades que puede realizar en Instagram. Responda señalando la frecuencia con la que participa en cada una de ellas. Recuerde responder con sinceridad, las respuestas son anónimas y no hay respuestas buenas o malas.

	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Con frecuencia	Casi siempre
1. Subir stories					
2. Comentar y dar me gusta en stories y/o posts					
3. Hablar a través de los mensajes directos de Instagram					
4. Mirar/revisar stories de otras personas					
5. Crear stories y/o posts					
6. Subir/publicar posts					
7. Ver IGTV o directos					
8. Estar en el menú principal sin dar me gusta ni dejar comentarios					
9. Revisar mi perfil, cambiar foto de perfil y/o feed					
10. Compartir contenido e información con otros (stories y posts)					
11. Mirar el "explora" sin dar me gusta, comentar, guardar ni enviar nada					
12. Mirar el "explora" dando me gusta, comentando, guardando y enviando publicaciones a alguien					
13. Ver/revisar los perfiles y comentarios de otras personas					