



EFFECTOS DEL USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN INTEGRADORA DESDE LA PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

EFFECTS OF EXCESSIVE USE OF SOCIAL MEDIA ON EMOTIONAL REGULATION AND MENTAL HEALTH IN ADOLESCENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW FROM DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Gabriela Estefanía Chachapoya Correa ^{1*}

¹ Docente Universidad de Otavalo. Maestría en Psicoterapia. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4297-1449>. Correo: chachapoyag@gmail.com

Vinicio Geovanny Garcés Barros ²

² GAD Parroquial Benítez. Maestría en Psicopedagogía. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0506-4234>. Correo: geovannygarces81@hotmail.com

Katia Sofía Chandi Chamorro ³

³ Docente Universidad de Otavalo. Maestría en Gerencia y Liderazgo Educativo. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9873-8733>. Correo: kchandi@uotavalo.edu.ec

María Monserrath. Mena Mejía ⁴

⁴ Docente Instituto Superior España. Maestría en Psicoterapia. Universidad Internacional SEK. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3510-7283>. Correo: monse22mena2q2@gmail.com

*** Autor para correspondencia: chachapoyag@gmail.com**

Resumen

Introducción: La adolescencia es un período crítico del desarrollo marcado por un mayor estrés y vulnerabilidad a los problemas de salud mental. Se sabe que las relaciones significativas con los pares protegen contra estos desafíos, pero el auge de la tecnología y el uso de las redes sociales ha impactado cómo los adolescentes forman conexiones. **Resultados:** El uso prolongado de las redes sociales se ha vinculado a la ansiedad, la depresión y la baja autoestima, principalmente debido a mecanismos de comparación social y la búsqueda de aprobación. Además, el tiempo excesivo frente a pantallas se asocia con el aislamiento social y



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



un deterioro en las habilidades sociales, ya que las interacciones digitales reemplazan el contacto cara a cara. El concepto de alfabetización digital surge como un enfoque preventivo crucial, que dota a los adolescentes de las habilidades para interactuar con la tecnología de manera responsable y mitigar los riesgos psicológicos. Conclusiones: En general, estos hallazgos enfatizan la importancia del uso equilibrado de la tecnología y de intervenciones específicas, como el fomento de la alfabetización digital, para abordar los desafíos psicológicos que plantea el uso generalizado de las tecnologías digitales entre los adolescentes.

Palabras clave: adicción a Internet; uso problemático de Internet; redes sociales problemáticas; regulación emocional; adolescencia

Abstract

Introduction: Adolescence is a critical developmental period marked by increased stress and vulnerability to mental health problems. Meaningful peer relationships are known to protect against these challenges, but the rise of technology and social media use has impacted how adolescents form connections. Results: Prolonged social media use has been linked to anxiety, depression, and low self-esteem, primarily due to social comparison mechanisms and approval-seeking. Furthermore, excessive screen time is associated with social isolation and a decline in social skills, as digital interactions replace face-to-face contact. The concept of digital literacy emerges as a crucial preventative approach, equipping adolescents with the skills to interact with technology responsibly and mitigate psychological risks. Conclusions: Overall, these findings emphasize the importance of balanced technology use and targeted interventions, such as promoting digital literacy, to address the psychological challenges posed by the widespread use of digital technologies among adolescents.

Keywords: Internet addiction; problematic Internet use; problematic social media; emotional regulation; adolescence

Fecha de recibido: 14/04/2025

Fecha de aceptado: 01/06/2025

Fecha de publicado: 09/07/2025

Introducción

Las redes sociales, son plataformas interactivas basadas en Internet donde las personas y las comunidades comparten y se comunican, en la sociedad actual, los niños y adolescentes crecen teniendo conexiones sociales tanto en persona como virtuales a través de las redes sociales (1).

En los últimos años, el interés científico en los trastornos del uso de internet, especialmente entre los jóvenes, ha crecido drásticamente. En este campo de investigación contemporáneo, se han explorado cada vez más las dificultades para regular las emociones en relación con el uso problemático de internet (UPI). De hecho, las personas con dificultades para regular las emociones podrían estar más expuestas al riesgo de desarrollar UPI (2).



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



Estudios previos han descrito la adicción a Internet (AI) como caracterizada por preocupaciones, impulsos o comportamientos no controlados relacionados con el uso de la computadora que pueden llevar a deterioro o angustia, pero también a desajuste psicosocial, dificultades académicas y problemas de salud física. Sin embargo, una laguna importante en la literatura es la falta de comprensión de cómo los usuarios con dificultades en la regulación de las emociones realmente intentan expresar y gestionar sus emociones en las redes sociales.

La depresión es un trastorno de salud mental común a todas las edades, sin embargo, la depresión durante la fase de desarrollo de la adolescencia se asocia con un deterioro académico, psicosocial, y cognitivo significativo (3). En la actualidad, las redes sociales forman parte integral del entorno cotidiano de los adolescentes, quienes han crecido en un mundo digitalizado donde la interacción virtual es casi tan frecuente y en ocasiones más influyente que las relaciones presenciales. Esta nueva dinámica socio tecnológica plantea desafíos significativos para el desarrollo emocional y psicológico en esta etapa clave del ciclo vital.

Para 2026, se prevé que los problemas de salud mental, incluida la depresión, se encuentren entre las principales causas de morbilidad y mortalidad entre los adolescentes. Los investigadores han atribuido este aumento en las tasas de internalización de problemas a la cantidad de tiempo que los niños pasan frente a las pantallas digitales (4).

Los modelos multinivel aplicados a cada tipo de tiempo frente a la pantalla, que distinguen entre factores que varían con el tiempo, asociaciones interpersonales e intrapersonales, ofrecen la oportunidad de probar las teorías mencionadas en relación con el tiempo frente a la pantalla y la depresión (5).

No se conocen de manera concluyente las razones de la aparente creciente morbilidad psicológica en los jóvenes. Betul Keles sugiere que la actividad diagnóstica se ha visto influenciada por iniciativas educativas para concienciar sobre la salud mental. Sin dejarse intimidar por el estigma, muchos jóvenes se sienten libres de hablar de sus dificultades psicológicas y buscar ayuda profesional (6).

Los comportamientos problemáticos relacionados con el uso de internet suelen describirse en términos psiquiátricos, como adicción. Sin embargo, ciertas actividades en personas más jóvenes podrían malinterpretarse como anormales, sin embargo, psicólogos y otros expertos han emitido advertencias sobre cómo las personas más jóvenes interactúan con las redes sociales y el deterioro relacionado con el desarrollo personal y social (7).

Desde el enfoque de la psicología evolutiva, entendemos que la adolescencia es un período crítico para la consolidación de habilidades de autorregulación emocional, la búsqueda de pertenencia social y el fortalecimiento del autoconcepto. En este contexto, las redes sociales actúan como un entorno de exposición constante a comparaciones sociales, validación externa y estímulos que pueden sobrecargar los procesos psicológicos en desarrollo.

Considerando que las redes sociales son un contexto destacado e importante para los adolescentes de mediana edad, tienen el potencial de influir fuertemente en el desarrollo de la autonomía. El vínculo entre las redes sociales y los problemas de salud mental no es sencillo, ya que existen diversos factores contribuyentes. Un informe de la *Royal Society for Public Health* y el *Young Health Movement* sugirió que la alteración del sueño





es un mecanismo. El uso de internet es un comportamiento sedentario, cuyo exceso aumenta el riesgo de problemas de salud (8).

El estrés se considera a menudo un precursor tanto del consumo de alcohol como del uso problemático de internet. En este contexto, la regulación emocional podría servir como factor protector. Por lo tanto, el presente estudio tuvo como objetivo examinar la relación entre el estrés, el uso problemático de internet, la regulación emocional y el consumo excesivo de alcohol en adolescentes mediante modelos de ecuaciones estructurales (9).

En la última década, el uso de redes sociales se ha convertido en una práctica cotidiana entre los adolescentes, quienes representan una de las poblaciones más activas en plataformas como Instagram, TikTok, WhatsApp, Snapchat y otras. Si bien estas herramientas digitales pueden facilitar la comunicación y la construcción de identidad social, su uso excesivo o inadecuado ha generado preocupación en cuanto a sus posibles efectos sobre la regulación emocional y la salud mental durante una etapa crítica del desarrollo humano.

Desde la psicología evolutiva, se reconoce que la adolescencia es un periodo de transición caracterizado por profundos cambios biológicos, cognitivos, emocionales y sociales. Es precisamente en esta etapa cuando los adolescentes desarrollan habilidades fundamentales como la autorregulación emocional, el establecimiento de la identidad y la autonomía. La exposición constante a las redes sociales puede interferir en estos procesos, al fomentar la comparación social, la búsqueda de validación externa, la sobreestimulación emocional y la disminución del contacto interpersonal auténtico (10).

Estudios recientes han vinculado el uso excesivo de redes sociales con síntomas de ansiedad, depresión, trastornos del sueño, baja autoestima y dificultades en el manejo emocional (6). Sin embargo, los hallazgos en la literatura aún son diversos y, en algunos casos, contradictorios, lo que justifica la necesidad de realizar una revisión integradora que permita comprender, desde una perspectiva evolutiva, cómo y en qué medida el uso intensivo de estas plataformas afecta el bienestar psicológico de los adolescentes.

Esta revisión es relevante porque permite identificar factores de riesgo y protección, y propone enfoques preventivos y de intervención basados en el desarrollo evolutivo de los adolescentes. Además, ofrece herramientas conceptuales y empíricas tanto para padres, docentes, profesionales de la salud mental y formuladores de políticas públicas, en un contexto donde la salud mental juvenil se ha convertido en una prioridad global.

La presente investigación tiene como objetivo realizar una revisión integradora de los hallazgos más relevantes sobre el impacto del uso excesivo de redes sociales en la regulación emocional y la salud mental de los adolescentes, analizando dichos efectos desde las perspectivas que ofrece la psicología evolutiva. Se busca así comprender cómo las características propias de esta etapa del desarrollo interactúan con los factores de riesgo y protección presentes en el entorno digital, y proponer lineamientos para la intervención psicoeducativa y la promoción del bienestar emocional juvenil.

Materiales y métodos

La presente investigación se desarrolla bajo el enfoque de una revisión sistemática, con el objetivo de identificar, analizar y sintetizar la evidencia bibliográfica existente en las bases de datos sobre los efectos del uso excesivo de redes sociales en la regulación emocional y la salud mental en adolescentes, desde una



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



perspectiva de la psicología evolutiva. Para garantizar la rigurosidad del proceso, se siguieron las recomendaciones del PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*).

Se trata de una revisión sistemática de estudios efectivos y teóricos publicados en los últimos 5 años (2020–2025), seleccionados con base en criterios definidos de inclusión y exclusión, y enfocados en la población adolescente (10-19 años), en el contexto del uso de redes sociales. Se realizaron búsquedas en las siguientes bases de datos electrónicas: PubMed, Scopus, Web of Science, SciELO, Redalyc, Google Scholar (como apoyo complementario).

Los descriptores y palabras clave utilizados fueron combinaciones en español e inglés como: "redes sociales" / "social media", "adolescentes" / "adolescents", "regulación emocional" / "emotional regulation", "salud mental" / "mental health", "psicología evolutiva" / "developmental psychology". Los términos se combinaron con operadores booleanos AND y OR para optimizar la búsqueda.

Entre los criterios de inclusión:

- Artículos publicados entre 2020 y 2025
- Estudios cuantitativos, cualitativos o mixtos
- Publicaciones revisadas por pares
- Estudios centrados en adolescentes
- Investigaciones relacionadas con efectos psicológicos, regulación emocional o salud mental vinculada al uso de redes sociales

Criterios de exclusión

- Estudios centrados en adultos o niños menores de 10 años
- Publicaciones no disponibles en texto completo
- Artículos de opinión o no empíricos (a menos que sean revisiones teóricas relevantes)
- Estudios no relacionados directamente con variables emocionales o de salud mental

La selección de artículos se realizó en tres fases: revisión de títulos, revisión de resúmenes, lectura completa de los textos seleccionados

Dos revisores realizaron el proceso de forma independiente, resolviendo discrepancias mediante consenso.

Para la extracción y análisis de datos utilizamos una tabla de extracción con las siguientes variables:

- Autor(es) y año
- País de estudio
- Diseño metodológico
- Muestra (edad, tamaño, género)
- Instrumentos utilizados
- Variables estudiadas
- Principales hallazgos

Los resultados se analizaron mediante síntesis narrativa y categorización temática, considerando los enfoques evolutivos del desarrollo emocional y cognitivo en la adolescencia.



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



Resultados y discusión

Las investigaciones indican que la preferencia de los adolescentes por las redes sociales sobre las interacciones cara a cara puede contribuir a la soledad, la desregulación emocional, la adicción a las redes sociales y el miedo a perderse algo.

Diversas investigaciones han comenzado a vincular el uso problemático de estas plataformas con síntomas de ansiedad, depresión, dificultades en la regulación emocional y una baja percepción de bienestar subjetivo. Un mayor tiempo dedicado o una mayor frecuencia al uso de redes sociales, así como comportamientos problemáticos y adictivos en ellas, se asociaron significativamente con mayores niveles de síntomas depresivos. Dos estudios transversales revelaron que un mayor tiempo dedicado o una mayor frecuencia al uso de redes sociales y una mayor inversión en ellas se asociaron significativamente con mayores niveles de síntomas de ansiedad. Sin embargo, otros posibles factores de confusión podrían explicar la relación entre las redes sociales y los síntomas depresivos y ansiosos, como el apoyo social percibido, la comparación social y el miedo a perderse algo (FOMO).

Los hallazgos revisados evidencian una asociación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y alteraciones en la regulación emocional y la salud mental de los adolescentes, lo cual resulta preocupante dada la alta exposición que este grupo etario tiene a las plataformas digitales. Desde la perspectiva de la psicología evolutiva, la adolescencia es una etapa especialmente sensible en términos de desarrollo emocional, donde el cerebro aún está en proceso de maduración particularmente las áreas responsables del control emocional, la empatía y la toma de decisiones

Diversos estudios coinciden en que un uso desmedido de redes sociales puede interferir con los procesos normales de socialización, fomentar la comparación social negativa y debilitar la autoestima. En particular, el tiempo prolongado frente a pantallas y la exposición constante a ideales irreales de belleza, éxito o estilo de vida han sido asociados con síntomas de ansiedad, depresión, frustración y sentimientos de soledad (6).

Además, el fenómeno del "FOMO" (miedo a perderse algo, por sus siglas en inglés) y la necesidad de recibir validación social a través de "likes" y comentarios favorecen un estado de hipervigilancia emocional, lo que puede dificultar el desarrollo de una autorregulación emocional efectiva (11). Esta regulación emocional deficiente puede, a su vez, amplificar los efectos de la presión social digital, generando un círculo vicioso difícil de romper sin una intervención adecuada.

También es importante señalar que no todos los efectos del uso de redes sociales son negativos. Algunos estudios destacan que el uso moderado y orientado al contacto significativo puede ofrecer beneficios psicológicos, como el fortalecimiento del sentido de pertenencia y el apoyo social percibido (12). Esto sugiere que la clave no está solo en la cantidad de uso, sino en el tipo de interacción que los adolescentes establecen en estas plataformas.

Desde la psicología evolutiva, se enfatiza la necesidad de promover entornos digitales que respeten los procesos madurativos del adolescente, favorezcan la expresión emocional saludable y prevengan la sobreexposición a estímulos que pueden distorsionar su autopercepción. Las intervenciones educativas, familiares y comunitarias deben centrarse en el desarrollo de habilidades emocionales, pensamiento crítico digital y límites saludables en el uso de redes.





Finalmente, aunque los estudios analizados proporcionan evidencia relevante, se identifican limitaciones como el uso de diseños transversales que impiden establecer relaciones de causalidad y la falta de estudios longitudinales que analicen los efectos a largo plazo. Por tanto, futuras investigaciones deben incorporar enfoques metodológicos más robustos y considerar variables contextuales como el género, nivel socioeconómico, y tipo de red utilizada.

Según Samanta Tang (13), la asociación entre el tiempo total frente a la pantalla y los síntomas depresivos posteriores o el cambio en los síntomas depresivos. La segunda revisión Odgers (14) también concluyó que los vínculos reportados entre el uso de la tecnología digital por parte de los adolescentes y su bienestar han sido pequeños e inconsistentes. Odgers argumentó que gran parte de la confusión en el campo proviene de fallas metodológicas y la falta de protocolos conceptualmente fundamentados y consistentes que midan el tiempo en línea. Se ofrecieron recomendaciones específicas para mejorar la medición del uso de la tecnología digital, incluyendo la necesidad de alejarse del uso de medidas globales del tiempo de pantalla y acercarse a métricas que rastreen con mayor precisión cómo, versus cuánto, los jóvenes pasan su tiempo en línea.

Los hallazgos son consistentes con las pautas de la OMS, que recomiendan limitar el tiempo de pantalla diario para adolescentes y que concuerdan con el efecto perjudicial de los altos niveles de uso de redes sociales para adolescentes sugerido por algunos estudios previo (1).

Según Oswald (15), en su estudio sugirió que el uso de redes sociales podría aumentar las probabilidades de desarrollar actitudes alimentarias poco saludables en adolescentes que no están en riesgo de desarrollar un trastorno alimentario, pero, al mismo tiempo, podría desempeñar un papel protector (en lugar de uno perjudicial) para los adolescentes que ya desarrollaron dichos síntomas. Se discuten los resultados con respecto a su implicación clínica y práctica para la salud física y mental de los adolescentes, especialmente durante la pandemia de COVID-19, y el posible papel protector del uso de redes sociales para adolescentes con síntomas de TCA.

Nuestros hallazgos evidencian que un mayor consumo de sustancias psicoactivas (TSSM) se asocia con un mayor riesgo de depresión en la adolescencia de forma lineal, especialmente en las adolescentes. Por lo tanto, las iniciativas de prevención dirigidas a comprender mejor los efectos del TSSM, en particular en las adolescentes, pueden ser clave para reducir el riesgo de depresión a medida que las redes sociales siguen ganando popularidad a nivel mundial (16). Sin embargo, otras variables, como la motivación, las diferentes plataformas y la exposición al uso de redes sociales, pueden influir en esta asociación, por lo que es necesario interpretar los hallazgos con cautela. Se requieren futuras investigaciones con estudios de control aleatorizados para aclarar la relación causal entre el TSSM y la depresión, así como los diferentes efectos del uso de las redes sociales por parte de los adolescentes y los entornos en los que las utilizan (17).

En general, el uso problemático de Internet podría representar una estrategia de afrontamiento para compensar los déficits de regulación emocional. La falta de apoyo social y la falta de una buena relación entre padres e hijos adolescentes parecen afectar negativamente la capacidad de regulación emocional, lo que a su vez aumenta el riesgo de desarrollar UPI. Además, unas buenas habilidades metacognitivas podrían representar un factor protector frente a la desregulación emocional y el UPI. Finalmente, los hombres con desregulación emocional tienden a usar Internet de forma más problemática que las mujeres. Estos resultados podrían tener





importantes implicaciones prácticas para implementar programas de prevención y promoción de la salud, programas de formación y terapias basados en la regulación emocional (11).

Conclusiones

Si bien existe evidencia de una relación entre las redes sociales y los síntomas de ansiedad y depresión, la magnitud del efecto tiende a ser pequeña y se basa en estudios de baja calidad. Por lo tanto, los resultados deben interpretarse con cautela. Problemas metodológicos en la conceptualización de las redes sociales complicaron los hallazgos. Estudios futuros deberían explorar las diversas condiciones por las cuales las redes sociales pueden interferir o potenciar el desarrollo de la regulación emocional en jóvenes. Estos hallazgos ayudan a profesionales clínicos y educadores a orientar su atención a jóvenes vulnerables con riesgo de desarrollar problemas de salud mental.

Los hallazgos analizados coinciden en que la sobreexposición a redes sociales incrementa la comparación social constante, la búsqueda de validación externa y el miedo a la exclusión (FOMO), todos ellos factores que debilitan la estabilidad emocional del adolescente. Asimismo, el consumo pasivo, el ciberacoso y la distorsión de los modelos de éxito y belleza afectan significativamente la autoimagen y el bienestar psicológico.

En conclusión, la psicología evolutiva ofrece un marco integral para entender la vulnerabilidad de los adolescentes frente al entorno digital, así como la necesidad de intervenciones preventivas, educativas y terapéuticas que promuevan un uso saludable de las redes sociales, respetando el ritmo madurativo y emocional propio de esta etapa del desarrollo humano.

Referencias

1. Liu M, Kamper-DeMarco KE, Zhang J, Xiao J, Dong D, Xue P. Time spent on social media and risk of depression in adolescents: a dose–response meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*. 2022;19(9):5164.
2. Gioia F, Rega, V., Boursier V. Introduction. *European Journal of Public Health*. 2024;34:41–54.
3. Marino C, Gini G, Angelini F, Vieno A, Spada MM. Social norms and e-motions in problematic social media use among adolescents. *Addictive Behaviors Reports*. 2020;11:100250.
4. Iannattone S, Mezzalana S, Bottesi G, Gatta M, Miscioscia M. Emotion dysregulation and psychopathological symptoms in non-clinical adolescents: The mediating role of boredom and social media use. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2024;18(1):5.
5. Boers E, Afzali MH, Newton N, Conrod P. Association of screen time and depression in adolescence. *JAMA pediatrics*. 2019;173(9):853-9.
6. Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International journal of adolescence and youth*. 2020;25(1):79-93.





7. Türk F, Koçyiğit B. The Relationship Between Fear of Missing Out and Loneliness Among Adolescents in the Digital Age: The Mediating Roles of Emotion Dysregulation and Social Media Addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*. 2025;13(1):19-36.
8. Pastor Y, García-Jiménez A, López-de-Ayala M-C. Regulatory strategies for smartphone use and problematic Internet use in adolescence. *Anales de psicología*. 2022;38(2):269.
9. Chamarro A, Díaz-Moreno A, Bonilla I, Cladellas R, Griffiths MD, Gómez-Romero MJ, et al. Stress and suicide risk among adolescents: the role of problematic internet use, gaming disorder and emotional regulation. *BMC public health*. 2024;24(1):326.
10. López Ortega R. Las plataformas de financiación participativa a la luz de la nueva regulación europea del crowdfunding (El Reglamento UE 2020/1503, de 7 de octubre de 2020, sobre los proveedores europeos de servicios de financiación participativa para empresas)". 2021.
11. Valkenburg P, Beyens I, Pouwels JL, van Driel II, Keijsers L. Social media use and adolescents' self-esteem: Heading for a person-specific media effects paradigm. *Journal of communication*. 2021;71(1):56-78.
12. Przybylski AK, Orben A, Weinstein N. How much is too much? Examining the relationship between digital screen engagement and psychosocial functioning in a confirmatory cohort study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2020;59(9):1080-8.
13. Tang S, Werner-Seidler A, Torok M, Mackinnon AJ, Christensen H. The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. *Clinical psychology review*. 2021;86:102021.
14. Odgers CL, Schueller SM, Ito M. Screen time, social media use, and adolescent development. *Annual Review of Developmental Psychology*. 2020;2(1):485-502.
15. Oswald TK, Rumbold AR, Kedzior SG, Moore VM. Psychological impacts of "screen time" and "green time" for children and adolescents: A systematic scoping review. *PloS one*. 2020;15(9):e0237725.
16. Dorrestein M, Nutley SB, Thorell LB. Screen Time, Addictive Use of Social Media, Motives for Social Media Use and Social Media Content: Interrelations and Associations with Psychosocial Problems. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2025:1-17.
17. Zimmer-Gembeck MJ, Seekis V, Duffy AL. Online appearance preoccupation in and beyond adolescence: A longitudinal study of social media use, anxiety, and depression as correlates of growth and stability. *Psychology of Popular Media*. 2025.

