https://politecnicadelaciencia.com/

ISSN: 3091-2008

Edición Especial:
Vol. 4 Num. 10, PP 177-195
DOI:
https://doi.org/10.56519/dwk2j004

DOOMSCROLLING Y SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y BIENESTAR PSICOLÓGICO ASOCIADOS AL CONSUMO DIGITAL

DOOMSCROLLING AND ADOLESCENT MENTAL HEALTH: A LITERATURE REVIEW OF ANXIETY, DEPRESSION, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ASSOCIATED WITH DIGITAL CONTENT CONSUMPTION

Luis Iván Hernández Bello[1], Yajaira Dayanara Ortega Cobos[2], Joselyn Valeria Segovia Madrid[3], Ariana Pamela Paredes Garzón[4]

{lihb89.08@gmail.com[1], yajairaortega@uti.edu.ec[2], segoviavaleria@outlook.es[3], arianappg11@gmail.com[4]}

Fecha de recepción: 18/10/2026 / Fecha de aceptación: 18/11/2026 / Fecha de publicación: 24/11/2026

RESUMEN: El doomscrolling describe la consulta repetitiva de noticias y contenidos digitales negativos, con dificultad para interrumpir su visualización, y suscita interés por su posible relación con la salud mental adolescente. El objetivo fue analizar críticamente publicaciones recientes sobre su asociación con ansiedad, depresión y bienestar psicológico, diferenciando la evidencia específica de adolescentes de los estudios generales sobre redes sociales. Se elaboró una revisión bibliográfica estructurada de literatura publicada entre 2021 y octubre de 2026, con verificación de registros y fuentes editoriales y orientación metodológica basada en PRISMA 2020. No se atribuyeron cifras de selección de estudios ni se declaró un cribado sistemático exhaustivo no documentado. La evidencia directa incluye investigaciones longitudinales con 301 y 2873 adolescentes y un estudio con 398 participantes sobre malestar psicológico. Un metaanálisis de población adolescente y adulta encontró correlaciones con ansiedad (r = 0,35), depresión (r = 0,35) y malestar psicológico (r = 0,51), y asociaciones inversas con bienestar (r = −0,29); la certeza de esos resultados fue muy baja. Se concluye que existen asociaciones relevantes, pero la heterogeneidad metodológica, el predominio observacional y la insuficiente diferenciación por edad impiden inferir causalidad. Se requiere investigación específica y longitudinal en adolescentes, con instrumentos validados y control de factores individuales y familiares.

[1]Investigador independiente, México, https://orcid.org/0009-0006-1175-3173
[2]Facultad Ciencias Sociales y Humanas- Universidad Tecnológica Indoamérica, Ecuador, https://orcid.org/0009-0009-4614-2673
[3]Investigador independiente, Ecuador, https://orcid.org/0009-0008-4551-1142
[4]Investigador independiente, Ecuador, https://orcid.org/0009-0002-1126-3220

https://politecnicadelaciencia.com/
ISSN: 3091-2008
Edición Especial:
Vol. 4 Num. 10, PP 177-195
DOI:
https://doi.org/10.56519/dwk2j004

Palabras clave: doomscrolling; adolescentes; ansiedad; depresión; bienestar psicológico; redes sociales.

ABSTRACT: Doomscrolling refers to repetitive engagement with negative online news and content, often accompanied by difficulty disengaging, and has attracted attention because of its possible association with adolescent mental health. This review aimed to critically examine recent evidence on anxiety, depression, and psychological well-being, distinguishing adolescent-specific studies from broader social-media research. A structured literature review covering publications from 2021 through October 2026 was prepared using verifiable bibliographic and publisher sources, with PRISMA 2020 as a reporting framework. No undocumented systematic screening counts were assumed. Direct adolescent evidence includes longitudinal studies involving 301 and 2,873 adolescents, as well as a study of 398 participants examining psychological distress. A meta-analysis combining adolescent and adult samples reported correlations with anxiety (r = 0.35), depression (r = 0.35), and psychological distress (r = 0.51), and an inverse association with psychological well-being (r = −0.29); certainty was rated very low for these outcomes. Relevant associations are apparent, but methodological heterogeneity, observational designs, and insufficient age-specific estimates preclude causal conclusions. Future studies should use validated age-appropriate instruments, longitudinal measurements, and adequate adjustment for individual and family-related factors.

Keywords: doomscrolling; adolescents; anxiety; depression; psychological well-being; social media

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un momento de transición marcada por los cambios neurobiológicos, emocionales y sociales que afectan la relación con los pares, la regulación emocional, la búsqueda de información, etc. Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia dura desde los 10 hasta los 19 años y es un periodo clave para el desarrollo de capacidades protectoras y la prevención de problemas de salud mental (1,2). La mayor presencia de las plataformas digitales en las actividades escolares, recreativas y de relación social ha introducido nuevas formas de comunicación, de apoyo, de participación. Pero también ha incrementado la exposición continua a información potencialmente perturbadora, cuya relación con el bienestar requiere interpretaciones específicas y cuidadosamente metodológicas (3,4).

Los efectos del entorno digital en el uso no se pueden reducir a la forma dicotómica de uso beneficioso y uso malicioso.Recientes revisiones dan cuenta de asociaciones heterogéneas entre indicadores de redes sociales y problemas internalizantes, mediadas por la especificidad de la medida de la exposición, las características psicológicas antecedentes y el contexto social del adolescente (5,6). De esta forma, el tiempo diario de conexión es una visión parcial: dos personas

ISSN: 3091-2008
Edición Especial:
Vol. 4 Num. 10, PP 177-195
DOI:
https://doi.org/10.56519/dwk2j004

que comparten un número similar de horas de conexión pueden no ser equivalentes en los contenidos consultados, en sus experiencias sociales y en el grado de control sobre su conducta de consumo. Entre los patrones emergentes destacan el doomscrolling, que se entiende como un patrón de búsqueda o de visualización reiterados de noticias e información de contenidos a menudo negativos, amenazantes o angustiosos, y que, mediante el uso de tecnologías digitales, puede irse acompañado de dificultades para frenar la navegación. Este fenómeno ha estado vinculado a eventos negativos de gran calado y con la disponibilidad de contenido sobre conflictos, crisis sanitarias y otros eventos peligrosos para la colectividad. Sin embargo, el doomscrolling tampoco equivale al uso pasivo de las redes sociales, a estar expuestos ocasionalmente a noticias desagradables ni a sufrir adicción a Internet ya que su característica distintiva es el mantenimiento de la atención a contenido negativo y la pérdida de control sobre su consulta (8).

Satici et al. construyeron y validaron una escala de doomscrolling (tanto en versión extensa como corta) y encontraron la relación en sus medidas con rasgos individuales, uso de Redes Sociales, malestar psicológico, y bienestar (7). Esta aportación facilita una transición que va de la descripción meramente coloquial hacia la medición psicométrica, si bien es necesario comprobar la equivalencia entre escalas en función de los países, lenguajes y edades antes de establecer comparaciones directas. La dependencia de los cuestionarios en el formato de autoinforme plantea además la posibilidad de sesgos en el recuerdo, así como del método común. Está inquietud por conductas en adolescentes puede ser apoyada por el planteamiento de una interacción entre exposiciones continuas a amenazas y procesos propios de la normatividad evolutiva, como puede ser una mayor sensibilidad a la valoración social o una mayor preocupación por el futuro, además de la búsqueda de pertenencia.

Orben y colaboradores decían que se establecen mecanismos conductuales, cognitivos y neurobiológicos para describir cómo experiencias digitales pueden coincidir con vulnerabilidades del desarrollo, aunque no se tratase de describir que estos fueran el resultado de ser bien una o la plataforma en la que se manifiestan (3). De forma comprensible podría ser la combinación necesaria de incertidumbre, vigilancia informativa y dificultad para desconectar que puede llegar a dar lugar a entendimientos de síntomas ansiosos o depresivos que se propongan por el doomscrolling, aunque la plausibilidad de un mecanismo no debe ser considerada como equivalente a una demostración causal.

Akat y Hamarta estudiaron una población de 301 adolescentes entre 12 y 19 años en dos mediciones separadas por un periodo de dos meses y hallaron que elevadas tasas iniciales de adicción a redes sociales predecían un mayor doomscrolling en una segunda medición, hallando una relación inversa que no mostró una predicción significativa en su modelo (9). En el caso de Kaya, en una implementación de 398 adolescentes entre 14 a 18 años, se hallaron asociaciones entre el uso problemático de redes, el doomscrolling, el ajuste y los problemas psicológicos de los

ISSN: 3091-2008
Edición Especial:
Vol. 4 Num. 10, PP 177-195
DOI:
https://doi.org/10.56519/dwk2j004

adolescentes, mediante un modelo estadístico de mediación que por sí mismo no permite corroborar causalidad (10). Más recientemente, Tan y colaboradores realizaron un estudio en el que participaron 2873 adolescentes y se establece una vinculación temporal entre las respuestas parentales a las emociones negativas y dimensiones del doomscrolling (11).

Una revisión sistemática con metaanálisis publicada en el año 2026 incluyó 44 estudios relacionados con el doomscrolling en poblaciones adolescentes y adultas. Sus resultados agrupados mostraron asociaciones con ansiedad, depresión y malestar psicológico, así como relaciones inversas con bienestar y satisfacción vital. Sin embargo, los autores identificaron que había heterogeneidad alta y que la valoración sobre la certeza de los cinco desenlaces principales era muy baja (8); los promedios de esta revisión no son estimaciones específicas para adolescentes, por lo que su empleo requiere separar explícitamente la evidencia procedente de la evidencia general del fenómeno, así como la misma procedente de la específica por edad. Además, los estudios sobre redes sociales en sentido amplio nos proporcionan un contexto extra que, repetimos, no debe confundirse con estudios sobre doomscrolling.

En una revisión de 143 estudios, que englobó más de un millón de adolescentes, se encontraron asociaciones pequeñas entre medidas de uso de redes y síntomas internalizantes, con escasa representación de muestras clínicas (5). Nagata y colaboradores identificaron relaciones prospectivas entre aumentos individuales en el uso del tiempo y síntomas depresivos posteriores en una cohorte que partió de una edad media basal de 9.9 años (12). En cambio, Smout y colaboradores encontraron escasa evidencia longitudinal de asociación entre cambios en comportamientos digitales activos o pasivos y el bienestar o malestar psicológico adolescente (13). Estas discrepancias subrayan la necesidad de definir con precisión la exposición antes de emitir recomendaciones.

De tal manera que continúan existiendo vacíos relativos a la comparabilidad de instrumentos, representación de distintas realidades culturales y el papel de los factores familiares, hábitos de sueño y salud mental previa. Resulta también importante distinguir síntomas medidos a través de escalas y diagnósticos clínicos, así como asociaciones contemporáneas y trayectorias longitudinales. Esta revisión bibliográfica tiene como finalidad examinar de forma crítica el conjunto de evidencia publicada entre 2021 y el mes de octubre de 2026 sobre doomscrolling y salud mental adolescente, especialmente ansiedad, depresión y bienestar psicológico; identificar factores asociados y limitaciones metodológicas; y plantear implicaciones preventivas en función de la rigorosidad real de los hallazgos.

https://politecnicadelaciencia.com/

ISSN: 3091-2008

Edición Especial:
Vol. 4 Num. 10, PP 177-195
DOI:
https://doi.org/10.56519/dwk2j004

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de método de investigación

Se llevo a cabo una revisión bibliográfica estructurada en torno al doomscrolling en adolescentes, se utilizó PRISMA 2020 como guía de transparencia para exponer los elementos que pueden ser documentados y PRISMA-S para orientar el registro de las estrategias de búsqueda. La consulta documental orientada no equivale a la realización de búsquedas y selecciones sistemáticas exhaustivas, de modo que no llegaron a asignarse a este documento cifras de identificación, exclusión o inclusión no registradas.

Población o muestra

Se estableció la pregunta mediante PECO: P, población de adolescentes de entre 10 y 19 años; E, consulta reiterada de noticias o contenidos digitales negativos, medida mediante doomscrolling o exposición equivalente claramente descrita; C, exposición menor, ausencia de la conducta o gradientes en puntuaciones cuando existiesen; O, ansiedad, depresión, malestar psicológico y bienestar subjetivo. Las investigaciones de adolescentes fueron bien diferenciadas de las de adultos, de estudiantes universitarios o de poblaciones mixtas, que únicamente aportarían evidencia contextual.

La línea temática propuesta abarcó publicaciones recientes comprendidas entre 2022 y hasta octubre de 2026, con documentos metodológicos de 2021 cuando fue necesario. Se priorizaron las investigaciones originales transversales y longitudinales en adolescentes comprendidos entre 10 y 19 años, además de revisiones y metaanálisis de interés en la medida que fueran útiles para contrastar la evidencia. No se consideraron como evidencia directa los estudios sin datos adolescentes diferenciados o los estudios sin medición de exposición a contenidos negativos.

Entorno

La verificación documental se realizó en registros bibliográficos de PubMed y también páginas de editoriales o revistas científicas; Taylor & Francis, Wiley, Springer Nature, JAMA Network y Frontiers, además del sitio oficial de PRISMA o de la Organización Mundial de la Salud. Se contrastaron títulos, autores, años, tamaños de muestra, DOIs y, en su caso, los resúmenes y resultados del texto completo.Las fuentes verificables se indican de forma específica en las referencias Vancouver y en las tablas de resultados; los enlaces DOI permiten su recuperación y auditoría.

Para una fase sistemática reproducible se estableció la siguiente estrategia de PubMed/MEDLINE, que todavía no se ha puesto en práctica, lo cual se interfiere en la exportación integral de registros. La expresión articula un bloque específico de doomscrolling y otro de exposición a

contenido negativo, asociado con adolescencia y salud mental. En términos sintácticos, se utiliza la siguiente consulta:

(("doomscrolling"[tiab] OR "doom scrolling"[tiab] OR "doom-scrolling"[tiab]) AND (adolescen*[tiab] OR teen*[tiab] OR youth[tiab])) OR (("negative news"[tiab] OR "negative content"[tiab]) AND ("social media"[tiab] OR "digital media"[tiab]) AND (adolescen*[tiab] OR teen*[tiab]) AND (anxiety[tiab] OR depress*[tiab] OR "mental health"[tiab] OR "psychological distress"[tiab] OR "psychological well-being"[tiab]))

El protocolo de búsqueda completa considera PubMed/MEDLINE, Scopus y Web of Science Core Collection, con Google Scholar como complemento y búsqueda inversa de referencias.

La fase de selección sistemática pendiente correspondió a ir archivando cada estrategia y fecha, la exportación de resultados en RIS o CSV, de duplicar por DOI y título, doble cribado de títulos y resúmenes y luego de textos completos, registrar los motivos de exclusión, la resolución de discrepancias entre evaluadores y demás. Todo diagrama PRISMA con cifras propias solo será pertinente una vez se disponga de dichos registros auditables. Los 44 estudios y efectos agrupados indicados en Resultados corresponden al meta-análisis de Li y Yin, no a la recorrida de selección de esta revisión (8,14).

Mediciones

La matriz de extracción recogió las características publicadas de los estudios principales: autores, año, diseño, edad, muestra, variable de exposición, desenlaces, dirección de las asociaciones y principales restricciones interpretativas. Se conservaron explícitamente los datos de los estudios originales de Akat y Hamarta (n=301), Kaya (n=398) y Tan et al (n=2873), sin sumarlos como si constituyeran una muestra única ni presentar a todos como estudios de ansiedad o depresión (9-11).

No se realizó la valoración formal del riesgo de sesgo por duplicado, ya que se señalaron, como una apreciación crítica, por estudio, las cuestiones de temporalidad, medida auto informada, control de variables de confusión y representatividad que podían comprometer la interpretación. La síntesis realizada fue narrativa, los coeficientes de correlación, intervalos de confianza y niveles de certeza reproducidos en la figura se atribuyen exclusivamente al meta-análisis de Li y Yin (8); por lo que el presente trabajo no generó estimaciones combinadas. La tabla metodológica a continuación resume las operaciones verificadas y las que quedan pendientes para impedir que PRISMA 2020 sea considerado como una aseveración de exhaustividad.

https://politecnicadelaciencia.com/

ISSN: 3091-2008

Edición Especial:
Vol. 4 Num. 10, PP 177-195
DOI:
https://doi.org/10.56519/dwk2j004

Tabla 1. Trazabilidad de fuentes y estado real del reporte PRISMA 2020.

Etapa / fuente	Documentación comprobada	Alcance o pendiente
Fuentes verificadas	PubMed; editoriales de Akat (9), Kaya (10), Tan (11), Li y Yin (8), Fassi (5) y Nagata (12); consulta: 31/10/2026.	Verificación documental dirigida; no equivale a un cribado exhaustivo.
DOI / registros	Akat: 10.1080/10550887.2025.2504231 (PMID 40380779); Kaya: 10.1080/00221325.2025.2584991 (PMID 41201328).	Identificadores recuperables de estudios primarios en adolescentes.
DOI / registros	Tan: 10.1111/aphw.70233 (PMID 42817062); Li y Yin: 10.3389/fpsyg.2026.1893800 (PMID 42827532).	Tan: población adolescente; Li y Yin: revisión en adultos y adolescentes.
Búsqueda sistemática	Consulta PubMed reproducible formulada arriba; Scopus y Web of Science previstos.	Sin exportaciones integrales ni conteos propios comprobables.
Selección y duplicados	No existe bitácora de deduplicación ni acta de cribado por dos evaluadores.	No se informa número de excluidos, elegibles ni diagrama PRISMA propio.
Riesgo de sesgo	Limitaciones analizadas narrativamente, de acuerdo con el diseño.	No se aplicaron íntegramente listas JBI por dos evaluadores; no se inventaron calificaciones.
Síntesis cuantitativa	Los tamaños de efecto y los IC del 95 % proceden de Li y Yin (8).	No hubo metaanálisis nuevo ni estimaciones originales.

RESULTADOS

Delimitación de la evidencia y características de los estudios

La bibliografía recopilada identificó de manera clara dos conjuntos bien diferenciados. El primero está formado por investigaciones que miden específicamente el doomscrolling en adolescentes, siendo este conjunto de referencias el que se considera base más adecuadamente pertinente para la valoración del fenómeno en esta población. El segundo está formado por trabajos sobre el uso problemático de redes sociales, tiempo de exposición, navegación pasiva o doomscrolling en adultos y poblaciones mixtas, siendo estas últimas las que añaden posibilidades exploratorias o de contraste pero que no proporcionan extrapolaciones automáticas a menores.

Entre los estudios primarios directos se destacan tres estudios realizados con adolescentes. Akat y Hamarta estudiaron a 301 participantes de 12 a 19 años en Turquía, y utilizaron dos oleadas espaciadas de dos meses entre ambas (9). Kaya realizó un estudio con 398 adolescentes de 14 a 18 años con cuestionarios sobre uso problemático, doomscrolling, adaptación psicológica y malestar (10). Tan y colaboradoras evaluaron a 2873 adolescentes en dos momentos y emplearon un modelo longitudinal de redes para explorar relaciones entre las reacciones parentales ante emociones negativas y dimensiones del doomscrolling (11). Si bien estos trabajos son de interés, sus propósitos, modelos estadísticos y desenlace no son intercambiables, dándose el caso que

https://politecnicadelaciencia.com/
ISSN: 3091-2008
Edición Especial:
Vol. 4 Num. 10, PP 177-195
DOI:
https://doi.org/10.56519/dwk2j004

solo uno de los estudios incluidos incorpora directamente una escala de malestar psicológico como desenlace central en el análisis de mediación.

La escala de Satici y colaboradores se constituye en una referencia de medición a considerar por su desarrollo psicométrico y por la consideración de indicadores de bienestar y malestar (7). Sin embargo, los participantes de sus tres estudios no corresponden a una cohorte exclusivamente adolescente, por lo que su resultado no debe ser presentado como si fuera una estimación pediátrica. Una distinción igualita se aplica a la revisión realizada por Li y Yin, que hace una recopilación de muestras adolescentes y adultas y que presenta asociaciones globales con cinco desenlaces (8).

Tabla 2. Estudios directamente centrados en doomscrolling y población adolescente.

Estudio	Diseño y muestra	Medida / objetivo	Hallazgo interpretativo
Akat y Hamarta, 2025 (9)	Longitudinal, dos oleadas; n = 301; 12–19 años	Doomscrolling y adicción a redes	Uso problemático inicial predijo doomscrolling posterior; dirección inversa no significativa.
Kaya, 2025 (10)	Observacional; n = 398; 14–18 años	Doomscrolling, ajuste y malestar (DASS-21)	Mediación estadística; no prueba secuencia causal.
Tan et al., 2026 (11)	Red longitudinal; n = 2873 adolescentes	Doomscrolling y respuestas parentales	Asociaciones temporales entre conducta digital y socialización emocional.

Asociaciones con ansiedad, depresión y malestar psicológico

El descubrimiento más importante que se relaciona de forma más explícita con los efectos psicológicos provino del metaanálisis de Li y su grupo. Los autores hallaron correlaciones agrupadas positivas para ansiedad (r = 0,35; IC del 95 %: 0,27 a 0,43), depresión (r = 0,35; IC del 95 %: 0,16 a 0,52) y malestar psicológico general (r = 0,51; IC del 95 %: 0,37 a 0,62). En la síntesis se incluyeron 44 estudios únicos, de los cuales 21 aportaron 40 efectos relativos a los cinco metaanálisis primarios (8). Se trata de correlaciones observadas en un conjunto mixto de edades, no de datos sobre riesgos relativos, ni sobre diferencias medias de síntomas o sobre medidas de incidencia de los trastornos mentales en adolescentes.La categoría de mayor magnitud agrupada fue la del malestar psicológico; sin embargo, esta última mostró entre sí una heterogeneidad bastante importante (I^2 = 86,5 %) y, además, una concentración geográfica de la evidencia, dado que cuatro de cinco estudios provenían de Turquía. La certeza, con base en el método GRADE en la revisión de origen, fue muy baja para los cinco desenlaces; por eso, la direccionalidad positiva

https://politecnicadelaciencia.com/

ISSN: 3091-2008

Edición Especial:
Vol. 4 Num. 10, PP 177-195
DOI:
https://doi.org/10.56519/dwk2j004

de las correlaciones debe ser diferenciada de la certeza de que éstas sean para todos los grupos de edad los mismos (8).

Dentro de la evidencia específica adolescente, Kaya comprobó que el doomscrolling y las dificultades de ajuste psicológico desarrollaban una cadena estadística de mediación entre el uso problemático de redes sociales y el malestar psicológico, el cual era medido con la escala DASS-21 (10).Los resultados presentados validan la conveniencia de analizar la exposición negativa junto a otras prácticas digitales, siendo que la mediación calculada a partir de los datos observacionales no establece un orden cronológico ni impide postular explicaciones alternativas, como que la ansiedad previa facilite una mayor vigilancia informativa.

Por su parte, aunque indirecto, el corpus del uso problemático de las redes sociales es un punto de comparación. Una reciente visión de Cabezas-Klinger y colaboradores (18) ha puesto de manifiesto que existe incluso una correlación global positiva entre riesgos asociados al uso de las redes sociales y problemas de salud mental, esta correlación es extrema en la heterogeneidad y tampoco aísla el efecto del doomscrolling sobre los adolescentes. Du y colaboradores (19) han hecho una síntesis sobre diferentes manifestaciones de ansiedad dentro del uso problemático de las redes. Reportan correlaciones positivas que varían según el subtipo de ansiedad. Por su parte Wu y colaboradores (20) también revisaron en términos de un metaanálisis la relación entre ansiedad social y uso problemático. Ambas publicaciones definieron la exposición de forma más amplia que la del doomscrolling y no deben añadirse a las correlaciones específicas porque no provienen de una misma variable. Dan lugar a hallazgos compatibles, pero que no prueban que el contenido negativo sea el mecanismo por el cual esta práctica lleva a los adolescentes a mayores niveles de ansiedad social.

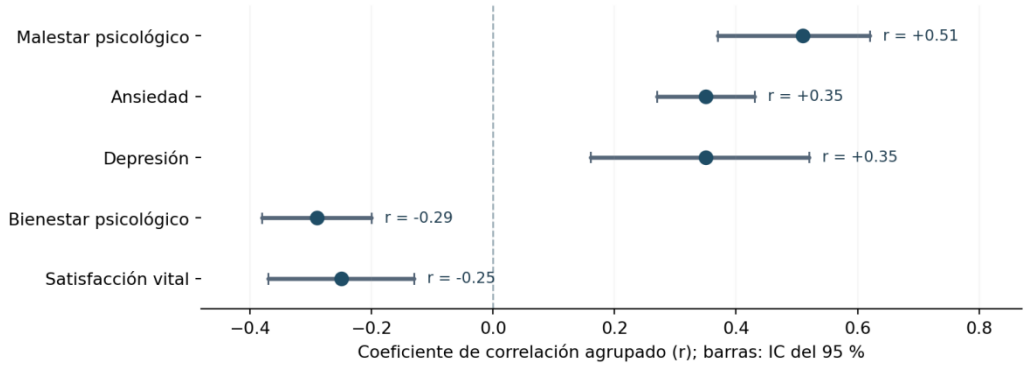


Figura 1. Correlaciones agrupadas de doomscrolling con desenlaces psicológicos (poblaciones mixtas).

https://politecnicadelaciencia.com/
ISSN: 3091-2008
Edición Especial:
Vol. 4 Num. 10, PP 177-195
DOI:
https://doi.org/10.56519/dwk2j004

Uso problemático de redes sociales y direccionalidad

Akat y Hamarta ofrecieron una significativa aportación al reunir dos tiempos de medida en adolescentes, teniendo en cuenta que la adicción a las redes sociales medida en el inicio predecía los niveles de doomscrolling en el tiempo 2 en el modelo utilizado, y que el doomscrolling en el tiempo 1 no predijo de forma significativa un incremento en la adicción a las redes en el tiempo 2. Las oleadas de separación se separaron por uno y otro período re diferencia de dos meses, además deben ser reconducidas y la muestra es procedente de 20 ciudades de Turquía (9). El hallazgo permite afirmar la hipótesis de que ciertos hábitos digitales problemáticos preceden a una exposición negativa mayor, pero también que no todos los adolescentes usuarios intensivos de redes sociales desarrollan la conducta en cuestión.

Desde esta perspectiva longitudinal más general, Nagata y colaboradores dan seguimiento a 11 876 participantes, inicialmente reclutados a los 9–10 años. Los incrementos individuales del tiempo en las redes sociales dolorosos por encima de la media personal aparecieron antes de mayores síntomas depresivos en intervalos considerados después, con coeficientes $\beta = 0,07$ y $\beta = 0,09$ para dos de las transiciones estudiadas (12). Este estudio es interesante por su diseño y análisis intraindividual, aunque trata de la duración del uso y no del contenido negativo; además, parte de los participantes no tenía una edad adolescente inicial.

Por el contrario, Smout y colaboradores analizan una muestra de 3205 adolescentes en Australia en un periodo de doce meses, concluyendo que encontraban escasa evidencia para la existencia de que los cambios en visualización pasiva, publicación o mensajes se relacionaren longitudinalmente a la variación en el bienestar o el malestar psicológico (13). La disociación de resultados muestra cómo la variable de exposición, en este caso la estructura del tiempo, y los ajustes realizados pueden cambiar la forma de valorar el juego. No sería correcto desde un punto de vista metodológico presentar la navegación pasiva como sustituto del doomscrolling, dado que poder observar la presentación de contenido neutro o positivo no implica hacer repetidamente la búsqueda de contenidos peligrosos.

La revisión de Pazdur y colaboradores muestra la existencia de factores longitudinales que pueden dar pie a la aparición del uso problemático de las redes, como por ejemplo la dificultad para regular las emociones, los conflictos interpersonales, experiencias adversas y otros aspectos individuales o sociales (21). Este modelo permite colocar el doomscrolling como una posible conducta interrelacionada con el estado previo de vulnerabilidad y de dinámica relacional, antes que atribuir a una sola plataforma de redes sociales una influencia uniforme.

Bienestar psicológico y satisfacción vital

En el metaanálisis llevado a cabo por Li y Yin, se estableció una relación inversa entre el doomscrolling y el bienestar psicológico, obteniendo los autores un tamaño del efecto de r = -

https://politecnicadelaciencia.com/
ISSN: 3091-2008
Edición Especial:
Vol. 4 Num. 10, PP 177-195
DOI:
https://doi.org/10.56519/dwk2j004

0,29, IC del 95 %: -0,38 a -0,20, así como entre el doomscrolling y la satisfacción con la vida, r = -0,25; IC del 95 %: -0,37 a -0,13. Ambos hallazgos sugieren que existe una relación entre un mayor consumo de información negativa y una menor valoración subjetiva de la propia vida, si bien, como los autores también señalan, proceden de estudios heterogéneos en edad, así como de los propios problemas de heterogeneidad y certidumbre (8). En cualquier caso, ambos hallazgos muestran que se establece una relación negativa entre el mayor uso de información negativa y una menor satisfacción con la propia vida, pero no aportan cambios absolutos que se traduzcan en una disminución de la calidad de vida.

La investigación de Satici y sus colaboradores indicaron la aparición de relaciones entre el doomscrolling, malestar psicológico e indicadores de bienestar y sugirieron que los malos estados actuaban de mediadores en sus modelos (7), aunque se debe matizar la posibilidad de que dicha asociación se viese afectada por una afectividad negativa anterior, por la tendencia a la preocupación y por la sensibilidad de cada individuo al contenido, variables que no se llevan a cabo de modo controlado mediante el uso de los propios cuestionarios en la simultaneidad de la medición.

La panorámica de Valkenburg, Meier y Beyens, por su parte, mostró que las revisiones en relación a las redes sociales y la salud mental de los/adolescentes han sido heterogéneamente interpretadas, con resultados generalmente descritos como de pequeño tamaño o inconsistentes (6). Sala y sus colegas manifestaron que la experiencia de estos jóvenes adolescentes era una experiencia en la que tanto los rasgos personales como los modos de uso y diseño de las plataformas llevaban a cabo una interacción, y que las plataformas también podían generar oportunidades para la participación digital y el apoyo social (4). Por consiguiente, el bienestar también debía analizarse desde las funciones positivas que confieren las tecnologías y evitar precisamente encasillar todo contacto digital como elemento de riesgo.

Tabla 3. Evidencia contextual e interpretación de resultados.

Fuente	Población/alcance	Resultado principal	Alcance para esta revisión
Li y Yin, 2026 (8)	44 estudios, adolescentes y adultos	r entre doomscrolling y ansiedad: 0,35; bienestar: −0,29	Síntesis específica del fenómeno, pero no exclusiva de adolescentes.
Fassi et al., 2024 (5)	143 estudios; 1 094 890 adolescentes	Asociaciones pequeñas entre redes y síntomas internalizantes	Exposición amplia, no doomscrolling.
Nagata et al., 2025 (12)	Cohorte; 11 876 niños/adolescentes	Incrementos de uso precedieron síntomas depresivos	Tiempo de uso, no contenido negativo.

Smout et al., 2026 (13)	3205 adolescentes; longitudinal	Escasa evidencia de relación longitudinal	Comportamientos activos/pasivos, no doomscrolling.
Ahmed et al., 2024 (22)	Revisión/metaanálisis de redes y sueño	Uso problemático asociado con sueño y malestar	Evidencia indirecta de mecanismos de sueño.
Camadan y Uzunoğlu, 2026 (23)	663 adultos	Asociación doomscrolling–mala calidad de sueño	No extrapolable directamente a menores.

Factores familiares, autorregulación y mecanismos plausibles

El estudio de Tan y colaboradores llagó a incluir de manera expresa en la indagación longitudinal el contexto familiar. Se constataron no sólo la existencia de relaciones entre respuestas de los cuidadores tendentes a poner en práctica estrategias punitivas, reacciones de malestar parental y síntomas de abstinencia conectados al doomscrolling, sino que también se comprobaron patrones temporales respecto a saliencia, tolerancia, recaída y menor estimulación a la expresión emocional (11). Estos resultados presentan vínculos entre nodos de una red y no reflejan un efecto terapéutico comprobado del estilo de modificaciones parentales. La potencia del estudio radica en alimentar la mirada hacia el vínculo social que la conducta individual puede tener con la socialización emocional del contexto familiar.

El papel de la regulación emocional significa otra hipótesis interpretativa más. En situaciones de incertidumbre o amenazantes, la consulta reiterada a la información podría comportar, en un primer momento, la búsqueda de control cognitivo, pero reitera sus respuestas hacia nuevas amenazas. Dicho circuito queda anclado en la coincidencia conceptual de estudios sobre doomscrolling y vulnerabilidad adolescente; sin embargo, aún se imponen diseños experimentales y mediciones ecológicas que demarcan el orden de las variables (3;7;11).

Otros factores expuestos en la literatura son temor y ansiedad por perder información útil, comparación social, presión de los pares, conflictos familiares, condiciones socioeconómicas, malestar emocional previo. Pazdur y sus colaboradores de la investigación longitudinal del uso problemático de redes sociales clasificaron los resultados en dimensiones individuales y sociales, sin conseguir demostrar que todos ellos funcionen específicamente sobre el doomscrolling (21). Por su parte, Orben y sus colaboradores desvelaron la importancia de la sensibilidad social y la

https://politecnicadelaciencia.com/
ISSN: 3091-2008
Edición Especial:
Vol. 4 Num. 10, PP 177-195
DOI:
https://doi.org/10.56519/dwk2j004

retroalimentación digital en las etapas del desarrollo durante la adolescencia (3). Estas perspectivas requieren estudiar interacciones moderadoras y no sólo promedios entre grupos.

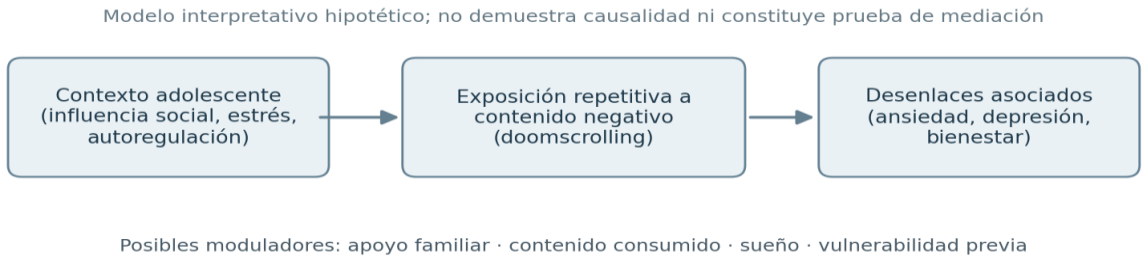


Figura 2. Modelo conceptual para organizar la interpretación de los factores asociados.

Sueño y otras consecuencias relacionadas

La calidad del sueño es un factor a constatar porque las dificultades para cortar digitalmente el uso pueden desplazar el sueño nocturno, mientras que el despertar nocturno o el malestar pueden, a su vez, favorecer estar más tiempo consultando información. Sin embargo, los estudios que evalúan sueño no tienen por qué describir las características del contenido en general, además de que se puede catalogar de dudoso atribuir a doomscrolling cualquier relación general entre redes sociales y sueño. Ahmed y colaboradores, mediante una revisión sistemática con metaanálisis, hallaron algunas relaciones entre uso problemático de redes, depresión, ansiedad y dificultades en el sueño, muy distantes de las que se generaban del tiempo total de uso (22). Camadan y Uzunoğlu exploraron doomscrolling y mala calidad del sueño en 663 adultos en los que supieron detectar un valor estadístico de la nomofobia en la relación estudiada (23). Teniendo en cuenta la edad de la muestra, este segundo trabajo debe servir solo como apoyo hipotético y no como resultados en adolescentes.

La salud del sueño es un aspecto que debe ser cuidado para futuros protocolos con adolescentes: el horario de la extensión, la frecuencia de la consulta a las noches, los despertares, la percepción de amenaza y las medidas objetivas del sueño pueden aportar mayor precisión. Se propone tomar estas relaciones como potencialmente bidireccionales hasta que la ciencia genere suficientes ensayos y observaciones longitudinales como para poder establecer temporalidad o confusión.

Interpretación estadística y aplicabilidad clínica

La interpretación de correlaciones exige aclarar magnitud estadística, precisión y relevancia clínica. Un coeficiente r representa la dirección e intensidad lineal de asociación en el conjunto de las observaciones, pero no equivale a un determinado porcentaje de personas que desarrolla un trastorno. Por ejemplo, la correlación entre doomscrolling y ansiedad comunicada por Li y Yin (r = 0,35) no nos constituye el dato de que el 35 % de los adolescentes padezca ansiedad como

https://politecnicadelaciencia.com/
ISSN: 3091-2008
Edición Especial:
Vol. 4 Num. 10, PP 177-195
DOI:
https://doi.org/10.56519/dwk2j004

un efecto de esta conducta, ni tampoco como un nivel clínico de un 35 % (La agrupación de participantes adolescentes y adultos implica un problema de la transportabilidad de los resultados. A pesar de que adolescentes y adultos tienen en común plataformas, pueden exhibir divergencias en independencia de las plataformas, apoyo social, control parental y repertorios de afrontamiento. Además, las investigaciones emplean escalas dimensionales de ansiedad y depresión, las cuales sí permiten evaluar puntuaciones comparativas, pero no sustituir entrevistas clínicas estructuradas para el objeto de establecer un diagnóstico. Resulta una diferencia importancia evitar palabras como la enfermedad del doomscrolling cuando desenlace documentado es una puntuación autorreportada de malestar (8,10).

La representación de los diferentes países también es un punto a tener en cuenta. Las discrepancias en las consumiciones de noticias, el acceso a dispositivos, la rutina educacional y el marco familiar pueden sustituir tanto en la exposición o la respuesta emocional. En los dominios agrupados por Li y Yin, por ejemplo, se ajustaron a predominar algunas regiones, mientras que los estudios adolescentes específicos identificados corresponden principalmente a Turquía y China (8,9,10,11). La extrapolación a la población hispanohablante requiere adaptaciones transculturales de anclajes en las escalas empleados y de equivalencia de constructos y, en el caso de replicar en los centros educacionales y comunitarios en variedad de contexto.

Desde el punto de vista de la salud pública, el patrón de consumo digital necessita ser considerado conforme a la intensidad del malestar, su carga funcional, la persistencia de los síntomas. Con preocupación ocasional, la alfabetización crítica y el equilibrio de las actividades puede hacer de referencias orientativas; con síntomas intensos o persistentes, la conducta digital puede considerarse como una dimensión incluida en la evaluación clínica, no como la única ni un sustituto de una valoración profesional. La revisión de la OMS recuerda la canonicidad epidemiológica de los trastornos mentales en adolescentes sin abrir la puerta a su etiología en una conducta digital determinada (2).

Tabla 4. Limitaciones y decisiones para una revisión sistemática posterior.

Dominio	Limitación detectada	Acción metodológica recomendada
Exposición	Escalas de doomscrolling y métricas generales no equivalentes	Definición operativa previa y validación por edad/idioma.
Temporalidad	Predominio de encuestas y modelos correlacionales	Cohortes con más oleadas y diseños experimentales.
Confusión	Afectividad previa, familia, sueño, experiencias adversas	Selección explícita de covariables y análisis de sensibilidad.

Generalización	Concentración geográfica y edades mixtas	Muestras multicéntricas y análisis por subgrupos adolescentes.
Transparencia	No existe registro completo de cribado en este manuscrito	Búsqueda reproducible, duplicados y diagrama PRISMA con cifras reales.

Consistencia de resultados, medición y calidad de la evidencia

El contexto global revela que hay consistentes signos de asociación entre el doomscrolling y ciertos síntomas de tipo psicológico, pero la evidencia disponible es muy heterogénea a la hora de responder preguntas de causalidad y aplicabilidad clínica (8,9). La medida psicométrica de Satici, el modelo longitudinal de Akat, el análisis de mediación de Kaya y la red temporal de Tan son herramientas diferentes para investigar dimensiones relacionadas, aunque no se pueden considerar como equivalentes (7,9,10,11).

El principal problema de inferencia aparece cuando se combinan resultados sobre poblaciones de diferentes edades o por la consideración equivalente de un predictor que representa tiempo de pantalla y una medida concreta de uso de información negativa. El metaanálisis de Li y Yin es una buena representación que establece cómo es la síntesis del fenómeno global, pero su certeza GRADE muy baja y su heterogeneidad de efectos limitan la fuerza de las conclusiones (8). La revisión de Fassi proporciona un contrapunto interesante, ya que reunió 143 estudios y 886 tamaños de efecto, de los cuales una proporción muy pequeña agrupaba muestras clínicas; sus asociaciones agrupadas de tiempo de uso con síntomas internalizantes en adolescentes resultaron ser pequeñas (5).

Las fuentes no proporcionan en su conjunto evidencias suficientes para calcular una prevalencia mundial fiable del doomscrolling adolescente ni para fijar un umbral clínico universal en cuanto a duración o frecuencia. Tampoco proporcionan evidencias para saber el número de diagnósticos de depresión o ansiedad atribuibles a esta actividad. Las tablas que siguen sintetizan estudios y estimaciones de publicaciones originales, pero sin suponer que a partir de ellas se realice un cribado PRISMA exhaustivo propio.

DISCUSIÓN

La evidencia analizada corrobora la importancia del doomscrolling como una modalidad específica del uso de lo digital vinculado a síntomas psicológicos negativos, pero aún no permite concluir que sea una causa suficiente de ansiedad o depresión en la adolescencia. La primera contribución de esta revisión es clarificar la existencia de tres niveles de exposición: el consumo reiterado de información negativa, el uso problemático de las redes sociales y el tiempo global de uso. Dicha clarificación permite no considerar como equivalentes algunas estimaciones obtenidas

ISSN: 3091-2008
Edición Especial:
Vol. 4 Num. 10, PP 177-195
DOI:
https://doi.org/10.56519/dwk2j004

de instrumentos no equivalentes y, además, permite plantear preguntas clínicas más delimitadas (7,8,12). El efecto de los resultados de Li y Yin muestran que la relación más fuerte de los desenlaces agrupados se relaciona con el estado psicológico negativo, pero esa misma revisión otorgó muy baja certeza a todos los desenlaces principales, dado que hubo limitaciones en la calidad metodológica, así como heterogeneidad (8). Por lo tanto, es necesario considerar a los coeficientes agrupados como un comunicador de la investigación y no como magnitudes causales. Es más, no sirven para proporcionar pronósticos válidos para la totalidad de los adolescentes, ya que el hecho de que las estimaciones incluyan, por su naturaleza, a los adultos, impide la traslación a la población escolar o incluso al servicio pediátrico.

Dentro de los estudios de adolescentes exclusivamente, los datos longitudinales proporcionan información muy valiosa. Los datos longitudinales de Akat y Hamarta constatan una secuencia estadística de adicción a las redes sociales hacia más doomscrolling posterior, pero sin una predicción estadísticamente significativa en la dirección inversa (9). Tan et al. han observado interacciones temporales en una práctica de socialización emocional y las manifestaciones de las formas de conducta digital en el tiempo (11). Estos son resultados que van en línea con las investigaciones que han centrado la atención en la regulación emocional y en la familia, incluso en nuestros diseños longitudinales observacionales se da por hecho que puede acceder a una confusión residual que no se hace explícita en los estudios experimentales.

Frente a los informes de redes sociales generales, ello proporciona una buena ilustración. Los estudios de Nagata y colaboradores reportaron asociaciones prospectivas entre incrementos intraindividuales del tiempo digital y síntomas depresivos posteriores en una cohorte en que se inicia en la niñez tardía (12), mientras que los de Smout y colaboradores encontraron asociaciones longitudinales muy limitadas ya para actividades de navegación, publicación o mensajería (13). La discrepancia no lleva a la obligación de rechazar uno de los estudios; más bien, evidencia que la manera de operacionalizar la exposición y el modelo analítico influyen sobre los resultados. En la misma línea, la revisión panorámica de Sala y colaboradores resalta la importancia de las características individuales y del diseño de plataformas (4).Desde el ámbito preventivo, los resultados han sido suficientes como para que se desarrollen propuestas centradas en estrategias de alfabetización informacional y autorregulación digital donde se entiendan contenidos perturbadores; pausas toleradas donde la persona pueda discutir en casa sin castigar a las mismas; horarias que se ajusten a horarios compatibles con el tiempo de descanso. Deben considerarse estos elementos como propuestas de intervención prudente y posible, y no como tratamientos considerados válidos con eficacia comprobada para el doomscrolling, ya que se requiere más información sobre su aceptabibilidad y efectividad al ser probadas con diseños controlados donde se evalúe si los resultados dependen de cuán perturbador ha sido el contenido o de características de la exposición a la misma.

La presente revisión presenta limitaciones. Si bien emplea fuentes que pueden ser comprobadas y hace referencia a criterios que se explicitan, no es una revisión sistemática porque no incluye un procedimiento de selección sistemático con archivos expuestos, duplicados controlados, screening doble, y evaluación formal e independiente del riesgo de sesgo. En consecuencia, no se presenta un diagrama PRISMA de recuentos propios y tampoco se pretende atribuir exhaustividad a los artículos sintetizados. No se enmarca en la práctica de un nuevo metaanálisis. Todo ello penaliza el alcance de las inferencias y de pasarse por alto los límites se requiere mejorarlo antes de presentarse editorialmente como revisión sistemática (14,15).

Afrontamientos en la forma de futuras investigaciones propuestas donde se empleen instrumentos de medida validados por lengua y por etapa evolutiva, donde se apueste por medidas pasivas o bien registro digital de exposición siempre y cuando sea factible desde la ética, donde diferenciar contenido negativo de tiempo de uso, donde se propone la detección de variables antecedentes. Cualquier tipo de investigación multicéntrica o diseño donde se realicen mediciones repetidas ayudaría a aclarar la temporalidad de las relaciones propuestas y a probar si la asociación con la ansiedad, depresión o bienestar se ve mantenida después de controlar problemas psicológicos previos, ambiente familiar y calidad del sueño.

CONCLUSIONES

Con la evidencia agrupada existente, el doomscrolling se asocia con síntomas de ansiedad, depresión y malestar psicológico superiores y con bienestar y satisfacción vital inferiores en las muestras de adolescentes y también en muestras de adultos. La mayor parte de la evidencia cuantitativa, sin embargo, corresponde a muestras combinadas de adolescentes y adultos, presenta gran heterogeneidad y tiene muy baja certeza. Por lo tanto, las asociaciones que se encuentran no permiten afirmar relaciones causales ni trasladar directamente sus magnitudes a la población adolescente.

Los estudios en adolescentes abordan la importancia de la problemática del uso de las redes sociales, el ajuste psicológico y el contexto familiar en cómo intentar entender el fenómeno, e indican que en diseños longitudinales las distintas conductas problemáticas pueden llevar a más doomscrolling y que los diseños transversales describen relaciones estadísticas con malestar emocional. La disyuntiva de definiciones, escalas y diseños obligan a diferenciar entre lo que significan el tiempo de pantalla, la navegación pasiva o la exposición repetitiva a información negativa.

En lo preventivo, es recomendable promover una educación digital que contemple contenidos consumidos, la capacidad de desconexión, la regulación emocional y la participación familiar, sin asumir que todas las redes sociales tienen efectos negativos. La agenda de futuro de la ciencia es la realización de estudios longitudinales y experimentales con adolescentes en una amplia gama

de contextos, y métodos de medición comparables y con la debida evaluación de los sesgos. Para convertir esta síntesis en una revisión sistemática que esté plenamente reportada con PRISMA 2020 se debe realizar y documentar el proceso completo de búsqueda, selección y de evaluación de calidad, con el fin de no incluir recuentos supuestos ni declarar pruebas de efectividad que aún no se encuentran disponibles.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. Ginebra: OMS; [citado 31 oct 2026]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health.
2. Organización Mundial de la Salud. La salud mental de los adolescentes [Internet]. Ginebra: OMS; 2025 [citado 31 oct 2026]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health.
3. Orben A, Meier A, Dalgleish T, Blakemore SJ. Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. Nat Rev Psychol. 2024;3:407-423. doi:10.1038/s44159-024-00307-y.
4. Sala A, Porcaro L, Gómez E. Social media use and adolescents' mental health and well-being: an umbrella review. Comput Hum Behav Rep. 2024;14:100404. doi:10.1016/j.chbr.2024.100404.
5. Fassi L, Thomas K, Parry DA, Leyland-Craggs A, Ford TJ, Orben A. Social media use and internalizing symptoms in clinical and community adolescent samples: a systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatr. 2024;178(8):814-822. doi:10.1001/jamapediatrics.2024.2078.
6. Valkenburg PM, Meier A, Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: an umbrella review of the evidence. Curr Opin Psychol. 2022;44:58-68. doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017.
7. Satici SA, Gocet Tekin E, Deniz ME, Satici B. Doomscrolling scale: its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. Appl Res Qual Life. 2023;18(2):833-847. doi:10.1007/s11482-022-10110-7.
8. Li Q, Yin X. Doomscrolling, mental health, and psychological well-being in adolescents and adults: a systematic review and meta-analysis. Front Psychol. 2026;17:1893800. doi:10.3389/fpsyg.2026.1893800.
9. Akat M, Hamarta E. Doomscrolling and social media addiction in adolescents: a two-wave longitudinal study. J Addict Dis. 2025;43(4):377-385. doi:10.1080/10550887.2025.2504231.
10. Kaya B. Pay attention to what your fingers scroll: the roles of doomscrolling and psychological adjustment between adolescents' problematic social media use and psychological distress. J Genet Psychol. 2025 Nov 7:1-17. doi:10.1080/00221325.2025.2584991.

11. Tan D, Zhang R, Yang L. A longitudinal network analysis of parental responses to adolescents' negative emotions and adolescent social media doomscrolling. Appl Psychol Health Well Being. 2026;18(5):e70233. doi:10.1111/aphw.70233.
12. Nagata JM, Otmar CD, Shim J, Balasubramanian P, Cheng CM, Li EJ, et al. Social media use and depressive symptoms during early adolescence. JAMA Netw Open. 2025;8(5):e2511704. doi:10.1001/jamanetworkopen.2025.11704.
13. Smout S, Slade T, Hunter E, Thornton L, Gardner LA, Newton NC, et al. Scrolling, chatting, and posting: longitudinal changes in distinct social media behaviors and their relationship with psychological distress and mental wellbeing in adolescents. J Adolesc. 2026;98(1):237-249. doi:10.1002/jad.70055.
14. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ. 2021;372:n71. doi:10.1136/bmj.n71.
15. Rethlefsen ML, Kirtley S, Waffenschmidt S, Ayala AP, Moher D, Page MJ, et al. PRISMA-S: an extension to the PRISMA statement for reporting literature searches in systematic reviews. J Med Libr Assoc. 2021;109(2):174-200. doi:10.5195/jmla.2021.962.
16. Barker TH, Hasanoff S, Aromataris E, Stone JC, Leonardi-Bee J, Sears K, et al. The revised JBI critical appraisal tool for the assessment of risk of bias for analytical cross-sectional studies. JBI Evid Synth. 2026;24(3):401-408. doi:10.11124/JBIES-24-00523.
17. Barker TH, Hasanoff S, Aromataris E, Stone JC, Leonardi-Bee J, Sears K, et al. The revised JBI critical appraisal tool for the assessment of risk of bias for cohort studies. JBI Evid Synth. 2025;23(3):441-453. doi:10.11124/JBIES-24-00103.
18. Cabezas-Klinger H, Fernandez-Daza FF, Mina-Paz Y. Associations between social media use and mental disorders in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of recent evidence. Behav Sci (Basel). 2025;15(11):1450. doi:10.3390/bs15111450.
19. Du M, Zhao C, Hu H, Ding N, He J, Tian W, et al. Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis. BMC Psychol. 2024;12:263. doi:10.1186/s40359-024-01705-w.
20. Wu W, Huang L, Yang F. Social anxiety and problematic social media use: a systematic review and meta-analysis. Addict Behav. 2024;153:107995. doi:10.1016/j.addbeh.2024.107995.
21. Pazdur M, Tutus D, Haag AC. Risk factors for problematic social media use in youth: a systematic review of longitudinal studies. Adolesc Res Rev. 2025;10:237-253. doi:10.1007/s40894-025-00264-4.
22. Ahmed O, Walsh EI, Dawel A, Alateeq K, Espinoza Oyarce DA, Cherbuin N. Social media use, mental health and sleep: a systematic review with meta-analyses. J Affect Disord. 2024;367:701-712. doi:10.1016/j.jad.2024.08.193.
23. Camadan F, Uzunoğlu Ö. The role of FoMO and nomophobia in explaining the relationship between doomscrolling and poor sleep quality. BMC Psychol. 2026;14:115. doi:10.1186/s40359-025-03865-9.