

Más allá del efecto Werther digital y su conducta suicida de los adolescentes

Autores:

Garcia, Luz
Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Sistema y Programación
luzmga13@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-3056-2330>

Diaz, Nathaniel
Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Sistema y Programación
nathanielweff@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-1862-6500>

Docente Asesor:
Acevedo, Eliana
Universidad UMECIT, Panamá
Asignatura: Metodología de la Investigación
eliacvdo4@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0008-8004-6426>

Sede: Panamá

DOI: 10.37594/sc.vli7.1770

Resumen

El suicidio adolescente representa un problema crítico de salud pública en Panamá, donde aproximadamente 120 personas ponen fin a su vida anualmente, posicionándose como la segunda causa principal de defunción. Particularmente preocupante es la creciente influencia de las redes sociales y el efecto Werther digital en este fenómeno, con estadísticas que indican que el 60% de jóvenes panameños han experimentado ideación suicida. El objetivo de esta investigación se basó en analizar la relación entre las redes sociales y la ideación suicida en adolescentes, considerando patrones vinculados al efecto Werther en entornos digitales, con el fin de recomendar aplicaciones que ayuden como medidas de prevención en esta población. Se llevó a cabo bajo el método cuantitativo con alcance descriptivo, enfocado específicamente, en adolescentes panameños entre 12 y 17 años, usuarios activos de redes sociales. Los resultados de otros estudios dieron a conocer la relación positiva entre ciertos patrones de uso de plataformas digitales y el incremento de pensamientos suicidas, identificando cinco mecanismos principales: exposición a contenidos nocivos; intensidad de uso excesiva; presión social por comparación, algoritmos que refuerzan ciclos negativos y ciberacoso, siendo este el de mayor preocupación ya que refleja que el 64% de adolescentes están expuestos a contenido de odio. Se concluyó que abordar el suicidio adolescente en la era digital requiere estrategias preventivas integrales que incluyan alfabetización digital, reconocimiento temprano de señales de alerta y creación de espacios seguros para la expresión emocional, así como la vigilancia responsable de los padres en cuanto a la supervisión de los

contenidos.

Palabras clave: Efecto Werther Digital, Adolescentes, Redes Sociales, Ideación Suicida, Salud Mental.

Beyond the digital Werther effect and its suicidal behavior of adolescents

Abstract

Adolescent suicide represents a critical public health problem in Panama, where approximately 120 people end their lives annually, ranking as the second leading cause of death. Of particular concern is the growing influence of social networks and the digital Werther effect in this phenomenon, with statistics indicating that 60% of young Panamanians have experienced suicidal ideation. The objective of this research was based on analyzing the relationship between social networks and suicidal ideation in adolescents, considering patterns linked to the Werther effect in digital environments, in order to recommend applications that help as prevention measures in this population. It was carried out under the quantitative method with descriptive scope, specifically focused on Panamanian adolescents between 12 and 17 years old, active users of social networks. The results of other studies showed a positive relationship between certain patterns of use of digital platforms and the increase in suicidal thoughts, identifying five main mechanisms: exposure to harmful content; excessive intensity of use; social pressure by comparison, algorithms that reinforce negative cycles and cyberbullying, the latter being the most worrying as it reflects that 64% of adolescents are exposed to hateful content. It was concluded that addressing adolescent suicide in the digital age requires comprehensive preventive strategies that include digital literacy, early recognition of warning signs and creation of safe spaces for emotional expression, as well as responsible parental vigilance in terms of content monitoring.

Keywords: digital Werther effect, adolescents, social networks, suicidal ideation, mental health.

1. INTRODUCCIÓN

Justificación

El suicidio, la muerte provocada puede ser transmitida a través de diversos medios, siendo las redes sociales y otros canales de comunicación las principales. Con el avance de la tecnología, el Internet y las redes sociales, ha generado una nueva realidad en la que los jóvenes tienden a imitar lo que ven y escuchan, esto ha llevado a muchos jóvenes desarrollar conductas de riesgo. El efecto Werther (imitación) es una de las principales causas del suicidio, ya que puede inspirar a otros a imitar ese comportamiento, es crucial implementar un dialogo abierto sobre la salud mental y promover un uso responsable de estas plataformas, y proporcionar recursos de apoyo

para fomentar un entorno más seguro y saludable. En la presente investigación damos a conocer como la tecnología puede influir en la percepción del suicidio en los adolescentes y la salud mental, fomentar el dialogo sobre estos temas sin temor y proporcionar herramientas que ayuden a construir un entorno digital más saludable, por ello, este trabajo está dirigido a la línea investigación de población *“Ciber sociedad y desarrollo digital”* de la UMECIT.

Descripción de la temática o problema de investigación

“Los jóvenes a veces por ser tan jóvenes no encuentran los recursos para lidiar con este tipo de situaciones y la idea es que hoy puedan salir con las herramientas para enfrentar este problema”

- Especialista de la Caja de Seguro Social.

El suicidio en los adolescentes es un problema importante de la salud pública con profundas consecuencias sociales, emocionales y económicas. A menudo surge como una realidad inevitable debido a diversos factores que afectan a esta generación. Uno de los más relevantes es la baja tolerancia a las frustraciones, un aspecto que muchos padres pasan desapercibido y que, sin la debida atención, esto puede desencadenar efectos negativos a largo plazo.

El uso de redes sociales desde temprana edad es un factor de riesgo muy grave, ya que puede traer consecuencias en la salud mental y fomentar comportamientos agresivos, dependientes e incluso autodestructivos. Entre las principales causas detonantes en los jóvenes menores entre 12 a 17 años suelen ser debido al sufrimiento prolongado, la imitación de conductas de riesgo en redes sociales a lo que se llama Efecto Werther [1], la presencia de enfermedades físicas y mentales crónicas, el abuso de sustancias adictivas, experiencias traumáticas, pérdida de un familiar, estrés, bullying, dificultades familiares o pareja.

Si bien muchos adolescentes con pensamientos suicidas presentan síntomas de depresión; no todos los casos están directamente relacionados con este trastorno. Sin embargo, se estima que el 60% de los jóvenes panameños han tenido ideación suicida en algún momento de sus vidas. Estas conductas suelen ser desarrolladas debido a la incapacidad de manejar situaciones altamente estresantes y no hallar otra salida más que la muerte.

De acuerdo con la Caja del Seguro Social (CSS), las cifras revelan que un 3% de la población infanto-juvenil padece de depresión. En los adolescentes, este porcentaje es un mayor a 4% ó 8%, siendo menor en niños escolares e inferior en los preescolares. Las estadísticas muestran que aproximadamente 120 personas panameñas ponen fin a su vida cada año, lo que posiciona al suicidio como la segunda causa principal de defunción [1]. Este panorama evidencia la necesidad

urgente de abordar este problema desde una perspectiva de salud pública y bienestar emocional.

Muchas veces los hijos copian las actitudes de los padres, así como aprenden eso, pueden copiar otras conductas. Pasa mucho que los chicos de 14 o 15 años tienen un desamor y sienten que la vida no puede seguir a lo que se conoce como Efecto Werther, el cual describe cómo la divulgación de suicidio en los medios de comunicación puede atraer imitaciones.

Es importante abrir espacios suficientes para que los jóvenes puedan hablar sobre lo que están sintiendo y que está pasando para tener esos pensamientos. Para eso se recomienda ser empáticos y no juzgar. Así como también ser directos y decirles: *“He notado que algo te está pasando, puedes contar conmigo y contarme, estoy aquí”*.

Formulación de la interrogante

El suicidio adolescente es una preocupación creciente a nivel mundial, la organización mundial de la salud reconoce que el suicidio es la segunda causa de muerte en jóvenes de 15 a 29 años, en Panamá el problema escala en gran medida, dado que la organización MEDUCA ha revelado un total de 443 intentos de suicidio en el año 2022 de los cuales todos estos registros de jóvenes.

Las redes sociales cambiaron la forma en que las personas se comunican, pero también ha llegado a generar inquietud sobre su impacto negativo en la salud mental, sobre todo en la de los jóvenes. Un elemento importante dentro de este fenómeno es el efecto Werther digital. Sin embargo, en nuestro país no existen muchas investigaciones que expliquen este tema a profundidad. Esta situación plantea la necesidad de explorar en profundidad la relación entre el uso de redes sociales y los comportamientos suicidas en los jóvenes, entonces ¿Cuál es la relación entre el uso de redes sociales y la ideación suicida en los jóvenes panameños?

Objetivo general

Esta investigación busca analizar la relación entre las redes sociales y la ideación suicida en adolescentes, considerando patrones vinculados al efecto Werther en entornos digitales, con el fin de recomendar aplicaciones que ayuden como medidas de prevención en esta población.

Antecedentes

El estudio realizado por David Fernández Castellón et al. (2022), titulado *“¿Estamos listos para hablar del suicidio?”*, tuvo como objetivo analizar el conocimiento del efecto Werther y la percepción social sobre el tratamiento mediático del suicidio. Se aplicó una metodología cuantitativa-descriptiva mediante un cuestionario estructurado a una muestra de 360 personas

adultas en España. Los resultados revelaron que el 58% de los encuestados desconocía el concepto del efecto Werther, mientras que un 86.6% consideró ineficaz la omisión del suicidio en los medios de comunicación.

Esta investigación evidencia una baja conciencia pública sobre los efectos nocivos que puede tener una cobertura mediática inadecuada, especialmente cuando se transmite sin enfoque preventivo ni sensibilidad ética. Asimismo, se concluye que la censura total puede resultar contraproducente, mientras que una exposición sin control puede incentivar la imitación suicida en poblaciones vulnerables. Estos hallazgos resultan pertinentes para esta investigación documental, ya que ayudan a comprender el tratamiento del suicidio en medios y redes sociales puede impactar negativamente a los adolescentes. La necesidad de estrategias comunicativas responsables es clave para prevenir la propagación del efecto Werther digital [2].

Breve desarrollo teórico y conceptual

El presente apartado aborda diversas dimensiones que explican el aumento de la ideación suicida en adolescentes panameños, destacando la falta de espacios seguros para expresar el malestar emocional, así como la influencia de las tecnologías en su bienestar psicológico. Se analizarán también las principales señales de alerta que pueden preceder intentos suicidas, la normalización del suicidio en redes sociales a través del fenómeno Werther Digital, el papel que desempeñan las plataformas en la validación emocional de los jóvenes y, finalmente, el impacto de la tecnología en la percepción de sí mismos y en sus decisiones conductuales. Cada una de estas temáticas se relacionará con la problemática específica de Panamá, evidenciando la necesidad urgente de estrategias preventivas adaptadas al contexto digital actual.

Voces adolescentes silenciadas por el suicidio

“Un niño no tiene una regulación emocional firme es ahí donde entra la parte de la influencia del uso de tecnologías, lo que involucra factores como la adicción a las pantallas” [3]. Como ecos que se ahogan en el ruido de la indiferencia, las voces adolescentes en Panamá se apagan sin gritar, atrapadas entre la ironía de un sistema que predica cuidado, pero responde con silencio. Mientras el efecto Werther actúa como un espejo roto que multiplica tragedias, la ausencia de educación emocional y apoyo escolar deja a los jóvenes peleando batallas internas con espadas de papel. Se necesita algo más que discursos: una revolución empática que escuche antes de lamentar.

La ideación suicida. En adolescentes está fuertemente vinculada a una falta de regulación emocional y a situaciones que los jóvenes perciben como abrumadoras, lo que los lleva a considerar el suicidio como una solución permanente a un problema temporal [3]. Esta dimensión es clave

para entender como los adolescentes no encuentran espacios seguros para expresar su malestar emocional, generando un silencio colectivo que agrava el problema.

Influencia de las tecnologías en los niños y adolescentes. El uso constante de tecnologías y redes sociales, sin supervisión, puede intensificar sentimientos de aislamiento, inseguridad e insatisfacción personal. La exposición a contenido sensible sin filtro ni contexto genera mayor vulnerabilidad emocional en esta población [3]. Esto refleja como las plataformas digitales, si bien son herramientas comunicativas, también pueden ser entornos perjudiciales cuando no se regulan adecuadamente.

Señales de alerta. El artículo destaca la importancia de identificar cambios en la conducta, expresiones de tristeza prolongada o aislamiento como señales de alerta que pueden preceder intentos suicidas [3]. Reconocer estas señales en el entorno escolar o familiar es crucial para una intervención temprana, particularmente en una sociedad donde estas voces tienden a ser ignoradas.

Efecto Werther Digital para conocer como las redes sociales influyen en la conducta suicida de los adolescentes

“La creciente interconexión a través de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ha transformado profundamente la forma en que los adolescentes se comunican, interactúan y acceden a la información. Sin embargo, esta misma conectividad ha dado lugar a preocupaciones significativas en torno a la salud mental de los jóvenes, especialmente en lo que respecta al suicidio” [4].

Son muchos los adolescentes que en Panamá y otros países, navegan por redes sociales buscando consuelo, pero encuentran espejos rotos que reflejan más dolor que esperanza. El Efecto Werther Digital convierte tragedias en virales, haciendo del sufrimiento una moda silenciosa. Mientras las pantallas brillan, las voces jóvenes se apagan sin ser escuchadas. Es irónico que, en un mundo hiperconectado, tantos se sientan más solos que nunca, lo importante en esta situación es ver que están haciendo las autoridades locales para regular el contenido en línea.

La normalización del suicidio en línea. El fenómeno Werther Digital hace referencia a la reproducción mediática de casos de suicidio que son percibidos por los adolescentes como modelos de escape o identificación. La exposición constante a este tipo de contenidos puede generar un efecto imitativo preocupante [4]. Esto demuestra que los medios y redes sociales pueden amplificar conductas de riesgo en lugar de prevenirlas.

El rol de las redes sociales. Las redes sociales funcionan como ecosistemas donde los adolescentes buscan validación emocional. Sin embargo, la falta de regulación y la presencia de contenidos que promueven la autolesión o el suicidio han sido factores que contribuyen al deterioro de su salud mental [4]. Esta influencia se vuelve crítica cuando la audiencia es altamente sugestionable, como en el caso de menores de edad.

El impacto de la tecnología en la percepción y el comportamiento. La constante exposición a ideales irreales y discursos polarizados altera la percepción de la realidad de los adolescentes, afectando su autoestima, su sentido de pertenencia y sus decisiones [4]. Este tipo de impacto moldea conductas autodestructivas, en especial cuando no hay acompañamiento psicológico ni familiar.

2. METODOLOGÍA

Método y/o Procedimiento metodológico

La presente investigación es de enfoque cuantitativo con diseño bibliográfico y alcance descriptivo, ya que busca analizar la relación entre el uso de redes sociales y la ideación suicida en adolescentes, considerando los factores vinculados al efecto Werther en entornos digitales. El estudio permitirá identificar tendencias y asociaciones entre las variables mediante el análisis estadístico de los datos recolectados [5] [6].

La revisión sistemática, permitió la búsqueda rigurosa, crítica y ordenada de publicaciones académicas, informes oficiales, artículos científicos y fuentes digitales verificadas los cuales fueron base para el análisis de información pertinentes a las estadísticas de casos hallados [7], utilizando criterios de inclusión de fuentes actuales con menos de 10 años y pertinencia temática sobre el suicidio, efecto Werther, adolescentes y redes sociales, además de revistas, organismos nacionales e internacionales.

La población estudiada se define como adolescentes panameños entre 12 y 17 años, usuarios activos de redes sociales. En investigación, la población se refiere al conjunto de individuos que comparten características específicas y sobre los cuales se centra el análisis, en este caso, jóvenes en etapa escolar que hacen uso habitual de plataformas digitales como Instagram, TikTok, Facebook y X.

Aspectos éticos

Criterios de inclusión y exclusión: Se consideraron estudios de artículos y reportes oficiales de acceso abierto que permitieron abordar el tema de la ideación suicida en adolescentes y su relación con el uso de redes sociales, especialmente aquellos que mencionen el efecto Werther en entornos

digitales, excepto aquellos donde el contenido no era verificable y de contenido inescrupuloso.

Confidencialidad: No se manejarán datos personales de individuos; únicamente se analizarán datos públicos y publicados en medios confiables, respetando la confidencialidad implícita de los estudios originales.

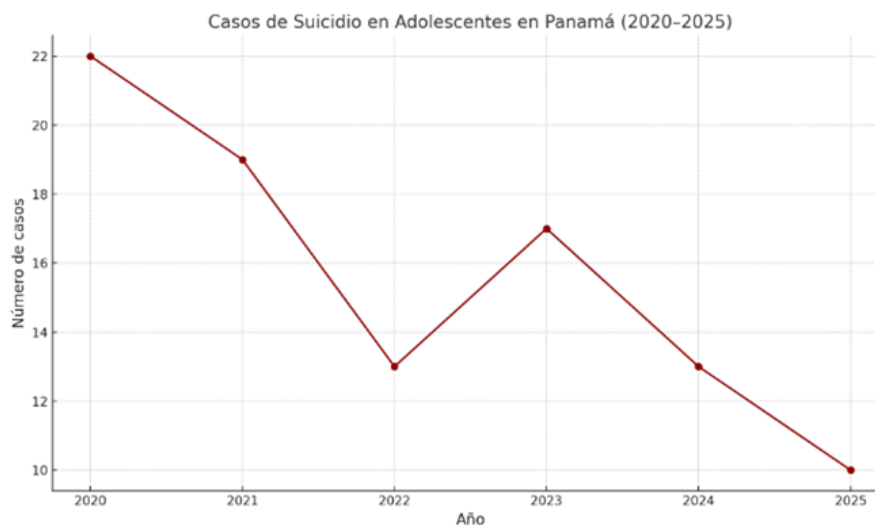
Respeto por la propiedad intelectual: Se asegurará la correcta citación de todas las fuentes utilizadas, siguiendo las normas IEEE, reconociendo la autoría original de las ideas, teorías y resultados analizados.

Posibles riesgos: Al ser un estudio documental, no existen riesgos físicos ni emocionales para individuos, pero se mantendrá el compromiso ético de no tergiversar la información y de presentar los resultados de manera objetiva y responsable.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La relación entre el uso de redes sociales y la ideación suicida en los jóvenes panameños se caracteriza por ser compleja. Los datos analizados revelan una relación positiva entre ciertos patrones de uso de plataformas digitales y el incremento de pensamientos suicidas, mediada por múltiples mecanismos psicosociales. La exposición a contenidos nocivos, como la normalización del suicidio a través de comunidades en línea, se ha documentado en estudios recientes. En Países Bajos, un análisis de 35 casos de suicidio adolescente mostró que algunos jóvenes desarrollaron una “identidad suicida” mediante interacciones en plataformas digitales, exponiéndose a métodos y narrativas que glorifican esta conducta [8]. En Panamá, aunque no hay datos específicos, investigaciones destacan que el acceso a foros y grupos que discuten autolesiones incrementa el riesgo de transición de la ideación al acto suicida.

En cuanto a la intensidad de uso de las redes sociales, un estudio realizado por Ipsos Panamá en colaboración con Tigo reveló que los adolescentes panameños entre 13 y 18 años pasan en promedio 7 horas diarias conectados a Internet, principalmente en plataformas como WhatsApp, TikTok, Instagram y YouTube. Además, el estudio indicó que tres de cada diez jóvenes no cuentan con supervisión al utilizar Internet, y el 43% ha sido contactado por desconocidos a través de redes sociales, siendo las chicas las más afectadas [9]. Estas cifras reflejan una tendencia preocupante que coincide con investigaciones internacionales que vinculan el uso excesivo de redes sociales con síntomas depresivos y ansiedad, factores asociados a la ideación suicida.



Nota: Fuente propias, recopilación de los estudios consultados. El gráfico que muestra los casos de suicidio en adolescentes en Panamá entre 2020 y 2025 de las fuentes consultadas, visualizando el pico más alto en el 2020, sin embargo, ha ido disminuyendo.

El ciberacoso emerge como un factor crítico en esta dinámica. A nivel global, la victimización en línea triplica la probabilidad de ideación suicida en adolescentes vulnerables, como lo respaldan estudios en Estados Unidos, donde el 64% de los jóvenes reportan exposición a contenido de odio en redes sociales [9]. En Panamá, aunque no existen estadísticas detalladas, la alta penetración de plataformas digitales sugiere que los jóvenes están expuestos a riesgos similares, especialmente considerando que el 46% de los adolescentes locales afirman sentirse peor consigo mismos tras usar redes como Instagram, un fenómeno vinculado a la comparación social y la insatisfacción crónica con la autoimagen [9]. Esta presión se agrava por la idealización de vidas “perfectas” en línea, que genera distorsiones emocionales y reduce la capacidad de resiliencia ante críticas o ataques digitales.

Por otro lado, los algoritmos de recomendación en redes sociales actúan como amplificadores de riesgos. Estudios experimentales demuestran que estos sistemas priorizan contenido relacionado con autolesiones o suicidio después de interacciones previas, lo que expone a los usuarios a entornos digitales tóxicos [3]. En Panamá, donde no hay políticas claras para moderar este tipo de contenido, los jóvenes podrían quedar atrapados en ciclos de refuerzo negativo, especialmente si acceden a comunidades que normalizan conductas autodestructivas. No obstante, las redes sociales también ofrecen espacios de apoyo: el 30% de los adolescentes en contextos internacionales las utilizan para compartir estrategias de afrontamiento y conectar con pares, reduciendo así la sensación de soledad [10]. Esta dualidad subraya la urgencia de promover modelos positivos y mecanismos de

protección adaptados a la realidad panameña, donde la falta de supervisión parental y el contacto con desconocidos en línea aumentan la vulnerabilidad.

En síntesis, la relación entre redes sociales e ideación suicida en jóvenes panameños se sustenta en la exposición a ciberacoso, la presión por comparación social, la influencia de algoritmos nocivos y el uso excesivo de plataformas digitales sin supervisión. Aunque faltan estudios locales específicos, los datos disponibles, las 7 horas diarias de conexión y el 43% de contactos con desconocidos, junto con evidencia global, sugieren un entorno digital que potencia riesgos emocionales. Mitigar este fenómeno requiere intervenciones multisectoriales, desde educación digital hasta regulación de contenidos, para transformar las redes sociales en herramientas de apoyo en lugar de fuentes de daño.

4. CONCLUSIÓN

Esta investigación cumplió con sus objetivos específicos, aportando evidencia clave sobre la relación entre redes sociales e ideación suicida en jóvenes panameños. En primer lugar, al identificar los factores de riesgo asociados al uso de redes sociales que impactan la salud mental adolescente, se determinó que la exposición a contenidos nocivos, el uso excesivo (con un promedio de 7 horas diarias en plataformas sin supervisión), el ciberacoso vinculado a aislamiento emocional, la presión social por comparación con estándares irreales en redes como Instagram, y el papel de algoritmos que amplifican contenido suicida tras interacciones previas [11], constituyen los patrones más críticos. Estos elementos se intensifican en adolescentes con vulnerabilidades preexistentes, como depresión no diagnosticada o falta de apoyo familiar, creando un escenario propicio para crisis emocionales.

En segundo lugar, al examinar el impacto del ciberacoso y la exposición a contenidos nocivos en conductas suicidas, se evidenció que el efecto contagio digital, opera en plataformas como TikTok o foros anónimos. En Panamá, el 43% de los jóvenes ha sido contactado por desconocidos en redes sociales, y el 46% reporta deterioro de su autoimagen tras usar Instagram [11], lo que indica que la exposición a narrativas que romantizan el suicidio actúa como catalizador en mentes vulnerables. Este fenómeno se agrava por la falta de supervisión parental, ya que tres de cada diez adolescentes navegan sin vigilancia, mientras sus familias desconocen el material que consumen durante largas jornadas en línea.

En tercer lugar, para proponer estrategias de intervención, se sugiere desarrollar algoritmos de detección temprana en redes sociales capaces de identificar patrones lingüísticos o de comportamiento asociados a ideación suicida, como el uso recurrente de hashtags o búsquedas

específicas. Paralelamente, se plantea implementar programas de concientización dirigidos a padres y educadores, enfocados en enseñar supervisión activa sin invadir la privacidad juvenil. Finalmente, se propone crear espacios seguros en línea moderados por profesionales de salud mental, donde los jóvenes expresen emociones y reciban orientación, con el fin de reducir el aislamiento y ofrecer alternativas a comunidades tóxicas, promoviendo resiliencia digital y reduciendo la estigmatización de problemas mentales.

En cumplimiento del objetivo de este estudio, es importante destacar que existen muchas aplicaciones que pueden ayudar a los padres en la supervisión de lo que ven sus hijos, como: Qustodio, Family Link de Google, OurPact, Kaspersky Safe Kids, entre otras, estas aplicaciones no solo podrían ayudar a monitorear el uso de tecnología, sino que también promoverían un ambiente familiar más equilibrado y saludable al reducir el impacto negativo del uso excesivo de dispositivos y evitarían la alta exposición a ciberacoso, contenidos nocivos, y el aumento de conductas de riesgo suicida. La evidencia local, como las 7 horas diarias de conexión reportadas por Ipsos Panamá, junto con hallazgos globales, subrayan que, sin intervenciones urgentes la regulación de algoritmos y la educación digital, las redes sociales seguirán siendo un vector de daño para una generación hiperconectada pero emocionalmente desprotegida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aramburu de la Guardia, M. G. (2023). Efectos de las redes sociales en el desarrollo cerebral y el estado de ánimo de los adolescentes. La Web de la Salud. <https://lawebdelasalud.com/uso-de-redes-sociales-y-el-riesgo-para-la-salud-mental/> [9]
- Balt, E., et al. (2023). Social media use of adolescents who died by suicide: Lessons from a psychological autopsy study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(48). <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00597-9> [8]
- Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental y el riesgo de suicidio en adolescentes — Plataforma nacional para el estudio y la prevención del suicidio. [10]
- Diario Business News. (s.f.). Estudio revela que jóvenes panameños permanecen en promedio 7 horas al día en internet. <https://diariobusiness.news/estudio-revela-que-jovenes-panamenos-permanecen-en-promedio-7-horas-al-dia-en-internet> [11]
- Fernández Castellón, D., González González, R., Pérez González, D., & Sancho Ceballos, C. (2022). ¿Estamos preparados para hablar del suicidio? Colegio Sagrada Familia (Burgos). <https://www.unav.edu/documents/4889803/44362196/10-+Campolara+-+Sagrada+Familia+El+efecto+Werther+el+suicidio+desde+los+medios.pdf> [7]
- La Estrella de Panamá. (2022). Adolescentes y redes sociales: El vínculo entre la presión

social y la salud mental. <https://www.laestrella.com.pa/panama/nacional/voces-infantiles-silenciadas-por-el-suicidio-FC5510272> [4]

- Ministerio de Salud de Panamá. (s.f.). Abordan conducta suicida en los jóvenes en jornada de sensibilización. <https://www.minsa.gob.pa/noticia/abordan-conducta-suicida-en-los-jovenes-en-jornada-de-sensibilizacion> [1]
- Proyecto Hombre. (2023). Efecto Werther digital: Cómo las redes sociales influyen en la conducta suicida de los jóvenes. <https://proyectohombre.es/wp-content/uploads/2024/12/6.Redes-sociales-salud-mental.pdf> [3]
- Sampieri, R., Collado, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6.^a ed.). McGraw-Hill. [5]
- Tamayo y Tamayo, M. (2017). El proceso de la investigación científica. Limusa. [6]