

Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes

Las redes sociales forman parte de nuestra vida. Plataformas como Facebook, Twitter e Instagram han revolucionado la manera de conectar entre nosotros y son utilizadas por una de cada cuatro personas en todo el mundo.

Las redes sociales se han convertido en un espacio en el que formamos y construimos relaciones, configuramos nuestra propia identidad, y nos expresamos y conocemos el mundo que nos rodea. ¿Pero hemos valorado suficientemente qué riesgos supone?

La mayor incidencia del uso de las redes sociales se da entre los jóvenes de 16 a 24 años, un periodo crucial para el desarrollo emocional y psicosocial de las personas. Precisamente por ello, es necesaria una mayor comprensión del impacto de las redes sociales en los jóvenes, poniendo especial interés en cómo éstas pueden afectar a su salud mental.

¿De qué manera las redes sociales afectan a la salud mental?

Muchos jóvenes no han conocido un mundo sin acceso a Internet y redes sociales. El uso diario, o casi diario de Internet, ha aumentado rápidamente en la última década. En 2007, sólo el 22% de las personas del Reino Unido tenían al menos un perfil en las redes sociales; mientras que el 2016, esta cifra había aumentado al 89%. **Ser un adolescente es ya bastante difícil, pero las presiones a las que se enfrentan los jóvenes conectados a las redes, son sin duda únicas para esta generación digital.**

Sabemos que las redes sociales más populares son fuente de innumerables beneficios y ventajas para sus usuarios, **pero también generan efectos**

secundarios poco saludables. Un nuevo estudio, realizado entre jóvenes británicos, se centra en un problema muy particular: el bienestar y la salud mental de los usuarios de estas aplicaciones, sobre todo [Instagram, la que se considera la peor red para la salud mental de los adolescentes.](#)

Los efectos negativos:

Ansiedad y depresión

Uno de cada seis jóvenes experimentará un trastorno de ansiedad en algún momento de su vida, y las tasas de ansiedad y depresión en los jóvenes han aumentado un 70%. El estudio ha demostrado que cuatro de cada cinco jóvenes afirman que el uso de las redes sociales provoca que sus sentimientos de ansiedad empeoren. Ver amigos constantemente de vacaciones o disfrutando de las noches, puede hacer que los jóvenes sientan que se están perdiendo cosas mientras que otros disfrutan de la vida. **Estos sentimientos pueden promover un "comparar" y un efecto de "desesperación".**

Las imágenes a menudo poco realistas que se ofrecen en las redes sociales pueden hacer que los jóvenes tengan sentimientos de autoconciencia, **baja autoestima y la búsqueda del perfeccionismo que puede manifestarse como trastornos de ansiedad.**

Además de los trastornos de ansiedad, casi 80.000 niños y jóvenes del Reino Unido sufren depresión severa. **Hay una creciente evidencia que vincula el uso de las redes sociales y la depresión en los jóvenes.** El uso de las redes sociales durante más de dos horas al día también se ha asociado, de forma independiente, con la mala auto apreciación de la salud mental, un aumento de los niveles de angustia psicológica y la [ideación suicida](#). Este fenómeno se ha etiquetado incluso como "depresión de Facebook".

Dormir

El sueño y la salud mental están estrechamente relacionados. El sueño es especialmente importante en los jóvenes y adolescentes, ya que el dormir es un momento clave para su desarrollo. El sueño es esencial para que podamos funcionar correctamente durante el día y los adolescentes necesitan alrededor de 1-2 horas más de sueño diaria que los adultos.

Numerosos estudios han demostrado que **el uso creciente de redes sociales tiene una asociación significativa con la mala calidad del sueño en los jóvenes**. Utilizar las redes sociales a través de teléfonos, ordenadores portátiles y tabletas por la noche antes de dormir también está relacionado con un sueño de mala calidad. Se piensa que el uso de luces LED antes del sueño, puede interferir y bloquear procesos naturales en el cerebro que desencadenan sensaciones de somnolencia, así como la liberación de la hormona del sueño, la melatonina.

Esto significa que se tarda más en dormir y las personas terminan consiguiendo menos horas de sueño cada noche. **Uno de cada cinco jóvenes afirma despertarse durante la noche para consultar mensajes en las redes sociales**, lo que multiplica por tres el hecho de sentirse cansados en la escuela, en comparación con los compañeros de clase que no utilizan las redes sociales durante la noche.

Imagen corporal

La imagen corporal es un problema para muchos jóvenes, tanto hombres como mujeres. Hay 10 millones de fotografías nuevas cargadas sólo en Facebook cada hora, ofreciendo constantemente las posibilidades de compararse. Un estudio también ha demostrado que **las chicas expresaban un deseo para cambiar su apariencia como la cara, el pelo y/o la piel después de pasar tiempo en Facebook**.

Acoso cibernético

El acoso durante la infancia es un factor de riesgo importante para una serie de problemas, incluida la salud mental. El aumento de las redes sociales ha hecho que casi todos los niños y jóvenes estén en contacto constante entre ellos. La jornada escolar permite interacciones cara a cara y el tiempo en casa está lleno de contactos a través de las plataformas de las redes sociales. Aunque buena parte de esta interacción es positiva, también presenta oportunidades para aquellos que quieren continuar con su abuso incluso cuando no están físicamente cerca de un individuo.

El aumento de la popularidad de las aplicaciones de mensajería instantánea, como Snapchat y [WhatsApp](#), también puede convertirse en una problema **ya que actúan como vehículos rápidos para difundir mensajes de propaganda y difundir imágenes.**

Siete de cada 10 jóvenes han experimentado [ciberacoso](#). Estas estadísticas son extremadamente preocupantes para la salud general y el bienestar de nuestros jóvenes. Las víctimas de acoso escolar tienen más posibilidades de experimentar bajo rendimiento académico, depresión, ansiedad, sentimientos de soledad y cambios en los patrones de sueño y de alimentación, que podrían alterar su vida.

Miedo a perderse alguna cosa (FOMO)

FOMO son las iniciales de *fear of missing out*, que se puede traducir por "miedo a perderse algo". La expresión describe **una nueva forma de ansiedad surgida con la popularización del móvil y las redes sociales, una necesidad compulsiva de estar conectados.**

En esencia, FOMO es la preocupación que los eventos sociales, o de cualquier otro tipo, puedan tener lugar sin que estemos presentes para disfrutar. FOMO se caracteriza por la necesidad de estar constantemente conectado con lo que hacen los demás, para no perderse nada. El

intercambio de fotos y vídeos en las redes sociales significa que los jóvenes experimentan una corriente prácticamente interminable de experiencias de otros, que potencialmente **pueden alimentar los sentimientos de que se están perdiendo cosas.**

Los efectos positivos:

Pero no todo es malo en las redes: los aspectos más positivos en los que destacaron estas apps fueron la capacidad de tomar conciencia (sobre todo en YouTube), de expresarse y encontrar una identidad propia (Instagram) y de crear comunidad y encontrar apoyo emocional (Facebook).

Auto expresión e identidad propia

La auto expresión y la identidad propia son aspectos importantes del desarrollo en jóvenes y adolescentes. Esta etapa es un momento en que los jóvenes intentan experimentar cosas nuevas, diferentes aspectos de sí mismos y su identidad. A lo largo de este periodo, los jóvenes tienen un medio para expresarse y explorar quién son.

Los medios sociales pueden actuar como una plataforma eficaz para una auto expresión positiva, que les permita presentar lo mejor de sí mismos. Son capaces de personalizar sus perfiles con imágenes, vídeos y palabras que expresan quiénes son y cómo se identifican con el mundo. Las plataformas de medios sociales también son lugares para que los jóvenes compartan contenido creativo y puedan expresar sus intereses y pasiones con los demás. Ser capaz de "gustar" o "seguir" páginas o grupos, hace que los jóvenes puedan construir un "catálogo de identidad" que los represente.

Hacer, mantener y construir relaciones

Las plataformas de las redes sociales **ofrecen a los jóvenes una herramienta útil para hacer, mantener o hacer realidad relaciones**

interpersonales a nivel mundial. Esto puede ser a través de estar conectado con amigos y familiares de todo el mundo, que de otro modo sería imposible. También pueden realizar nuevos amigos a través de las redes, aunque los jóvenes deberían abordar esto con precaución y sólo deberían encontrarse por primera vez en entornos seguros.

El aspecto de la construcción de comunidades también es un elemento positivo. Al unirse a "grupos" o "páginas", los jóvenes pueden rodearse de personas similares con quienes comparten sus pensamientos o inquietudes. Estos grupos pueden ser minorías en el mundo real, pero pueden crear comunidades en línea que proporcionen una red segura para los jóvenes, tales como aquellos de la comunidad LGBT o las minorías étnicas. Los medios sociales permiten que estos jóvenes se conecten y generen sentido de comunidad, a pesar de la separación geográfica.

Acceso a las fuentes de consulta:

[Social media and young people's mental health and wellbeing](#). Royal Society for Public Health. [Fecha de consulta: 05/07/2018]

[Instagram, la peor red para la salud mental de los adolescentes](#). El País. [Fecha de consulta: 05/07/2018]