

# LAS REDES SOCIALES Y LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES

Puede ser difícil para los adultos que crecieron sin o con pocas redes sociales entender por qué son tan importantes para los jóvenes. El auge de la tecnología en los últimos años ha creado una enorme diferencia cultural entre las generaciones mayores y la Generación Z, que ha crecido con los medios sociales generalizados. Aunque no le parezca importante, las redes sociales son importantes para los jóvenes y son una parte muy real de nuestro mundo, por lo que es importante entender las presiones y los retos únicos a los que se enfrentan debido a ellas.



## LO QUE DICEN LOS JÓVENES

### ¿Cómo ayudan las redes sociales a tu salud mental?

"VER VIDEOS ASMR"

"HACEN QUE NO ME SIENTA SOLO"

"ME PROPORCIONA UN ESCAPE CUANDO ME SIENTO MUY ANSIOSO"

"ACCESO A INFORMACIÓN VISUAL/DE TAMAÑO REDUCIDO RELACIONADA CON ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, SALUD MENTAL, ETC."

"SIGO MUCHAS CUENTAS POSITIVAS QUE ME INSPIRAN"

"SENTIRSE CONECTADO A UN TODO MAYOR"

"SEGUIR LAS CUENTAS QUE APOYAN MI RECORRIDO DE SALUD MENTAL"

"COMUNICARME CON AMIGOS LEJANOS"

### ¿Cómo perjudican las redes sociales a tu salud mental?

"PUBLICACIONES QUE GLORIFICAN LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS"

"CUANDO PIERDO LA NOCIÓN DEL TIEMPO Y TERMINO MIRANDO LAS REDES TODO EL DÍA"  
"COMPARACIÓN"

"AGUJEROS NEGROS DE NEGATIVIDAD"

"OBSERVAR EL CONFLICTO EXTREMO INSALUBRE EN LOS COMENTARIOS"

"ESPERAR QUE LA GENTE RESPONDA TAN RÁPIDO COMO YO QUIERO"

"MODELOS"

"MIRAR A PERSONAS QUE TIENEN UNA VIDA QUE YO DESEO TENER"

"VER A OTRAS PERSONAS QUE TIENEN UN CUERPO MÁS BONITOS QUE EL MÍO"

## ▶▶ DATOS RÁPIDOS ◀◀

- El 45% de los adolescentes cree que las redes sociales no tienen un impacto positivo ni negativo en las personas de su edad. El 31% dice que los medios sociales tienen un impacto mayormente positivo y el 24% dice que tienen un impacto mayormente negativo.<sup>1</sup>
- La mayoría de los adolescentes que ven las redes sociales como algo generalmente positivo destacaron su papel para mantenerse en contacto e interactuar con los demás.<sup>2</sup>
- El 59% de los adolescentes estadounidenses ha experimentado personalmente comportamientos abusivos en línea, siendo el más común los insultos, que el 42% de los adolescentes dice haber experimentado.<sup>3</sup>
- Durante la COVID-19, se asoció una peor salud mental con el uso de las redes sociales por motivos de entretenimiento. Una mejor salud mental se asoció con el uso de las redes sociales para el contacto personal y el mantenimiento de las relaciones.<sup>4</sup>
- Un estudio global descubrió que la soledad escolar está correlacionada con el aumento del uso de los teléfonos inteligentes y de Internet: cuando los países llegaron a un punto en el que la mitad de la población adolescente tenía acceso a los teléfonos inteligentes, los niveles de soledad comenzaron a aumentar.<sup>5</sup>
- Los jóvenes de familias con menos ingresos son más propensos a informar que sus experiencias en línea condujeron a interacciones negativas fuera de la red.<sup>6</sup>
- Casi el doble de estudiantes LGBTQ+ declararon haber sufrido ciberacoso en comparación con los estudiantes heterosexuales (36% frente al 20%).<sup>7</sup>
- Un estado socioeconómico más bajo puede exacerbar los impactos negativos de las redes sociales a través de comparaciones con compañeros más acomodados, más tiempo no estructurado en el hogar o la falta de espacios al aire libre.<sup>8</sup>

# CULTIVAR UN USO SALUDABLE DE LAS REDES SOCIALES CON LOS JÓVENES EN SU VIDA

Aunque es cierto que las redes sociales pueden causar problemas, están aquí para quedarse y los jóvenes van a utilizarlas, les guste o no a los adultos. Los padres y las escuelas tienen un trabajo difícil: el objetivo no es mantener a los estudiantes fuera de las redes sociales, sino ayudarlos a desarrollar comportamientos saludables en las redes sociales.

## Celebre los aspectos positivos

Cuando los jóvenes se sienten juzgados o incomprendidos por su uso de las redes sociales, es probable que se pongan a la defensiva o se cierren. Asegúrese de señalar lo estupendo que es que hayan podido conectarse con sus amigos y familiares que viven lejos, o comente lo útil que debe ser contactarse con la mayoría de sus compañeros para tener un compañero de estudio de emergencia.

## Haga preguntas

Debemos reconocerlo: la mayoría de los jóvenes sabe mucho más sobre las redes sociales que los adultos de su vida. Y definitivamente saben más sobre lo que hacen exactamente en línea. En lugar de comenzar las conversaciones hablando de los daños o efectos de las redes sociales, sea abierto y curioso sobre sus experiencias únicas con ellas.

## Promueva la limitación del tiempo de pantalla

Todo con moderación, ¿verdad? El exceso de tiempo en Internet y en las redes sociales se ha relacionado con peores resultados de salud mental como la depresión, la ansiedad y la soledad. Los niños más pequeños necesitarán más ayuda en este sentido: considere la posibilidad de establecer límites de tiempo o zonas sin redes. A medida que los niños crecen, ayúdelos a gestionar su propio uso: anímelos a dedicar tiempo a actividades sin conexión o ayúdelos a actualizar la configuración de su teléfono para limitar el tiempo de ciertas aplicaciones.

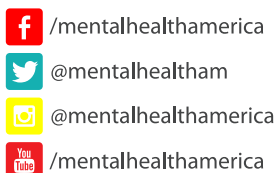
## Un modelo de uso saludable

Los jóvenes se dan cuenta de lo que hacen los adultos más de lo que pensamos, incluso se les dice que dejen sus dispositivos mientras los adultos de su vida parecen igual de obsesionados. Puede ser tentador tratar de controlar su uso, pero es mejor modelar hábitos saludables (dependiendo de la edad, por supuesto). Los estudios han demostrado que el uso de la tecnología digital por parte de los padres, más que sus actitudes hacia ella, determina la forma en que sus hijos se relacionarán con ella.

## Envíe una solicitud de amistad/siga las cuentas de sus hijos

Puede que sus hijos, especialmente los adolescentes, se resistan a que supervise sus redes sociales, pero es importante que esté (de alguna manera) informado de lo que ocurre en su mundo en línea. Explique sus razones, escuche sus dudas y deje que sean ellos los que pongan los límites. La relación virtual con su hijo es totalmente nueva, así que tenga paciencia. Su mejor opción para generar confianza es permanecer en un segundo plano: No comente ni haga clic en "me gusta" en sus publicaciones a menos que ellos quieran que lo haga, deje pasar las cosas pequeñas y prepárese para tener conversaciones fuera de línea sobre las cosas importantes.

Si el uso de las redes sociales parece estar afectando la salud mental de un niño o adolescente en su vida, sugiérole que tome una prueba de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org) para determinar si puede estar experimentando síntomas de un problema de salud mental.



**¿EN CRISIS?** Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://988lifeline.org). También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.

### FUENTES

<sup>1</sup> <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

<sup>2</sup> *Ibid.*

<sup>3</sup> <https://www.pewresearch.org/internet/2018/09/27/a-majority-of-teens-have-experienced-some-form-of-cyberbullying/>

<sup>4</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8804162/>

<sup>5</sup> <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197121000853>

<sup>6</sup> [https://www.jpeds.com/article/S0022-3476\(19\)31627-0/fulltext?\\_ga=2.229481182.371844695.1658177465-2083710329.1656532476](https://www.jpeds.com/article/S0022-3476(19)31627-0/fulltext?_ga=2.229481182.371844695.1658177465-2083710329.1656532476)

<sup>7</sup> <https://cyberbullying.org/bullying-cyberbullying-sexual-orientation-lgbtq.pdf>

<sup>8</sup> <https://www.kqed.org/mindshift/58624/how-parents-and-educators-can-support-healthy-teen-use-of-social-media>

<sup>9</sup> Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.

<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

<sup>10</sup> Terras, M. M., & Ramsay, J. (2016). Family digital literacy practices and children's mobile phone use. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01957>