

LAS REDES SOCIALES Y LA SALUD MENTAL

Las redes sociales desempeñan un papel importante en la sociedad moderna, especialmente para los jóvenes, pero todavía son bastante nuevas. Es una de las mayores diferencias entre la forma en que estás creciendo y la forma en que crecieron tus padres, maestros y otros adultos en tu vida. Aunque no puedas imaginar un mundo sin redes sociales, los investigadores siguen aprendiendo sobre su impacto en la salud mental.



CASI TODO EL MUNDO ESTÁ EN LAS REDES SOCIALES

Casi todos los adolescentes –el 94%– en los países desarrollados utilizan las redes sociales.¹ En Estados Unidos, el 95% de los adolescentes tiene acceso a un teléfono inteligente y el 45% considera que se conecta "casi constantemente".² Estar bien conectados en el mundo virtual tiene algunas cosas buenas, pero también puede ser perjudicial.

VENTAJAS

Exploración de la identidad.

Para muchos jóvenes, especialmente los de las zonas más rurales, las redes sociales pueden ayudarlos a descubrir quiénes son y a obtener información sobre otras personas como ellos.

Conexión.

Especialmente durante la pandemia de COVID-19, las redes sociales se convirtieron en una forma importante de permanecer conectado con tus amigos y familiares a los que no podías ver en persona y de hacer nuevos amigos en línea para ayudar a combatir la soledad.

Aprender cosas nuevas.

No puedes encontrar nuevos intereses y cosas que te gustan si no sabes que existen. Las redes sociales son una forma estupenda de descubrir nuevas aficiones, intereses, tendencias, tutoriales, libros... y la lista continúa.

Actuar.

Muchas veces, los problemas a los que se enfrenta el mundo pueden parecer demasiado grandes y hacerte sentir impotente, pero las redes sociales pueden conectarte con otras personas para el cambio social y ayudarte a marcar la diferencia a través de campañas más amplias.



DESVENTAJAS

Miedo de quedar afuera (FOMO).

Las redes sociales te permiten estar al tanto de lo que hacen los demás en todo momento, lo que puede hacer que te sientas excluido si no te invitan o simplemente no estás disponible para estos planes.

Comparación.

Las cosas que ves en las redes sociales pueden hacerte sentir que tu vida es aburrida en comparación con la de los demás; puede que te encuentres comparando tu cuerpo con las fotos de otros (¡cuidado con los filtros y el photoshop!); o puede que juzgues cuántos "Me gusta"/comentarios reciben tus publicaciones en comparación con las de otras personas.

Acoso y ciberacoso.

Es más fácil ser malvado con la gente desde detrás de una pantalla, por lo que los trolls de Internet y el acoso en línea de personas conocidas pueden ocurrir.

Sobrecarga de información.

Las noticias o el estado general del mundo pueden hacer que te sientas mal, pero puede ser difícil alejarse cuando las cosas están constantemente en tu feed de noticias. Además, puede ser difícil saber en qué fuentes confiar.

Personas inseguras.

A veces no sabes si la persona con la que hablas es realmente quien dice ser. Las personas pueden interactuar a través de perfiles completamente falsos (catfishing), y otras pueden mentir sobre sus razones para interactuar contigo.

¿QUÉ ASPECTO TIENE EL USO POCO SALUDABLE DE LAS REDES SOCIALES?

Si bien es cierto que ser activo en las redes sociales tiene sus ventajas, es importante no exagerar. Las plataformas de las redes sociales están diseñadas para absorberte: obtener "me gusta" y comentarios activa el sistema de recompensa en tu cerebro, haciendo que sigas deseando más.

Si estás haciendo alguna de las siguientes cosas o te das cuenta de que estás cayendo en estos hábitos, probablemente sea el momento de abordar cómo te están afectando las redes sociales:

- Visitar las redes sociales apenas te levantas.
- Recorrer sin prestar atención tu feed más tiempo del que tenías previsto.
- Actualizar constantemente a tus seguidores (fotos de cada comida, de cada actividad que realices).
- Ver ansiosamente si hay "Me gusta" y comentarios.
- Visitar a menudo las redes sociales mientras pasas tiempo presencial con otras personas.
- Compararte excesivamente con los demás en función de lo que comparten.

CONSEJOS PARA UNA RELACIÓN MÁS SALUDABLE CON LAS REDES SOCIALES

Reduce su uso.

Es fácil no darse cuenta de la cantidad de tiempo que se pasa en las redes sociales cada día o dejarse absorber por las visitas interminables hasta que, de repente, han pasado horas. Muchos teléfonos tienen ajustes en los que puedes ver tu tiempo de pantalla y poner un límite a tu uso de aplicaciones (tu teléfono te notificará cuando hayas alcanzado el tiempo asignado). Puedes optar por anularlo, pero es un gran paso para ser más consciente de su uso.

Deja de seguir o silenciar a las personas cuyo contenido no quieres ver.

Tus redes sociales pueden ser lo que tú quieras, y no hay ninguna razón para que estén llenas de publicaciones que te hagan sentir enfadado, triste, ansioso o con otros sentimientos negativos. Incluso si las publicaciones de una persona no te molestan, pero el simple hecho de ver su nombre te provoca una reacción negativa, elimínala de tu red. Silenciar es una gran opción si te preocupa que sepan que las has dejado de seguir.

Limita el número de fuentes de noticias que sigues.

Es importante estar informado, pero el cerebro humano no está hecho para asimilar tantas noticias aterradoras y malas como la mayoría de nosotros lo hace hoy en día. En lugar de llenar tus redes con noticias, busca intencionadamente la información cuando la quieras, y asegúrate de que proviene de fuentes bien documentadas. De este modo, sabrás que estás preparado y con la mentalidad de consumir noticias en lugar de que aparezcan cuando abras Instagram para descansar la mente.

Trabaja en tu mentalidad.

Todos estamos obligados a ver cosas que no queremos ver en las redes sociales: amigos pasando el rato sin ti, una bonita pareja cuando te sientes solo o una foto tras otra de influencers aparentemente perfectos. Esto puede poner pensamientos negativos en tu cabeza que parece que no puedes sacar. No translation for this segment, please just remove this part in the translation

Puede ser difícil tener una relación sana con algo que se siente inevitable - y aunque se puede tomar un descanso de las redes sociales, eso no hace que los problemas que vienen con ellas desaparezcan.

Si estás trabajando para hacer un uso más saludable de las redes sociales pero no puedes apartarte de ellas o notas que siempre te hacen sentir mal contigo mismo, toma una prueba de salud mental en mhascreening.org para ver si puedes estar enfrentando síntomas de un problema de salud mental.

¿EN CRISIS?

Si tú o alguien que conoces tiene dificultades o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame al 988 o chatee en 988lifeline.org. También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.

FUENTES

¹ Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M.J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1 - A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21, 267-294. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10567-018-0261-x>
² Anderson, M. & Jiang, J. (31 de mayo de 2018). *Teens, Social Media and Technology 2018*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>