

¿Qué efectos tienen las 5 mayores redes sociales en la salud mental de los jóvenes?



Las redes sociales han cambiado la forma en que los jóvenes se comunican y relacionan. Pero, ¿para bien o para mal?

Facebook, Youtube, Instagram, Twitter y Snapchat se han vuelto "indispensables" en el día a día de la mayoría de adolescentes y son pocos los que renuncian a tener presencia en alguna de estas redes.

Pero la actividad en estas plataformas les generan **depresión, ansiedad, problemas de sueño e inseguridad**, según ellos mismos admiten en un estudio realizado en Reino Unido. Una encuesta efectuada a principios de año por la Sociedad Real de Salud Pública (RSPH, por sus siglas en inglés) reveló que sólo una de las cinco redes sociales tiene un **efecto positivo** en la salud mental de los jóvenes: **YouTube**.

Al resto, en general, les afecta de forma negativa, siendo **Instagram la que peores resultados obtuvo**, seguida de cerca por Snapchat, Facebook y Twitter.

Una adicción que quita el sueño

La RSPH les pidió a 1.479 británicos de entre 14 y 24 años que valoraran cómo cada una de estas redes sociales impactaba en su salud y bienestar.

La conclusión fue que todas empeoraban su salud mental en cuatro aspectos: **la calidad del sueño, la imagen corporal, el ciberacoso y el sentimiento de estar perdiéndose algo**.



Varios estudios relacionan los problemas para dormir con el uso de redes sociales por la noche.

Cuando se apaga el ordenador, queda la tableta y si a ésta se le agota la batería, siempre está el celular. El acceso a estas redes se ha vuelto cada vez más fácil y ubicuo, y las notificaciones dificultan que uno se pueda desconectar.

No es de extrañar, entonces, que a muchos jóvenes les cueste quitar la vista de la pantalla y meterse en la cama.

Varios estudios ya han sugerido la relación entre los problemas para dormir y el estar mirando las redes sociales en el celular.

Algunos investigadores incluso creen que las luces LED de estos dispositivos **interfieren con los mecanismos cerebrales que producen la melatonina**, la hormona del sueño.

Según la RSPH, Facebook y YouTube son las redes sociales que más le quitan el sueño a los jóvenes y Twitter, la que menos.

Uno de cada cinco jóvenes aseguran que **se despiertan de madrugada para revisar sus mensajes**, lo que ocasiona que se sientan hasta tres veces más cansados en clase que sus compañeros que no usan las redes por la noche.

La salud mental y el sueño están estrechamente ligados. **Dormir mal o poco puede causar depresión y problemas físicos como presión alta, diabetes y obesidad.**

Por eso, es importante que los adolescentes duerman cada noche entre 1 y 2 horas más que un adulto.

Una fuente de comparaciones

La imagen corporal es un tema delicado en la adolescencia, una etapa en la que uno es más vulnerable al rechazo y a lo que piensen los demás.



Los jóvenes sienten que la imagen que tienen de su cuerpo empeora tras usar redes como Facebook e Instagram.

Según la encuesta, las cinco mayores redes contribuyen a que los jóvenes empeoren la opinión que tienen de su cuerpo. **Instagram resultó ser la más dañina en este sentido**, seguida de Facebook, Snapchat, Twitter y YouTube.

El informe de la RSPH recoge las conclusiones de otros estudios que indican que cuando se expone a mujeres jóvenes a Facebook durante un corto periodo de tiempo, sus preocupaciones sobre su imagen corporal aumentan por encima de las de aquellas que no son usuarias de este servicio.

Comienzan a expresar su deseo de cambiar su apariencia e, incluso, de recurrir a la cirugía plástica.

"Es interesante ver que Instagram y Snapchat lideran la lista de las peores redes sociales para la salud mental. Ambas son **plataformas fuertemente enfocadas en las imágenes** y, al parecer, pueden estar produciendo sentimientos de insuficiencia y ansiedad en los jóvenes", le dijo a la BBC la directora de RSPH, Shirley Cramer.

Si las fotos son la clave, Facebook puede resultar una fuente infinita de personas con quienes compararse, según la RSPH: cada hora se suben 10 millones de imágenes nuevas a esta plataforma.

El temor a quedarse fuera

Los adolescentes aseguran que Facebook es el canal más empleado para el ciberacoso. Ya un estudio publicado por la asociación contra el *bullying* Ditch the Label (Deshazte de la etiqueta) concluyó en 2013 que los jóvenes son **dos veces más vulnerables** a ser víctimas de esta conducta en Facebook que en cualquier otra red social.

Si bien muchas de estas empresas aseguran tener mecanismos para combatirlo, una encuesta de la plataforma Bullying UK arrojó que en el 91% de los casos en los que jóvenes habían reportado episodios de ciberacoso, no hubo ninguna consecuencia.

"... Las redes sociales han incrementado mis niveles de ansiedad y ansiedad social... Me preocupa constantemente lo que los demás piensen de lo que escribo y las fotos que comparto"

Declaración de uno de los encuestados por RSPH

Otro de los impactos negativos de las redes sociales es que generan miedo de estarse perdiendo algo: un evento social o cualquier actividad en la que otros se hayan divertido.

Por eso, muchos revisan constantemente sus cuentas. En este aspecto, Snapchat es la red que más provoca este temor.

Efectos positivos

También hay **malestares específicos de cada red social**, según la encuesta de la RSPH: Instagram es la que más ha dejado a sus usuarios con sentimientos de soledad después de visitarla. Twitter y YouTube han empeorado sus relaciones con otras personas en la vida real.

Los adolescentes aseguran que Snapchat ha hecho que sean menos conscientes de los problemas de salud de los demás y que, salvo YouTube, todas les han creado problemas de depresión y ansiedad.

Pero estas redes sociales **también generan sentimientos positivos en los jóvenes.**

Las cinco han incrementado su capacidad de **expresarse** y de desarrollar una **identidad propia**.



Las redes sociales también generan sentimientos positivos, como ayudar a crear una identidad propia y sentirse apoyado.

Facebook ha ayudado a que los adolescentes se sientan más apoyados por gente de su entorno y les ha permitido crear y adherirse a distintas comunidades.

Snapchat es la que más ha contribuido a mejorar las relaciones con otros en la vida real y YouTube ha probado ser la más útil a la hora de concientizar, combatir la soledad, la depresión y la ansiedad.

Cramer urgió a implantar "controles y evaluaciones *in situ* para hacer que las redes sociales dejen de ser un 'salvaje Oeste' en materia de salud y bienestar mental de los jóvenes".

Su entidad propuso medidas como notificaciones que adviertan al usuario que lleva mucho tiempo conectado a una red social, avisos de que una foto ha sido manipulada digitalmente y la aparición de anuncios de lugares que ofrecen ayuda cuando una plataforma detecta que alguien puede tener un problema mental.

Una amplia mayoría de los jóvenes apoyan estas propuestas, según la encuesta.

El portavoz de la ONG británica YoungMinds (Mentes Jóvenes), Tom Madders, opinó que implementarlas ayudaría, pero advirtió que "limitarnos a proteger a los jóvenes de ciertos contenidos nunca será la solución total".

Para él, hay que hacerles entender los riesgos de su comportamiento en Internet y cómo reaccionar al contenido dañino.

La directora de políticas de Instagram para Europa y Asia, Michelle Napchan, aseguró a la BBC que Instagram es un "lugar seguro" en el que la gente "se siente cómoda" y que trabaja en asociación con expertos para "brindar herramientas e información" en materia de salud mental a quienes lo necesiten.

RedacciónBBC Mundo

19 mayo 2017

<http://www.bbc.com/mundo/noticias-39974688>