



# Empleado

## HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados  
Mayo 2022

### Lo que debe saber sobre las redes sociales y la salud mental

Por Zia Sherrell, MPH

**Muchas personas en el mundo de hoy viven con sus teléfonos inteligentes como compañeros virtuales. Estos dispositivos usan redes sociales electrónicas que alertan a los usuarios sobre actualizaciones de amigos, celebridades favoritas y eventos globales. Las redes sociales se han integrado firmemente en la vida diaria de muchas personas. Según el Centro de Investigación Pew, el 72% de las personas en los Estados Unidos ahora usan las redes sociales.**

En esencia, las redes sociales son una poderosa herramienta de comunicación que ha cambiado la forma en que las personas interactúan entre sí. Acelera la forma en que las personas intercambian y comparten información, pensamientos e ideas a través de redes virtuales. Sin embargo, las redes sociales tienen sus desventajas. Cierta evidencia sugiere que su uso, en particular, su uso excesivo, puede afectar negativamente la salud mental de muchas maneras.

Las redes sociales tienen asociaciones con la depresión, la ansiedad y los sentimientos de aislamiento, particularmente entre los grandes usuarios. Una encuesta de Common Sense de 2015 encontró que los adolescentes pueden pasar hasta 9 horas de cada día en línea. A muchas de estas personas les preocupa pasar demasiado tiempo navegando en las redes sociales. Esta ola de preocupación sugiere que las redes sociales podrían afectar la salud mental de sus usuarios.

Los investigadores detrás de un estudio canadiense de 2017 confirmaron este hallazgo. Señalaron que los estudiantes que usan las redes sociales durante más de 2 horas diarias tienen muchas más probabilidades de calificar su salud mental como regular o mala que los usuarios ocasionales. Un estudio de 2019 relacionó el uso de las redes sociales con el sueño interrumpido y retrasado. El sueño regular y de alta calidad es esencial para el bienestar, y la evidencia muestra que los problemas para dormir contribuyen a los efectos adversos para la salud mental, como la depresión y la pérdida de memoria. Eventualmente, con habilidades de afrontamiento saludables, el estrés se puede controlar y los síntomas se pueden reducir.

Aparte de los efectos adversos sobre el sueño, las redes sociales pueden desencadenar problemas de salud mental al exponer a las personas al ciberacoso. En una encuesta de 2020 de más de 6000 personas de entre 10 y 18 años, los investigadores descubrieron que aproximadamente la mitad de ellos habían sufrido ciberacoso. Una de las desventajas de las plataformas de redes sociales es que brindan a las personas la oportunidad de iniciar o difundir rumores dañinos y usar palabras abusivas que pueden dejar a las personas con cicatrices emocionales duraderas.

#### Estadísticas

Las redes sociales han sido objeto de muchas críticas, con muchos informes que relacionan su uso con graves consecuencias. Las encuestas nacionales y los estudios basados en la población muestran que el mundo de las redes sociales puede tener efectos devastadores en la salud mental de los usuarios. Solo en los EE. UU., los resultados de la encuesta muestran un aumento del 25 % en los intentos de suicidio entre los adolescentes entre 2009 y 2017.

*Continúa en la siguiente página.*

Aunque es posible que las redes sociales no desempeñen un papel en cada una de estas incidencias, el período de tiempo se correlaciona con el uso creciente de estas plataformas. Un estudio de 2021 confirma este efecto. Los investigadores informaron que, si bien el uso de las redes sociales tuvo un impacto mínimo en el riesgo de suicidio de los niños, las niñas que usaron las redes sociales durante al menos 2 horas al día desde los 13 años tenían un mayor riesgo clínico de suicidio en la edad adulta. Además, los hallazgos de un estudio poblacional muestran una disminución de la salud mental en los EE. UU., con un aumento del 37 % en la probabilidad de episodios depresivos mayores entre los adolescentes. Un estudio de 2019 sugirió que los adolescentes que usan las redes sociales durante más de 3 horas diarias tienen más probabilidades de experimentar problemas de salud mental, como depresión, ansiedad, agresión y comportamiento antisocial.

### Efectos negativos en la salud

Las redes sociales pueden desencadenar sentimientos de insuficiencia. Las personas pueden sentir que su vida o su apariencia no se comparan favorablemente con las de los demás en las redes sociales, lo que genera sentimientos de envidia e insatisfacción. Un estudio de 2018 encontró que el alto uso de las redes sociales aumenta en lugar de disminuir los sentimientos de soledad. También informó que reducir el uso de las redes sociales ayuda a las personas a sentirse menos solas y aisladas y mejora su bienestar. Además, las redes sociales pueden facilitar el acoso cibernético y crear un egocentrismo poco saludable y distanciamiento de amigos y familiares.

### Efectos positivos

A pesar de sus inconvenientes, las redes sociales siguen siendo un medio eficaz para conectar comunidades e individuos de todo el mundo. La creación de redes basadas en las redes sociales entre pequeños grupos de personas es beneficiosa para muchos. A través de las redes sociales, los jóvenes que luchan con las habilidades sociales y la ansiedad pueden expresarse y socializar. Puede ser particularmente ventajoso para los grupos marginados, como las comunidades LGBTQIA+, ya que permite que las personas se reúnan e interactúen con otras personas de ideas afines.

Las redes sociales también sirven como una plataforma que da voz a los que no la tienen. Por ejemplo, las personas que han sido objeto de violencia y abuso pueden usar

comunidades como la comunidad #MeToo para expresar sus puntos de vista, hablar sobre lo que enfrentan y encontrar apoyo. Las redes sociales también pueden educar e informar y proporcionar una salida para la creatividad y la autoexpresión.

### Condiciones vinculadas

Las redes sociales no reguladas generan un miedo constante a perderse algo, a lo que muchos se refieren como FOMO. Las personas pueden sentir que los demás se divierten más que ellas, lo que puede afectar la autoestima y causar problemas de salud mental. Las personas pueden revisar compulsivamente sus teléfonos a costa de perder el sueño o elegir las redes sociales en lugar de las relaciones o reuniones en persona. Además, priorizar las redes sociales sobre las interacciones físicas y sociales aumenta las posibilidades de trastornos del estado de ánimo como la ansiedad y la depresión.

### Manejo de los efectos

Una persona puede hacer que su uso de las redes sociales sea positivo al:

- Desactivar la conectividad de datos de un teléfono inteligente en ciertos momentos del día, como mientras conduce, en el trabajo o en reuniones
- Desactivar la conectividad de datos mientras pasa tiempo con amigos y familiares
- Desactivar las notificaciones para que sea más fácil resistir los pitidos o vibraciones que distraen
- Limitar el uso de las redes sociales a una computadora en lugar de un teléfono inteligente

### Prevención de efectos negativos

Las personas pueden ayudarse a sí mismas a evitar algunos de los efectos adversos de las redes sociales limitando el uso a 30 minutos al día, lo que a su vez reduce el FOMO y las consecuencias negativas asociadas. Al ser más consciente de la cantidad de tiempo que pasa en las redes sociales, una persona puede notar mejoras en su estado de ánimo general, concentración y salud mental en general.

### Referencias:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/social-media-and-mental-health#summary>