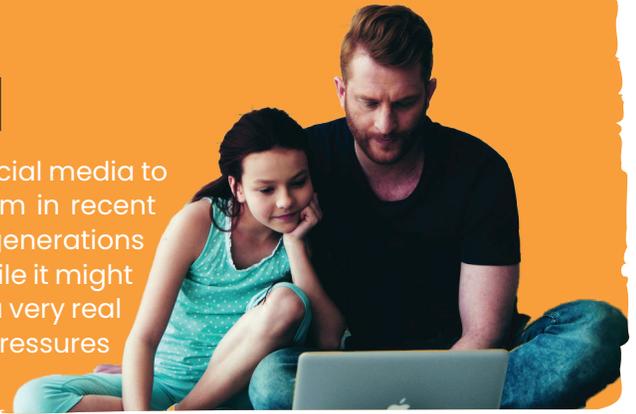


# SOCIAL MEDIA AND YOUTH MENTAL HEALTH

It can be difficult for adults who grew up without or with limited social media to get why it's so important to young people. The technology boom in recent years has created a massive cultural difference between older generations and Generation Z, who grew up with widespread social media. While it might not seem important to you, social media matters to youth and is a very real part of our world – so it's important to understand the unique pressures and challenges they face because of it.



## WHAT YOUTH ARE SAYING

### How does social media help your mental health?

- "WATCHING ASMR VIDEOS"
- "BY MAKING ME NOT FEEL ALONE"
- "IT GIVES ME AN ESCAPE WHEN I AM FEELING VERY ANXIOUS"
- "ACCESS TO VISUALS/BITE-SIZED INFO RELATED TO COPING STRATEGIES, MENTAL HEALTH, ETC."
- "I FOLLOW A LOT OF POSITIVE ACCOUNTS THAT INSPIRE ME"
- "FEELING CONNECTED TO THE GREATER WHOLE"
- "FOLLOWING ACCOUNTS THAT SUPPORT MY MENTAL HEALTH JOURNEY"
- "CONNECTING WITH FRIENDS FAR AWAY"

### How does social media harm your mental health?

- "POSTS GLORIFYING EATING DISORDERS"
- "WHEN I LOSE TRACK OF TIME AND END UP SCROLLING THE DAY AWAY"
- "COMPARISON"
- "BLACK HOLES OF NEGATIVITY"
- "WATCHING EXTREME UNHEALTHY CONFLICT IN COMMENTS"
- "EXPECTING FOR PEOPLE TO RESPOND AS FAST AS I WANT THEM TO"
- "MODELS"
- "LOOKING AT PEOPLE HAVING A LIFE I WISH TO HAVE"
- "SEEING OTHERS THAT HAVE BETTER LOOKING BODIES THAN I DO"

## FAST FACTS

- Forty-five percent of teens believe social media has neither a positive nor negative impact on people their age. 31% say social media has a mostly positive impact and 24% say it has a mostly negative impact.<sup>1</sup>
- Most teens who view social media as generally positive emphasized its role in keeping in touch and interacting with others.<sup>2</sup>
- 59% of U.S. teens have personally experienced abusive online behaviors, with the most common being name-calling which 42% of teens say they have experienced.<sup>3</sup>
- During COVID-19, poorer mental health was associated with using social media for entertainment motives. Better mental health was associated with using social media for personal contact and keeping up relationships.<sup>4</sup>
- A global study found school loneliness to be correlated with increases in smartphone and internet use – when countries reached a point where half of the teen population had access to smartphones, loneliness levels began to rise.<sup>5</sup>
- Youth from lower-income families are more likely to report that their online experiences led to negative offline interactions.<sup>6</sup>
- Almost twice as many LGBTQ+ students reported being cyberbullied compared to heterosexual students (36% versus 20%).<sup>7</sup>
- Lower socioeconomic status can exacerbate the negative impacts of social media through comparisons to more affluent peers, more unstructured time in the home, or lack of outdoor spaces.<sup>8</sup>

# CULTIVATING HEALTHY SOCIAL MEDIA USE WITH YOUTH IN YOUR LIFE

While social media can certainly cause problems, it's here to stay and young people are going to use it whether adults like it or not. Parents and schools have a tough job – the goal isn't to keep students off social media altogether, but to support them in developing healthy social media behaviors.

## Celebrate the positives

When youth feel judged or misunderstood about their social media use, they're likely to get defensive or shut down. Make sure to point out how great it is that they were able to connect with their friends and family who live far away, or comment on how helpful it must be to reach most of their classmates for an emergency study buddy.

## Ask questions

Let's face it – most youth know way more about social media than the adults in their life. And they definitely know more about what exactly they're doing online. Instead of starting conversations by talking about the harms or effects of social media, be open and curious about their unique experiences with it.

## Promote limiting screen time

Everything in moderation, right? Excessive time on the internet and social media has been linked to poorer mental health outcomes like depression, anxiety, and loneliness. Younger children will need more help with this – consider setting time limits or media-free zones. As children get older, support them in managing their own usage – encourage them to dedicate time to offline activities or help them update their phone settings to limit time on certain apps..

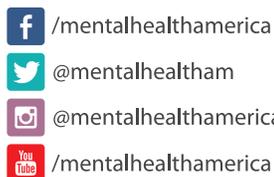
## Model healthy use

Young people notice what adults are doing more than we may think, including being told to get off their devices while the adults in their life seem just as obsessed. It can be tempting to try to manage their use, but you're better off modeling healthy habits (age dependent, of course). Studies have shown that parental use of digital technology, rather than their attitudes toward it, determines how their children will engage with it.

## Friend/follow your kids' accounts

Your kids – especially teenagers – might resist you monitoring their social media, but it's important that you're (somewhat) informed of what's happening in their online world. Explain your reasoning, listen to their hesitations, and let them set boundaries. Your virtual relationship with your child is an entirely new one, so be patient. Your best bet to build trust is to stay in the background: Don't comment or like their posts unless they want you to, let the little things slide, and be ready to have offline conversations about the important things.

If social media use seems to be impacting the mental health of a child or teen in your life, suggest that they take a screen at [mhascreening.org](https://mhascreening.org) to determine if they might be experiencing symptoms of a mental health condition.



**IN CRISIS?** If you or someone you know is struggling or in crisis, help is available. Call 988 or chat at [988lifeline.org](https://988lifeline.org). You can also reach Crisis Text Line by texting MHA to 741741.

### SOURCES

<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>

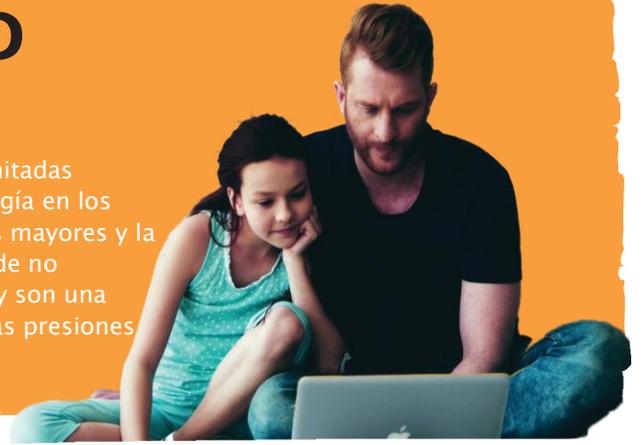
<sup>9</sup> Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.

<sup>10</sup> <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

<sup>11</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>

# REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL JUVENIL

Puede ser difícil para los adultos que crecieron sin o con redes sociales limitadas entender por qué es tan importante para los jóvenes. El auge de la tecnología en los últimos años ha creado una gran diferencia cultural entre las generaciones mayores y la Generación Z, que creció con las redes sociales generalizadas. Si bien puede no parecerle importante, las redes sociales son importantes para los jóvenes y son una parte muy real de nuestro mundo, por lo que es importante comprender las presiones y los desafíos únicos que enfrentan debido a esto.



## LO QUE DICEN LOS JÓVENES

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

- “MIRANDO VIDEOS DE ASMR”
- “HACIENDO QUE NO ME SIENTA SOLO”
- “ME DA UN ESCAPE CUANDO ME SIENTO MUY ANSIOSO”
- “ACCESO A VISUALIZACIONES/INFORMACIÓN EN PEQUEÑAS RELACIONACIONES CON ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, SALUD MENTAL, ETC.”
- “SIGO MUCHAS CUENTAS POSITIVAS QUE ME INSPIRA”
- “SENTIRSE CONECTADO CON EL TODO MAYOR”
- “SIGUIENTES CUENTAS QUE APOYAN MI VIAJE A LA SALUD MENTAL” “CONECTAR CON AMIGOS LEJOS”

### ¿Cómo dañan las redes sociales tu salud mental?

- “POST GLORIFICANDO LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS” “CUANDO PIERDO LA NOCIÓN DEL TIEMPO Y TERMINO DESPLAZANDO EL DÍA”
- “COMPARACIÓN”
- “AGUJEROS NEGROS DE NEGATIVIDAD”
- “VER CONFLICTOS EXTREMOS NO SALUDABLES EN LOS COMENTARIOS”
- “ESPERAR QUE LA GENTE RESPONDA TAN RÁPIDO COMO QUIERO” “MODELOS”
- “MIRANDO A LAS PERSONAS QUE TIENEN UNA VIDA DESEO TENER”
- “VER A OTROS QUE TIENEN MEJOR MIRANDO CUERPOS QUE YO”

## HECHOS RÁPIDOS

- El cuarenta y cinco por ciento 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 las redes sociales tienen un impacto mayormente positivo y el 24% dice que tiene un impacto mayormente negativo.
- La mayoría de los adolescentes que ven las redes sociales como positivas en general enfatizaron su papel para mantenerse en contacto e interactuar con los demás.
- El 59 % de los adolescentes de EE. UU. han experimentado personalmente conductas abusivas en línea, siendo las más comunes los insultos que el 42 % de los adolescentes dicen haber experimentado.
- Durante COVID-19, una peor salud mental se asoció con el uso de las redes sociales para 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.
- Un estudio global encontró que la soledad escolar está correlacionada con aumentos en el uso de teléfonos inteligentes e Internet: cuando los países llegaron a un punto en el que la mitad de la población adolescente tenía acceso a teléfonos inteligentes, los niveles de soledad comenzaron a aumentar.
- Es más probable que los jóvenes de familias de bajos ingresos informen que sus experiencias en línea dieron lugar a interacciones negativas fuera de línea.
- Casi el doble de estudiantes LGBTQ+ informaron haber sido acosados cibernéticamente en comparación con estudiantes heterosexuales (36 % frente a 20 %).
- El estatus socioeconómico más bajo puede exacerbar los impactos negativos de las redes sociales a través de comparaciones con pares más ricos, más tiempo no estructurado en el hogar, o falta de espacios al aire libre.

# CULTIVAR EL USO SALUDABLE DE LAS REDES SOCIALES CON JÓVENES EN

Si bien las redes sociales ciertamente pueden causar problemas, llegaron para quedarse y los jóvenes las usarán ya sea los adultos les guste o no. Los padres y las escuelas tienen un trabajo difícil: el objetivo no es mantener a los estudiantes fuera de las redes sociales por completo, sino apoyarlos en el desarrollo de comportamientos saludables en las redes sociales.

## Celebra lo positivo

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 bueno que fue que pudieron conectarse con sus amigos y familiares que viven lejos, o comentar lo útil que debe ser comunicarse con la mayoría de sus compañeros de clase para un compañero de estudio de emergencia.

## Hacer preguntas

Seamos realistas: la mayoría de los jóvenes saben mucho más sobre las redes sociales que los adultos en su vida. Y definitivamente saben más sobre lo que están haciendo exactamente en línea. En lugar de iniciar conversaciones hablando sobre los daños o efectos de las redes sociales, sea abierto y curioso acerca de sus experiencias únicas con ellas.

## Promover la limitación del tiempo de pantalla

Todo con moderación, ¿no? El tiempo excesivo en Internet y las redes sociales se ha relacionado con peores resultados de salud mental, como depresión, ansiedad y soledad. Los niños más pequeños necesitarán más ayuda con esto: considere establecer límites de tiempo o zonas libres de medios. A medida que los niños crecen, ayúdeles a administrar su propio uso: anímelos a dedicar tiempo a actividades fuera de línea o ayúdelos a actualizar la configuración de su teléfono para limitar el tiempo en ciertas aplicaciones.

## Modelo de uso saludable

Los jóvenes notan lo que los adultos están haciendo más de lo que pensamos, incluido que les digan que dejen sus dispositivos mientras los adultos en su vida parecen igual de obsesionados. Puede ser tentador tratar de administrar 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 cómo sus hijos se relacionarán con ella.

## Hazte amigo/sigue las cuentas de tus hijos

Sus hijos, especialmente los adolescentes, pueden resistirse a que controle sus redes sociales, pero es importante que esté(algo) informado de lo que sucede en su mundo en línea. Explique su razonamiento, escuche sus dudas y permítale establecer límites. Su relación virtual con su hijo es completamente nueva, así que tenga paciencia. Su mejor apuesta para generar confianza es permanecer en segundo plano: no comente ni haga clic en Me gusta en sus publicaciones a menos que ellos lo deseen, 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, sugiérale que se evalúe en [mhascreening.org](https://mhascreening.org) para determinar si podría estar experimentando síntomas de una afección de salud mental.



**IN CRISIS?** Si usted o alguien que conoce está luchando o en crisis, hay ayuda disponible. Llame al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://988lifeline.org). También puede comunicarse con Crisis Text Line enviando un mensaje de texto a MHA al 741741.

## FUENTES

<https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>  
<https://www.pewresearch.org/internet/2018/09/27/una-mayoria-de-adolescentes-han-experimentado-alguna-forma-de-ciberacoso/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8804162/>  
<https://www.cienciadirCET.com/science/article/pii/S0140197121000853>  
[https://www.jpeds.com/article/S0022-3476\(19\)31627-0/completoext?\\_ga=2.229481182.371844695.1658177465-2083710329.1656532476](https://www.jpeds.com/article/S0022-3476(19)31627-0/completoext?_ga=2.229481182.371844695.1658177465-2083710329.1656532476)  
<https://cyberbullying.org/bullying-cyberbullying-sexual-orientation-lgbtq.pdf>  
<https://www.kqed.org/mindshift/58624/how-parents-and-educators-can-support-healthy-teen-use-of-social-media>  
Keles, B., McCrae, N. y Grealish, A. (2020). Una revisión sistemática: el enuencio de las redes sociales en la depresión, la ansiedad y el malestar psicológico en adolescentes. *Revista Internacional de Adolescencia y Juventud*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>  
Tierras, METRO. METRO. & Ramsay, J. (2016). Familia digital literatura prácticas y para niños móvil teléfono usar. *Frnteras en Psicología*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01957>