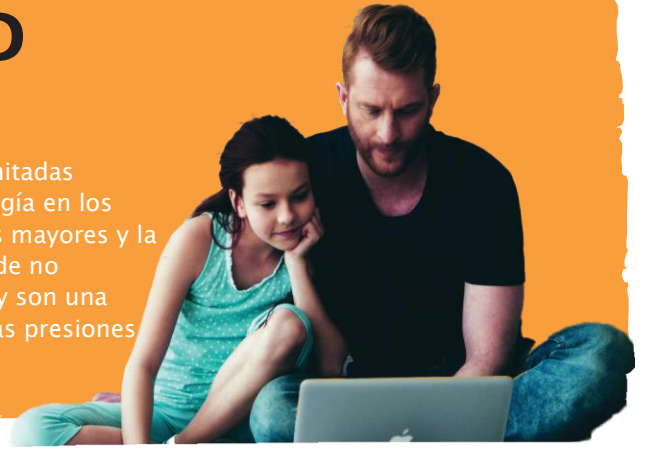


# REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL JUVENIL

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.

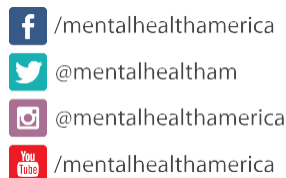
## Modelo de uso saludable

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 enuñencia 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. *Frñteras en Psicología*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01957>