

TRES DE LAS CLAVES DE ESTE REPORTAJE

SARA LÓPEZ CABALLERO
Psicóloga experta en trastornos



■ “El problema de las redes sociales es que se han instaurado sin dar una formación adecuada y sin advertir de los comportamientos que pueden poner en riesgo la salud mental”

RAQUEL SALIDO MOTA
Psicóloga experta en adicciones



■ “El uso responsable de estas plataformas implica priorizar las necesidades propias, utilizarlas durante un tiempo determinado con consciencia y que no interfieran en tu vida diaria”

JUAN MIGUEL ENAMORADO MACÍAS
Psicólogo y sexólogo



■ “El premio para nuestro cerebro es la posibilidad de obtener premio (un buen vídeo), lo que hará que la conducta de ver más vídeos en redes sociales se convierta en una adicción”

Enredados en las redes sociales

Impacto de las plataformas digitales en la salud mental y emocional de los usuarios

LAURA CAMACHO

En la actualidad, las redes sociales se han convertido en una parte esencial de la vida, transformando las formas de comunicación. Sin embargo, este avance tecnológico ha traído consigo importantes preguntas sobre el uso excesivo y la exposición constante, que tienen un impacto significativo en el bienestar emocional de las personas. Estas plataformas tienen tanto beneficios como grandes desafíos que afectan a la psicología, y la clave está en mantener un equilibrio y ser conscientes de este entorno en continua evolución.

En España, según el estudio anual de IAB, el 85% de los usuarios que navegan por internet utilizan las redes sociales, lo que representa 28,3 millones de personas. Si nos centramos en jóvenes y adolescentes, el 98,5% está registrado en alguna red social, pero el problema no es ese, sino que, según otra investigación, en el 85,7% de los casos, los usuarios abusan de su consumo con una frecuencia de uso mayor a cinco horas diarias. Esto confirma la gran presencia que tienen en el día a día, pero ¿se conoce realmente la implicación que tiene el mal uso de las redes sociales en la salud mental de los usuarios?

EFFECTOS NEGATIVOS. Juan Miguel Enamorado especifica que, “al hablar de redes sociales, se engloban una serie de aplicaciones que realmente son diferentes entre ellas y por tanto son también diferentes sus efectos en la salud mental y trastornos psicológicos”.

Aplicaciones como WhatsApp o Telegram, según Enamorado, pueden generar trastornos psicológicos como estrés, por sobrecarga de información o el síndrome de Burnout (síndrome del trabajador quemado), al estar permanentemente conectado y llevar al agotamiento. El uso excesivo de redes sociales como Instagram y Tiktok, expresa Raquel Salido, “puede generar ansiedad y depresión, con la comparación con otros usuarios, el miedo a perderse algo importante (síndrome FOMO) y las altas expectativas de validación (comentarios, visualizaciones)”.

A pesar de que las redes sociales conectan virtualmente al usuario, pueden contribuir al ais-



SALUD MENTAL. El uso inadecuado o el abuso de las redes sociales desemboca en problemas psicológicos.

lamiento social en la vida real, ya que, según Salido, pasar mucho tiempo en ellas e interactuar en línea puede reemplazar las interacciones cara a cara, lo que lleva a falta de contacto humano y al distanciamiento social.

“La constante comparación con los demás y la búsqueda de la aprobación de los seguidores pueden generar una percepción negativa de uno mismo, disminuyendo la autoestima”, explica Salido. Según Sara López, esto puede llevar a daño en autoimagen y graves consecuencias como los TCA (trastorno de conducta alimenticia, como bulimia o anorexia).

Terminando con los efectos negativos de las redes sociales, el ciberacoso está presente en todas ellas. Enamorado declara que “el bullying puede pasar del plano real al digital con graves consecuencias, que incluyen ansiedad, depresión y pensamientos suicidas”.

EFFECTOS POSITIVOS. Las redes sociales, cuando se utilizan adecuadamente, pueden ofrecer una

serie de beneficios significativos para la salud mental, el bienestar emocional y la interacción social.

En primer lugar, como su nombre indica, las redes sociales facilitan la conexión y son, además de un medio para fortalecer lazos entre personas, una comunidad de apoyo para compartir intereses similares. Según Salido, estas plataformas pueden ser también una “fuente de información sobre temas de salud mental y bienestar y apoyarse en testimonios”, además de ser una herramienta de motivación e inspiración. López insiste en que “abren un mundo de posibilidades y de conocimiento, pero depende de cómo se utilicen”.

Es crucial reconocer que no existe una respuesta única para estos desafíos y beneficios. Es necesario que las redes sociales, las instituciones educativas y la sociedad en su conjunto protejan el autocuidado e impulsen el fomento de comunidades virtuales saludables. Lo más importante es promover la salud mental y emocional de los usuarios y saber pedir ayuda.

Identificar trastornos en los medios sociales

■ Los avances en inteligencia artificial han posibilitado el desarrollo de modelos que tienen la capacidad para entender el lenguaje humano. Estos sistemas pueden aprender rasgos lingüísticos que ayuden a identificar trastornos en redes sociales. Esto ha sido y es posible gracias al proyecto BigHug, de la Universidad de Jaén, en el que participan más de un centenar de jóvenes bajo la dirección de Arturo Montejo, del Departamento de Informática.

Según Montejo, este proyecto sirve para “identificar a los jóvenes con alto riesgo de padecer trastornos emocionales (ansiedad, depresión), alimentarios (anorexia, bulimia) y hasta el haber sido víctima de acoso, a través de evaluación de big data y variables psicológicas y lingüísti-



Arturo Montejo, director de BigHug.

cas”. “Tenemos dos estrategias: una app para monitorizar redes sociales y proporcionar el nivel de riesgo de sufrir algún tipo de trastorno y un bot para hablar y autoevaluarnos”, concluye Montejo.

VULNERABLES

Los efectos negativos de las redes sociales son particularmente pronunciados en niños y jóvenes, dado que sus cerebros están en pleno desarrollo y son especialmente susceptibles a las influencias externas.

Otros grupos vulnerables a estos daños son personas que padezcan problemas de salud mental, adicciones, dependencias y baja autoestima.

A su vez, minorías y grupos marginados pueden enfrentar también discriminación o ataques.

EUROPA PRESS