



Las redes sociales y la salud mental: la vida *online* vs la vida *offline*

► El aumento en los índices de alteraciones psicológicas ha llamado la atención de las autoridades hacia el campo de la salud mental. Quienes tienen mayores índices de depresión, ansiedad y conducta suicida son los jóvenes, pues la transición a la adultez implica un aumento en las exigencias sociales, académico-laborales y financieras. Esta población también es la que mayor inmersión tiene en el mundo digital, de modo que se resalta la importancia de conocer el efecto de las redes sociales en su bienestar y vida cotidiana.

Es bien aceptado que las relaciones que establecemos con otros afectan significativamente nuestras emociones, autoestima, felicidad y satisfacción con nuestra vida y nosotros mismos. Por ejemplo, se ha encontrado que aquellos que tienen amigos con estados de ánimo saludables tienen menor probabilidad de caer en depresión, además de que pueden recuperarse de ésta más rápidamente. Asimismo, el número de mejores amigos recíprocos contribuye a la autoestima. Los hábitos de consumo de tabaco también se contagian entre grupos sociales, de modo que es más fácil dejar de fumar cuando una persona cercana lo intenta a la par. De igual forma, se ha observado que los integrantes de pandillas tienen puntuaciones similares en el peso corporal y alteraciones de la conducta alimenticia, tales como atracones y acciones extremas para la pérdida de peso. De aquí el planteamiento de que *"uno es lo que sus amigos comen"*.

Lo anterior puede significar un beneficio en el campo de la salud mental. En primer lugar, permite amplificar el alcance de campañas para la promoción del bienestar. La Universidad de Bristol implementó un programa (AHEAD) en el que se educó a los alumnos con respecto a la importancia de ejercitarse y comer sanamente, encontrando que las actitudes fomentadas se esparcían entre compañeros. Iniciativas similares podrían llevarse a cabo en temas de salud mental, incluyendo la desestigmatización y búsqueda de ayuda profesional. En segundo lugar, podrían incorporarse estrategias terapéuticas en personas con alteraciones del estado de ánimo dirigidas a favorecer relaciones con personas que tengan un estado de ánimo saludable.

En las últimas décadas, las relaciones interpersonales han ido moviéndose al ciberespacio, en donde se han desarrollado plataformas interactivas que permiten a los usuarios presentarse por medio de la creación de perfiles, establecer y mantener interacciones con otros. Por lo anterior, las redes sociales aportan fuertes beneficios en la salud mental, entre los que se encuen-

tran aumentos en el apoyo social, capital social, autoestima y bienestar subjetivo, lo cual a su vez promueve disminuciones en el sentimiento de soledad y síntomas depresivos. Sin embargo, también se han reportado consecuencias perjudiciales como aislamiento, daños en la autoestima, menor satisfacción con su apariencia física y su vida en general y malestar emocional. Estos síntomas tienden a magnificarse durante situaciones de emergencia, tal como se ha visto durante la epidemia por COVID-19.

El efecto que las redes sociales tengan sobre el bienestar de los usuarios depende en gran medida de cómo se utilicen. Por ejemplo, se ha asociado el uso pasivo con aumentos en las manifestaciones depresivas y ansiosas. Esto no sucede cuando el uso es activo, es decir, cuando se hacen esfuerzos deliberados por establecer comunicación con otros usuarios.

El tipo de interacciones que se tengan también son determinantes en los efectos de las redes sociales en la salud mental. Evidentemente los comentarios positivos promueven mayor bienestar; la temporalidad también parece ser relevante, pues se ha encontrado que los comentarios amigables en las publicaciones de adolescentes mujeres tienen un mayor efecto sobre su estado de ánimo cuando son casi inmediatas. Por otra parte, el *cyberbullying* y el ostracismo digital se han relacionado con una menor autoestima, sentido de pertenencia y percepción de que la vida propia no tiene sentido. Esto es particularmente peligroso, pues puede llevar a conductas suicidas.

Finalmente, la inversión que se haga en estas plataformas digitales juega un papel mediador en cómo impactarán en la salud mental. En este sentido, pasar más tiempo en el mundo digital, darle una importancia más allá de su valor comunicativo y/o incorporar las redes sociales como una parte integral de la vida cotidiana se ha asociado con los efectos negativos ya mencionados y, además, con alteraciones en el sueño. Estas últimas se han relacionado con una serie de factores, entre los que destaca el *Miedo a Perderse de Algo* (FOMO, por sus siglas en inglés), que lleva a los usuarios al uso nocturno de los aparatos digitales. De igual modo, se ha propuesto que las ondas electromagnéticas de los teléfonos celulares durante la noche podrían interferir con la secreción de melatonina que es una hormona asociada con la regulación de los ciclos circadianos. En este sentido es importante mencionar que la privación del sueño ocasiona dificultades para concentrarse, de modo que impacta en el desempeño académico y laboral y aumenta las probabilidades de accidentes automovilísticos.

Algunos estudios han mostrado que las personas que manifiestan indicadores de malestar emocional, tales como depresión o ansiedad, son más propensas al uso problemático de redes sociales. Una posible explicación a esto es que intentan escapar de su situación o distraerse de emociones o pensamientos poco placenteros. De igual modo, las personas introvertidas o con dificultades para establecer vínculos de forma presencial tienen una tendencia a pasar más tiempo navegando en plataformas digitales, posiblemente porque es una forma de compensar la falta de interacción social que tienen en su vida cotidiana.

A modo de conclusión, el contacto que tengamos con otras personas, tanto en el mundo presencial como en el digital satisface varias necesidades entre las que se encuentran el sentido de pertenencia y apoyo social. Lo anterior impacta a lo largo de toda la vida en el bienestar psicológico, la percepción de uno mismo y la satisfacción con la vida; aunque esto es particularmente relevante en la población adolescente, ya que se encuentran en una etapa crítica para el desarrollo de la identidad. Adicionalmente, su estado de ánimo y emociones son más fluctuantes que en personas adultas y su autoestima y la percepción que tienen de sí mismos son más vulnerables.

Sin embargo, se han descrito los efectos negativos que vienen con el uso problemático de las redes. Es importante que se dirijan esfuerzos a la concientización de la población de modo que se puedan evitar estas conductas. Los profesionales de la salud mental tienen que estar capacitados para atender este tipo de dificultades, especialmente cuando las tendencias mundiales señalan que los ambientes digitales serán cada vez más inmersivos y, por consiguiente, se entrelazarán más con el mundo presencial.

Se ha encontrado que los hábitos, actitudes y conductas pueden contagiarse entre aquellos que conviven frecuente-

mente en la vida cotidiana, lo cual se traslada también a las interacciones que se tienen en redes sociales. De esta forma, las plataformas digitales podrían significar una oportunidad para aumentar el alcance y disminuir los costos de campañas para la promoción del bienestar; además cuentan con la ventaja adicional que son atemporales y no tienen limitaciones espaciales o geográficas. De igual modo, pueden resultar más atractivas a la población joven dado que se darían en un ambiente que le podría resultar más cómodo. Finalmente, las redes sociales podrían incorporarse en intervenciones terapéuticas como herramientas favorables a la relación entre personas que promuevan estados de ánimo saludables y conductas de autocuidado.

*José Benjamín Guerrero López
Ana Cecilia López Sepúlveda
Claudia Díaz Olavarrieta*

Bibliografía

Webster, D., Dunne, L., & Hunter, R. (2021). Association Between Social Networks and Subjective Well-Being in Adolescents: A Systematic Review. *Youth & Society*, 53(2), 175-210. doi: 10.1177/0044118X20919589



Gota a gota,
la solución ideal
para su paciente.

 Kriadex

Selective[®]
Escitalopram



Rápido y Selectivo

- **Tratamiento asequible y efectivo:**
\$17 pesos costo día de tratamiento.¹
- Hasta **66%** por debajo del precio de la marca innovadora.



1+1



 **psicofarma[®]**
Al servicio de la salud mental

1.- Precio promedio, costo día de tratamiento: Farmacias San Pablo, Del Ahorro, Farmalito y Guadalupe a Marzo, 2021.

 **Contigo en Mente**
www.contigoenmente.com