



# adolescentes redes sociales



## ¿qué son las redes sociales?



- Las redes sociales constituyen un medio de comunicación (formal o informal) que funcionan a través de Internet. Estas permiten la conexión de personas con amigos, amigas, conocidos/as o incluso desconocidos/as, por lo que también favorecen que se puedan crear nuevas amistades.
- En las redes, la persona crea un perfil de usuario en el que describe y comparte tanta información como decida, socializa contenido sobre su vida, gustos o intereses, interactúa y puede formar parte de comunidades con las que tenga preferencias en común. Sin embargo, también es un elemento que permite mostrar y tener una imagen social que, muchas veces, puede no ser cercana a la real.
- Las redes sociales enganchan y mucho. Hay una serie de factores que pueden incidir en el uso inadecuado de estas.
- En primer lugar, la necesidad de socializar es algo sano, sin embargo, en ocasiones puede ir en nuestra contra. Un ejemplo de ello es el "miedo a perderse algo" que se encuentre circulando en las redes. De hecho, este fenómeno denominado como "FOMO" (Fear Of Missing

Out, en inglés) está relacionado con la necesidad de estar conectado a las redes sociales para actualizar contenido y, de esta forma, que el usuario no pase desapercibido. En consecuencia, dicha conducta genera un comportamiento compulsivo de conectarse frecuentemente a las redes.

- Otro punto de enganche que pueden generar, está relacionado con la creación de una vida paralela. Es decir, la posibilidad de ser "otra persona", proyectando una imagen que se asemeje más a lo que "nos gustaría ser", mostrando una vida atractiva y popular.
- Sumado a todo lo mencionado, no podemos olvidar aquellos factores propios de la red social. Un ejemplo claro son los "me gusta" o "likes", comentarios y reposteos que pueden llegar a generar una sensación de felicidad y pertenencia a un grupo (aunque sea de forma temporal).

Las redes sociales constituyen un medio de comunicación (formal o informal) que funcionan a través de Internet.



## las redes sociales y la adolescencia

- Los medios sociales son un aspecto importante de la vida de muchos y muchas adolescentes. Una encuesta realizada en 2018 por el Pew Research Center (Centro de Investigación Pew) a casi 750 jóvenes de entre 13 y 17 años reveló que el 45% está conectado prácticamente todo el tiempo y que el 97% utiliza una plataforma de medios sociales, como YouTube, Facebook, Instagram o Snapchat.
- Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza. En consecuencia, tenemos la necesidad de pertenecer a un grupo y esto nos lleva, irremediablemente, al deseo social de interactuar con las y los demás.
- Las interacciones sociales están asociadas con una buena salud tanto mental como física a lo largo de la vida. Y ¿cómo influye este uso de las redes sociales en la adolescencia?
- La adolescencia es una etapa crucial para las interacciones sociales, la necesidad de pertenencia se hace incluso mucho más evidente que

en otras etapas del desarrollo.

- El que una o un adolescente invierta tiempo con sus iguales es muy importante y, además, es un marcador crítico de dicha etapa para aumentar la independencia, construir relaciones fuera de la familia y conformar la identidad.
- Sabemos que en la actualidad, la interacción social entre adolescentes y adultos y adultas jóvenes ha cambiado. Ahora, la comunicación digital ha desplazado a la interacción cara a cara. Y esto puede venir acompañado de un incremento de sentimientos de soledad debido a un déficit percibido de intimidad en las relaciones.
- Adicionalmente, esta interacción ha llevado a que las actividades que tienen que ver con salir de casa, como ir al cine, salir al parque o asistir a fiestas, disminuyan sustancialmente.



Una encuesta realizada en 2018 por el Pew Research Center (Centro de Investigación Pew) a casi 750 jóvenes de entre 13 y 17 años reveló que el 45% está conectado prácticamente todo el tiempo.

# efectos negativos de las redes sociales

- Si las redes se utilizan de una manera excesiva pueden aparecer diversos problemas. Es más, muchas investigaciones realizadas al respecto como, por ejemplo, la de Jiménez y Pantoja (2007) puso de manifiesto que el empleo excesivo de las Redes Sociales (RRSS) puede provocar dependencia psicológica.
- A continuación, mencionamos algunas de las consecuencias o efectos negativos de un uso abusivo de las redes:
  - **Ansiedad.** Las personas pueden presentar sintomatología ansiosa. Esto ocurre, por ejemplo, cuando tienen deseo de conectarse y no pueden.
  - **Depresión.** Como otras adicciones, el empleo excesivo puede provocar sentimientos de tristeza o depresión.
  - **Trastornos del sueño.** Entre otros motivos, el utilizar dispositivos electrónicos justo antes de irse a dormir puede provocar problemas de sueño. Además, muchas personas utilizan la noche para poder conectarse.
  - **Dependencia.** Como hemos comentado el uso excesivo puede generar dependencia. Cuando esto ocurre podríamos estar hablando de que se produce una adicción conductual.

- **Acoso.** El acoso está tomando nuevas formas y una de ellas es realizarlo a través de redes sociales.
- **Imagen corporal.** Hay investigaciones que concluyen que a mayor uso de las redes sociales mayor es también la insatisfacción con el propio cuerpo.
- **FOMO.** FOMO significa ansiedad por estar desconectado. Estas personas, cuando no están conectadas, sienten ansiedad porque piensan que se están perdiendo cosas que están ocurriendo en redes.
- **Aislamiento.** El potenciar el empleo de las redes puede hacer que descuidemos otras áreas sociales y que dejemos de lado las relaciones "presenciales".
- **Baja autoestima.** Como en el caso de la insatisfacción con la imagen corporal, también hay estudios que concluyen que, a mayor uso de redes, menor autoestima.
- Además de todas estas consecuencias, también pueden aparecer estrategias inadecuadas de afrontamiento y otros problemas psicológicos.

Muchas investigaciones realizadas al respecto como, por ejemplo, la de Jiménez y Pantoja (2007) puso de manifiesto que el empleo excesivo de las Redes Sociales (RRSS) puede provocar dependencia psicológica.



# protección contra excesos de redes sociales

- Por ello, padres y madres deberían supervisar el acceso que tienen las y los más pequeños del hogar a las redes. Además, debemos tener en cuenta que tal y como manifestaron Atela et al. (2014) las personas jóvenes suelen tener mayor "enganche" que las personas adultas.
- Otro aspecto a destacar es que, para las y los jóvenes el uso de las redes sociales puede tener otras implicaciones porque pueden estar expuestos a: cyberbullying, contacto con personas no conocidas, grooming, sexting, extorsión, retos virales peligrosos, contenido inapropiado para su edad, pérdida de tiempo dedicado al estudio, etc.
- Hay medidas que puedes tomar para alentar el uso responsable de los medios sociales y limitar algunos de sus efectos negativos. Ten en cuenta los siguientes consejos:
  - **Establece límites razonables.** Habla con tu hija, hijo o adolescente bajo tu cuidado, sobre maneras para evitar que los medios sociales interfieran en sus actividades, sueño, comidas o deberes. Alienta una rutina para acostarse que no incluya el uso de medios electrónicos y no permitas celulares ni tabletas dentro de los

dormitorios de las y los adolescentes. Da el ejemplo y tú también respeta estas reglas.

- **Controla las cuentas de tu hijo/a adolescente.** Infórmale que revisarás periódicamente sus cuentas de medios sociales. Podrías hacerlo una vez a la semana o con mayor frecuencia. No lo dejes inconcluso.
- **Explica lo que no está bien.** Desalienta difundir rumores, chismes, hostigamiento o daños a la reputación ajena, ya sea por Internet o por cualquier medio. Habla con tu hijo/a adolescente sobre lo que es apropiado y seguro compartir en los medios sociales.
- **Alienta el contacto cara a cara con sus amigos y amigas.** Esto es particularmente importante para las y los adolescentes vulnerables al trastorno de ansiedad social.
- **Habla sobre los medios sociales.** Habla sobre tus propios hábitos en los medios sociales. Pregúntale a tu hijo/a cómo usa los medios sociales y cómo se siente al respecto. Recuérdale que los medios sociales están repletos de imágenes poco realistas.



En las redes sociales se puede encontrar todo tipo de información y contenido y no siempre es adecuado para las y los niños o adolescentes.

# redes sociales y salud mental

- En las redes sociales, la y el usuario también se encuentra con las famosas fake news, definidas como informaciones fabricadas que imitan la forma de los medios de comunicación, pero no su proceso o intención organizacional. Las fake news impactan la salud mental de los usuarios de las redes sociales, ya que se diseñan para provocar una fuerte respuesta emocional del lector, lo que aumenta la posibilidad de compartir información, causando ira, miedo, ansiedad y tristeza.
- Las conclusiones del estudio titulado "Taking a One-Week Break from Social Media Improves Well-Being, Depression, and Anxiety: A Randomized Controlled Trial", publicado el año pasado en la revista Ciberpsicología, comportamiento y redes sociales, luego de abandonar durante una semana el acceso a mensajes de texto, Facebook, Instagram, Twitter y TikTok, en comparación con su uso cotidiano, muestran diferencias significativas favorecedoras para el primer grupo, en términos de incremento en el bienestar general, y disminución en la ansiedad y la depresión.
- El estudio ofrece resultados lo suficientemente reveladores sobre el impacto positivo de alejarse temporalmente de las comunicaciones electrónicas, permitiendo que el horizonte personal se amplíe

- exponencialmente para dedicarlo a otras actividades que generan satisfacción más profunda
- En enero del 2022, Statista Research Department, reveló que WhatsApp es la red social con el mayor porcentaje de usuarios en México. Un 94% de las y los usuarios de redes sociales tuvo acceso a dicha red. Facebook fue la segunda plataforma más usada por las y los mexicanos, con un 93% de usuarios. En tercer lugar se ubicó Facebook Messenger, con un 80%.
- La mayoría de las y los cibernautas mexicanos se conectan al internet a diario. El aumento de las actividades online en la última década ha fomentado la digitalización de otros hábitos cotidianos que solían realizarse solo de manera presencial como, por ejemplo, socializar. Desde la masificación de plataformas digitales como Facebook, Twitter y WhatsApp, las redes sociales se convirtieron en un medio indispensable para comunicarse e interactuar. En México, el número de usuarios de redes sociales se mantiene en constante aumento y se prevé que supere los 90 millones en 2023.

El tipo de contenido publicado y consumido por las y los usuarios es aún más impactante para la salud mental.





Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

