

# Las redes sociales y la salud mental, según Deusto Salud

## [Multimedia](#)

**En la actualidad, se estima que cerca del 80% de la población entre los 16 y los 70 años tiene presencia en las redes sociales y hace algún uso de ellas. En este contexto, las redes han modificado las formas que las personas tienen de interactuar y de permanecer en contacto, pero también la concepción del mundo y la forma de vincularse con la realidad. Por eso, explican desde Deusto Salud, las redes sociales pueden tener un amplio impacto en la salud mental de las personas**

Las redes sociales y la autoestima, según Deusto Salud

Si bien son muchos los efectos que se han ido estudiando de las redes sociales en la salud mental de las personas, uno de los más renombrados y que más preocupación ha generado tiene que ver con las repercusiones de los contenidos publicados en estas y sus interacciones con la autoestima de las personas y su percepción de sí mismas.

La autoestima, explican en Deusto Salud, es un aspecto indispensable de la salud mental, debido a que es lo que ayuda a mantener una vida saludable y a vincularse de mejor manera con los propios proyectos y deseos y con el entorno. Uno de los problemas que ha aparecido en relación a las redes sociales y la autoestima tiene que ver con el bombardeo constante de imágenes de vidas, cuerpos, parejas y amistades idealizadas que acaban pareciendo inalcanzables y generando en las personas que las ven la idea de que hay algo que otros tienen y ellos no. Pero, además, el uso constante de los filtros y la elección de las mejores fotografías han generado, desde hace tiempo, una visión distorsionada de los cuerpos, las pieles y los rostros, donde toda imagen personal pasa a estar atravesada por una serie de "arreglos" previos antes de mostrarse.

Sin embargo, cuentan desde Deusto Salud que este no es el único problema en este sentido. Actualmente, las redes sociales se han llenado de mensajes de seguridad, de autoestima y de auto-aceptación. En estos, se tiende a poner sobre las personas la responsabilidad de ser capaces de amarse a sí mismas incluso en entornos complejos. El problema de estos mensajes que a simple vista no parecieran dañinos, es que no tienen en cuenta el contexto de las personas, a la vez que hacen ver a la autoestima como un equivalente al éxito. Entonces "si no tienes autoestima, eres un fracaso". Esto puede ser especialmente complejo en un momento histórico en que las redes son espacios por excelencia para la divulgación de discursos de odio y mensajes agresivos.

Violencia en las redes sociales

De la mano de lo anterior, explican desde Deusto Salud que se ha dado, en los

últimos tiempos, una proliferación de lo que se ha dado a llamar "hateo" y que tiene que ver con las agresiones divulgadas en las redes sociales. Así, la plataforma digital parece convertirse en un escenario donde la violencia verbal y simbólica es más aceptada que en otros espacios de la socialización.

La exposición permanente a la posibilidad de la agresión y la posibilidad socialmente aceptada de que las personas puedan "decir lo que quieran" sobre otros en las redes pueden acabar teniendo también un amplio impacto sobre la salud mental de las personas.

Las redes sociales y el problema de la dependencia

Según sostienen desde Deusto Salud, la edad media a la que se empieza a hacer uso, hoy, de las redes sociales, oscila entre los 8 y los 9 años. El uso promedio que las personas adultas hacen de estos medios digitales es algo que permanece en crecimiento y esto ha llevado a la evaluación del concepto de FOMO, que tiene que ver con la ansiedad por la desconexión. Diversos estudios dan cuenta de que las redes sociales pueden provocar dependencia psicológica, aumentando la sensación de malestar y de estrés o ansiedad cuando no se tiene conexión, cuando se ha olvidado el teléfono, entre otras cosas.

En Deusto Salud explican que el abuso de las redes sociales puede llevar al uso de estrategias inadecuadas de enfrentamiento, a la vez que puede generar problemas en el manejo de las habilidades sociales básicas. Otro de los problemas sobre los que se debe hacer hincapié es el riesgo de que el abuso de las redes sociales provoque aislamiento y mayor dificultad para generar y mantener vínculos sociales cara a cara.

---