

El 70% de los españoles reconoce no usar adecuadamente las redes sociales

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, celebrado el 10 de octubre, los expertos de Cigna Healthcare dan pautas para que las redes sociales sean una herramienta de apoyo y no acaben siendo perjudiciales para el bienestar mental y emocional

El abuso o uso incorrecto de las redes sociales está relacionado con trastornos como la baja autoestima, alteraciones del sueño, el aislamiento social o la ansiedad.

Marcar límites de tiempo en las redes sociales, combatir el insomnio tecnológico, evitar comparaciones, contrastar la información y priorizar el contacto humano son las claves que ofrecen desde Cigna Healthcare para evitar que las redes sociales perjudiquen a la salud mental.

En la actualidad las redes sociales forman parte del día a día de la mayor parte de la población, especialmente en la más joven, ofreciendo infinidad de oportunidades y posibilidades. Sin embargo, su uso compulsivo puede llegar a afectar a la salud mental, ocasionando problemas de aislamiento, ansiedad o estrés, autoestima, o alteraciones del sueño, entre otros efectos.

Las redes sociales son herramientas que pueden favorecer la socialización y el aprendizaje, pero resulta necesario ser consciente de los peligros que acarrearán y buscar un uso equilibrado. Esto es especialmente notable en la población nativo-digital; es decir, la Generación Z, que ha crecido con las nuevas tecnologías desde el inicio. De hecho, tal y como señala el Instituto Nacional de Estadística (INE), hasta un 93% de los españoles entre 16 y 24 años utiliza estas herramientas a diario. No obstante, el hecho de sustituir actividades básicas de la vida cotidiana por pasar tiempo en estas plataformas puede derivar en afecciones y trastornos mentales, como la ansiedad, estrés o incluso alteraciones del sueño. Además, la interacción social únicamente a través de una pantalla puede generar un alejamiento del contacto directo con las personas. Es más, según los datos del estudio Cigna Well-Being 360, un 70% de la población española considera que no hace un uso adecuado de las redes sociales o que tiene cierta adicción, siendo este problema de uso excesivo de redes sociales una cuestión de sanidad pública, tal y como reconoce la Organización Mundial de la Salud (OMS).

"Actualmente nos encontramos en un punto en el que la población, especialmente la más joven, tiene una visión positiva de las redes sociales, como herramienta que simplifica el proceso de relacionarse. Sin embargo, muchas veces no somos conscientes de que, un mal uso de las mismas, no solo puede tener efectos negativos en la parte social, sino también, y lo que es más

preocupante, en la salud mental. Es importante, en este punto, concienciar y formar a los usuarios de estas plataformas de los problemas derivados de estar siempre conectados e intentar controlar el tiempo que se pasa en ellas, así como el contenido que se consume. Entendiendo que son una herramienta y no un sustituto de la vida real", así como destaca Elena Luengo, directora de innovación de Cigna Healthcare España.

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, los expertos de [Cigna Healthcare](#) dan pautas para que las redes sociales sean una herramienta de apoyo y no acaben siendo perjudiciales para el bienestar mental y emocional:

- No es necesario estar en todo. El miedo extremo a no estar presente en una experiencia o actividad puede aumentar los niveles de ansiedad social. Este fenómeno, popularmente denominado FOMO (miedo a perderse algo, por sus siglas en inglés), suele afectar especialmente a jóvenes que se sienten solos, y que tienen una baja autoestima. Las redes muestran constantemente vidas irreales y, para evitar que este fenómeno se complique, es aconsejable marcarse tiempos de utilización en redes sociales o eliminar aquellas aplicaciones que suponen un mayor vicio durante un tiempo para "descansar".
- Combatir el insomnio tecnológico. El uso excesivo de aparatos electrónicos por la noche suprime la liberación de melatonina (hormona encargada de fomentar el sueño) y, por lo tanto, la dificultad para contar con un descanso de calidad y en cantidades adecuadas. Alguna de las consecuencias de esta falta de sueño puede ser el malestar corporal, el agotamiento o la falta de concentración al día siguiente. Cambiar un libro por cualquier dispositivo móvil dos horas antes del momento de irse a dormir puede ayudar a disfrutar de un sueño reparador.
- Like ≠ felicidad. La constante comparación en redes y la necesidad de validación a través de interacciones tienen, generalmente, un efecto negativo en la autoestima. Los estándares en redes sociales suelen ser irreales y difíciles de lograr, por lo que hay que poner en perspectiva los perfiles y publicaciones de estas plataformas. Esta comparación puede dar como resultado diferentes problemas emocionales, como frustración, desmotivación, la sensación de vacío o tristeza e, incluso, rabia, y una baja autoestima. Así mismo, en los casos en los que se vea afectada la percepción de la autoimagen, puede favorecer la aparición de trastornos depresivos y alimentarios. Es importante comprender que la mayor parte de los usuarios únicamente muestran los aspectos positivos de sus vidas en redes sociales, y que las publicaciones rara vez reflejan su realidad al completo.
- Compartir, pero contrastar. Un uso equilibrado y sano de las redes sociales puede ser muy beneficioso, ya que ayuda a sentirse acompañado y comprendido. De hecho, compartir experiencias acerca de la salud mental ayuda a encontrar comprensión y favorece su visibilidad. Siempre y cuando se contraste la información y se consulten fuentes fiables y contrastadas, las redes sociales se pueden convertir en una herramienta de aprendizaje y autoconocimiento sin olvidar nunca la figura de un profesional especializado en salud mental.
- Priorizar el mundo real. El mirarse a los ojos, la conexión emocional profunda o la comunicación no verbal son factores determinantes para una interacción social satisfactoria que no pueden ser sustituidos por una pantalla, por lo que se deben utilizar las redes como un potenciador social, y

no como un sustituto. Dedicar tiempo a practicar deporte, buscar nuevos hobbies, pasar tiempo con amigos y familiares o disfrutar de la naturaleza, combate la dependencia de las redes sociales y ayuda a promover una vida más saludable.
