

Filtros en las redes sociales, qué efectos tienen en la salud mental de los más jóvenes

[Multimedia](#)

La exposición a contenidos que parecen perfectos puede generar que los más jóvenes se comparen, cuestionen su cuerpo e ideen una imagen irreal del concepto de la "belleza". Los jóvenes españoles, según el último informe de Qustodio, 'Nacer en la era digital: La generación de la IA', pasan una hora al día en las redes sociales, siendo el sector en el que más tiempo pasan

Sin duda, las redes sociales forman parte fundamental de la vida digital de los más jóvenes. Desde su auge, son cada vez más los que se animan a, ya no solo compartir fotos o vídeos, sino a participar en retos, coreografías o cambiar su aspecto a través de filtros.

Hay que tener en cuenta que muchos de los contenidos que se consumen no son siempre reales. De hecho, el uso constante de filtros en las redes sociales se genera por la búsqueda de una perfección estética no real. Según la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME), la edad de los primeros retoques estéticos en España ha bajado de los 35 años a los 20 en los últimos años. El estar continuamente observando una imagen de uno mismo que no es la real puede dar lugar al deseo de esa imagen, ya que el no conseguirla puede producir un malestar significativo.

De hecho, los jóvenes españoles pasan 420 minutos a la semana conectados en las redes sociales, según el último informe de [Qustodio](#), plataforma líder en seguridad online y bienestar digital para familias, 'Nacer en la era digital: La generación de la IA', siendo el sector en el que más tiempo invierten. Esto implica que estén mucho más expuestos a todos los peligros de estas plataformas como puede ser la distorsión de la realidad.

La exposición a contenidos que parecen perfectos puede generar que los más jóvenes se comparen, cuestionen su cuerpo e ideen una imagen irreal del concepto de la "belleza". La psicóloga experta de Qustodio, Gloria R. Ben, explica que "la exposición en redes sociales produce una necesidad de satisfacer expectativas sociales, una aprobación externa, que genera una dependencia de validación extrínseca, además de necesitar el reconocimiento de los otros para satisfacer nuestras necesidades".

Es importante la educación en la realidad, la belleza natural y la importancia de quererse a uno mismo, ya que va a generar que los menores sean más fuertes a la hora de enfrentarse a cualquier problema.

¿Qué peligros pueden tener los filtros?

Los expertos de Qustodio resaltan:

- Trastornos del estado de ánimo : esto viene generado por no conseguir esa perfección que generan los filtros, lo que puede derivar en frustración o tristeza.
- Dependencia de la aprobación externa: el uso constante puede venir derivado de lo que puedan pensar los demás. El intento de acercarse a los estándares acabará con una dependencia hacia la opinión del resto.
- Distorsión de la percepción de la belleza: los filtros plantean supuestos en ocasiones inalcanzables e irreales, lo que puede confundir a los menores, haciéndoles pensar que esos efectos son posibles o el patrón de "belleza" a seguir.
- Déficit de autoestima: el no alcanzar esos estándares irreales puede provocar una caída de la autoestima en los más jóvenes. Esto puede deberse a la falta de seguridad en uno mismo.
- Trastornos de la imagen corporal: algunos filtros eliminan todas las irregularidades, imperfecciones y devuelven una imagen de uno mismo "mejorada", lo que puede afectar en cómo los menores ven su cuerpo.

Por su parte, la psicóloga experta de Qustodio apunta que "el diálogo con los hijos, la observación, el poder ser críticos con la perfección, hablar sobre que todos tenemos fortalezas y debilidades y poder decir todo sin juzgar, permitirá a los jóvenes tener confianza en sí mismos y no necesitar utilizar filtros para verse mejor. Es importante que las familias compartan tiempo de ocio y diversión con ellos para ayudarles a entender las redes sociales y tener una interacción positiva con estas plataformas".
