

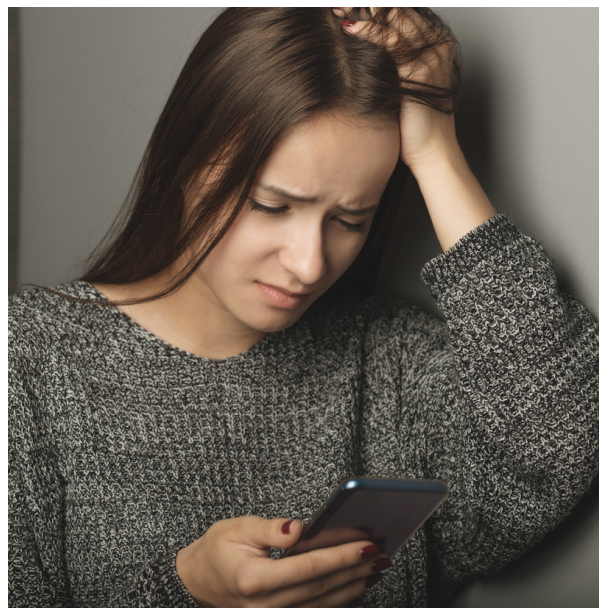
LOS EFECTOS NEGATIVOS MÁS COMUNES DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES.

Silvia Díez

ARTÍCULO DE REVISIÓN

Introducción

En la era digital actual, las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida de muchos adolescentes. Por otra parte, la adolescencia es la etapa de la vida en la que el bienestar muestra más fluctuaciones, en la que la toma de riesgos está en su punto máximo y en la que suelen aparecer trastornos mentales, como la depresión. (Valkenburg et al., 2022) Estas plataformas ofrecen oportunidades de conectividad, interacción social y acceso a información en tiempo real. Sin embargo, junto con los beneficios evidentes, también surgen preocupaciones sobre los posibles efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. A medida que la investigación en este campo ha ido avanzando, se ha acumulado un cuerpo de evidencia que sugiere que el uso prolongado y poco regulado de las redes sociales puede tener consecuencias perjudiciales para el bienestar psicológico de los jóvenes como niveles más altos de ansiedad, depresión (Rodríguez Puentes y Fernández Parra 2014), así como problemas de autoestima. Este artículo de revisión examinará los efectos negativos más comunes del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, proporcionando una visión general de los hallazgos más relevantes y destacando la importancia de abordar este tema desde una perspectiva informada y preventiva. Al comprender los impactos potenciales de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, se podrá fomentar un uso más consciente y equilibrado de estas plataformas, promoviendo así el bienestar integral de esta población vulnerable.



Desarrollo y discusión

El uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes plantea preocupaciones significativas sobre los posibles efectos negativos en su salud mental. A través de una revisión exhaustiva de la literatura, se exploraron los estudios relevantes para examinar los efectos más comunes del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

Para llevar a cabo esta revisión exhaustiva de la literatura, se recurrió a diferentes fuentes de información académica y científica. Se utilizaron bases de datos como PsycINFO, Google Scholar, Dialnet y ScienceDirect para buscar artículos relevantes sobre el tema. Estas plataformas proporcionan acceso a una amplia gama de revistas científicas, estudios empíricos y revisiones de literatura, lo que garantiza una cobertura exhaustiva de los estudios más relevantes en el área de investigación.

Desarrollo y discusión

Una de las áreas de preocupación destacada en la literatura es la influencia de las redes sociales en el desarrollo de trastornos alimentarios durante la adolescencia. El artículo de Villar del Saz Bedmar y Baile Ayensa (2023) reveló que las redes sociales pueden actuar como un factor de riesgo en el desarrollo de trastornos alimentarios, como la anorexia y la bulimia nerviosa. La exposición constante a imágenes y mensajes relacionados con la delgadez extrema y la búsqueda de la perfección física puede influir en la percepción distorsionada de la imagen corporal de los adolescentes, lo que a su vez puede desencadenar conductas alimentarias desordenadas ya que hay una exposición continua de la propia imagen y una retroalimentación en forma de valoración por parte de los otros usuarios que hace incrementar el nivel de exigencia percibida sobre la apariencia física (Bardona-Cone y Cass, 2007 citado en Villar del Saz Bedmar y Baile Ayensa 2023) Además, varios estudios han examinado la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y los problemas de salud mental en los adolescentes. Flynn, Mote y Morse (2022) encontraron que la exposición constante a contenido negativo en las redes sociales, como el ciberacoso, la comparación social y la presión por obtener aprobación en línea, puede aumentar el riesgo de depresión, ansiedad, baja autoestima y disminución de la satisfacción con la vida.



En relación con esto, el estudio de Gracia Granados et al., (2020) reveló que la regulación emocional juega un papel importante en el uso problemático de las redes sociales en adolescentes. Los adolescentes con síntomas depresivos tienen más probabilidades de recurrir a las redes sociales como una forma de escape o distracción, lo que puede llevar a un mayor uso problemático y tener un impacto negativo en su salud mental y proponen que "una evaluación de los niveles de regulación emocional y sintomatología depresiva podrían servir como antecedentes para identificar a los adolescentes más propensos al uso problemático de las redes sociales" La influencia de las redes sociales en la autoestima también ha sido objeto de investigación. Osa Callejero et al., (2021) encontraron que el uso excesivo de Instagram y la comparación constante con las imágenes idealizadas de otras personas pueden tener un impacto negativo en la autoestima de los adolescentes, aumentando el riesgo de insatisfacción corporal y emocional. Otro aspecto importante es la relación entre el tiempo de uso de las redes sociales y la salud mental. Rodríguez Puentes y Fernández Parra, (2014) encontraron que un uso excesivo de las redes sociales, especialmente durante horas nocturnas, se asociaba con mayores niveles de ansiedad, depresión y estrés en adolescentes colombianos.

Otros estudios se centran en aspectos específicos, como el impacto de las redes sociales en la percepción de la belleza y el desarrollo de trastornos dismórficos corporales, (Laughter et al., 2023) así como la relación entre el compromiso digital y la depresión en adolescentes. (Layte et al., 2023) Además, se ha investigado la psicología del comportamiento adictivo hacia los teléfonos inteligentes en adultos jóvenes, relacionándolo con el uso problemático, la ansiedad social y el estrés depresivo (Pera, 2020). También se han estudiado las plataformas de redes sociales y su relación con la soledad y la ira en adolescentes (Sarman y Tuncay, 2023)

Estos estudios y otros similares han proporcionado una base sólida para comprender mejor los efectos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

Conclusión y síntesis:

En resumen, la revisión exhaustiva de la literatura sobre los efectos del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes revela una serie de preocupaciones significativas. Los adolescentes se encuentran en una etapa de desarrollo crucial, donde su bienestar emocional puede ser especialmente vulnerable, y el uso prolongado y poco regulado de las redes sociales puede tener consecuencias perjudiciales.

En primer lugar, se ha encontrado que las redes sociales pueden influir en el desarrollo de trastornos alimentarios, como la anorexia y la bulimia nerviosa. La exposición constante a imágenes y mensajes relacionados con la delgadez extrema y la búsqueda de la perfección física puede distorsionar la percepción de la imagen corporal de los adolescentes, lo que lleva a conductas alimentarias desordenadas.

Además, el uso excesivo de las redes sociales se ha asociado con problemas de salud mental, como depresión, ansiedad, baja autoestima y disminución de la satisfacción con la vida. La exposición constante a contenido negativo, como el ciberacoso y la comparación social, puede aumentar el riesgo de desarrollar estos trastornos.

La regulación emocional también desempeña un papel importante en el uso problemático de las redes sociales. Los adolescentes con síntomas depresivos tienen más probabilidades de recurrir a las redes sociales como una forma de escape o distracción, lo que puede tener un impacto negativo en su salud mental.

La autoestima de los adolescentes también se ve afectada por el uso excesivo de las redes sociales. La comparación constante con las imágenes idealizadas de otras personas en plataformas como Instagram puede llevar a la insatisfacción corporal y emocional.

El tiempo de uso de las redes sociales también ha demostrado estar relacionado con la salud mental de los adolescentes. El uso excesivo, especialmente durante las horas nocturnas, se ha asociado con niveles más altos de ansiedad, depresión y estrés.

Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar el tema del uso de las redes sociales desde una perspectiva informada y preventiva. Es fundamental fomentar un uso más consciente y equilibrado de estas plataformas, promoviendo el bienestar integral de los adolescentes. Los estudios revisados en esta investigación proporcionan una base sólida para comprender los efectos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes y destacan la necesidad de abordar este tema de manera responsable y eficaz, como una educación y concienciación sobre los efectos negativos de un uso desmedido de las redes sociales, enseñar habilidades digitales saludables para un uso responsable e involucrar a las familias y educadores/as en la supervisión y establecimiento de límites.



Bibliografía

Villar del Saz Bedmar, M.[Marina], y Baile Ayensa, J.I. [José Ignacio] (2023).

Influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 24, 141-168.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8731212.pdf>

Flynn, H.[Hannah] C., Mote, S. L.[Sandra], y Morse, B. L.[Brena] (2022).

Social Media and Adolescent Mental Health: Sounding the Alarm. *NASN School Nurse (Print)*, 37(5), 271-276.

<https://doi.org/10.1177/1942602X221079758>

Gracia Granados, B. [Beatriz], Quintana Orts, C.[Cirena], y Rey Peña, L. [Lourdes] (2020).

Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *Health and Addictions*, 20(1), 77-86.

<https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.473>

Laughter, M.[Melissa] , Anderson, J. B.[Jaclyn], Maymone, M. B. C.[Mayra], y Kroumpouzos, G.[George] (2023).

Psychology of aesthetics: Beauty, social media, and body dysmorphic disorder. *Clinics in Dermatology*.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.clindermatol.2023.03.002>

Layte, R.[Richard], Brannigan, R.[Ross], y Stanistreet, D.[Debbi] (2023).

Digital engagement and adolescent depression: A longitudinal mediation analysis adjusting for selection. *Computers in Human Behavior Reports*, 10, 100293.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100293>

Osa Callejero, I. [Isabel] de la, González Cabeza, L. [Laura], Pinilla Conil, M. [María],

Barrena López, S. [Sara], Loraque Alonso, M. [María], y Barreu Fau, C. [Carlota] (2021).

Influencia de Instagram sobre la autoestima en los adolescentes.

Intervención enfermera. (proyecto de investigación). *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(11), 75.

<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/influencia-de-instagram-sobre-la-autoestima-en-los-adolescentes-intervencion-enfermera-proyecto-de-investigacion/>

Pera, A. [Aurel] (2020).

The psychology of addictive smartphone behavior in young adults: Problematic use, social anxiety, and depressive stress. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 6.

<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.573473>

Rodríguez Puentes, A. P. [Adriana Paloma], y Fernández Parra, A.[Antonio] (2014).

Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 131-140.

<https://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.1.13>

Sarman, A. [Abdulalah], y Tuncay, S. [Suat] (2023).

The relationship of Facebook, Instagram, Twitter, TikTok and WhatsApp/Telegram with loneliness and anger of adolescents living in Turkey: A structural equality model. *Journal of Pediatric Nursing*, 72, 16-25.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.03.017>

Valkenburg, P. M. [Patti], Meier, A. [Adrian], y Beyens, I.[Ine] (2022).

Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.

<https://doi.org/10.1016/J.COPSYC.2021.08.017>