

## Mal uso de redes sociales repercute en la autoimagen y la salud mental de los jóvenes



### BOLETÍN 415

- Al observar fotografías cuidadosamente editadas y vidas aparentemente perfectas, los jóvenes pueden desarrollar sentimientos de inferioridad y frustración.
- Si bien las redes sociales pueden ser una herramienta poderosa para conectar y aprender, es fundamental utilizarlas de manera consciente.

La Mtra. Edith Gabriela Tovar Preciado, profesora investigadora del Departamento de Psicología de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, advirtió que el mal uso de las redes sociales puede tener repercusiones significativas en la autoimagen y la salud mental de los jóvenes, influyendo en la percepción que tienen de sí mismos, y aumentando niveles de ansiedad y depresión.

Según la Mtra. Tovar, esto es especialmente evidente en plataformas visuales como Instagram, donde los jóvenes a menudo se comparan con imágenes idealizadas que no reflejan la realidad. Al observar fotografías cuidadosamente editadas y vidas aparentemente perfectas, los jóvenes pueden desarrollar sentimientos de inferioridad y frustración. Este fenómeno se ve agravado por la dependencia emocional que generan los 'likes' y comentarios en las publicaciones, lo que hace que su autoestima dependa de la validación en línea.

Frente a esta problemática, la Mtra. Tovar recomienda varias estrategias. En primer lugar, sugiere regular el tiempo en redes sociales, establecer un límite de uso diario a una o dos horas puede ser un buen inicio. Además, propone la práctica de "desintoxicaciones" periódicas, como un día a la semana sin acceso a estas plataformas.

Otra recomendación importante de la profesora es seguir cuentas que promuevan una imagen corporal positiva y auténtica. Optar por 'influencers' que muestren la realidad sin filtros ayuda a fomentar una autoimagen más saludable.

También enfatiza la necesidad de interactuar en persona, sugiriendo que los jóvenes participen en actividades sociales fuera de la pantalla para desarrollar habilidades interpersonales. "Muchos jóvenes se sienten cómodos en las aplicaciones, pero les cuesta interactuar en persona", advierte.

Tovar Preciado identificó señales de alerta que indican un uso problemático de las redes sociales. Estas incluyen ansiedad al publicar fotografías sin filtros, la necesidad constante de validación a través de reacciones en línea, y la dificultad para reducir el tiempo en redes. Si un joven se encuentra en esta situación, es fundamental buscar ayuda y reflexionar sobre su relación con estas plataformas.

"Las redes sociales están actuando como una droga, y han sido diseñadas un poco en ese sentido, para que la gente las consuma (...) se ha visto que al igual que otras sustancias, generan dopamina en el cerebro, y el cerebro quiere lo que lo hace sentir bien, y las redes son una vía fácil y rápida" comentó.

Si bien las redes sociales pueden ser una herramienta poderosa para conectar y aprender, es fundamental utilizarlas de manera consciente. La clave, enfatizó la Mtra. Tovar, radica en la autoconciencia y la gestión equilibrada de estas plataformas que, aunque útiles, deben ser usadas con precaución para preservar la salud emocional.

—000— Ciudad Universitaria 28 de octubre de 2024