



## Redes Sociales en los jóvenes: Síntomas de depresión y ansiedad

Como todo en la vida, el uso de redes sociales también tiene su lado B. Estudios indican que las consecuencias más comunes entre los usuarios son la depresión y ansiedad, ya que principalmente los jóvenes se esfuerzan por encajar con los cánones de dichas redes.

La recomendación que se hace al grupo familiar es establecer un control de tiempo y tener mayor comunicación con los jóvenes y niños, con el fin de no caer en la desesperación de hacer lo que sea por un like.

El tema lo abordamos con la académica de la UNAB, Javiera Cataldo, quien propone un mejor manejo en niños y jóvenes, adecuando la cantidad de horas de uso de plataformas. La experta señala que en un mundo cada vez más interconectado, el uso de redes sociales se ha convertido en una herramienta omnipresente y necesaria, especialmente entre los jóvenes.

“Sin embargo, investigaciones recientes revelan que el uso excesivo de estas plataformas

puede tener efectos perjudiciales en la salud mental y emocional de los usuarios, tanto a nivel global como en Chile. Un estudio de la Organización Mundial de la Salud, indica que el 30% de los jóvenes ha reportado síntomas de depresión y ansiedad vinculados al uso excesivo de redes sociales”, sostiene.

A ello se agrega un informe de la Universidad de Pittsburgh, Estados Unidos, que indicó que quienes pasan más de tres horas al día en redes sociales tienen un riesgo significativamente más alto de experimentar problemas de salud mental.

Javiera Cataldo indica que, en Chile, la situación no es diferente, tomando en cuenta que hay gran cantidad de jóvenes que se han dedicado laboralmente a ser “influencer” y viven en base a lo publicado en redes sociales. Según un estudio de la Universidad de Chile, el 70% de los jóvenes afirma que las redes sociales han afectado su estado emocional.

La cultura de la imagen y el like puede generar presión social y una búsqueda constante de validación, lo que aumenta el riesgo de trastornos de salud mental. Es crucial que los profesionales de salud promuevan campañas para sensibilizar a la población, en especial a los jóvenes y sus familias, sobre los riesgos del uso excesivo de redes sociales

Por otra parte, Cataldo, en relación a la forma de proceder de los profesionales de la salud para tratar estas situaciones sugiere que “deben recomendar el establecimiento de límites claros de tiempo en las plataformas digitales. Se sugiere limitar el uso a no más de una o dos horas al día para reducir la exposición a contenido potencialmente dañino y mejorar la interacción en el mundo real”.

Como una manera de revertir la necesidad de estar pendiente de las redes sociales, se sugiere al grupo familiar, alentar a los jóvenes a diversificar sus actividades

fomentando el deporte, el arte, la lectura y la interacción social fuera de línea, ayudando a reducir el tiempo en redes y promover una salud mental más robusta.

### Las graves consecuencias

Este uso indiscriminado y la falta de contacto presencial ha favorecido el crecimiento del fenómeno del ciberacoso. A nivel mundial, un informe de UNICEF revela que uno de cada tres jóvenes ha sido víctima de ciberacoso. En Chile, se ha reportado un aumento del 40% en casos de ciberacoso entre adolescentes en los últimos tres años, lo que hace necesario intervenciones efectivas.

“Es necesario enseñar, especialmente a los más jóvenes, a identificar los riesgos, reconocer el ciberacoso y desarrollar una mayor resiliencia emocional que puede prevenir crisis y proteger la salud mental. Este conocimiento debe impartirse desde temprana edad y ojalá por profesionales de la salud y a nivel gubernamental”, concluye la académica.