

## EDITORIAL

# Salud mental e hiperconexión digital

**E**n la era digital, las redes sociales se han vuelto una parte fundamental de la vida cotidiana, especialmente para los jóvenes. Lo que comenzó como una herramienta de comunicación y conexión ha evolucionado hasta convertirse en una fuente de presiones sociales y riesgos significativos para la salud mental. La hiperconexión a estas plataformas, junto con la constante búsqueda de validación a través de “likes” y seguidores, está generando un impacto preocupante en las emociones y bienestar psicológico de las nuevas generaciones.

El diseño de las redes sociales, con su sistema de recompensas inmediatas, fomenta una cultura de comparación y perfección inalcanzable. Los jóvenes están sometidos a la presión de proyectar una vida perfecta, lo que alimenta sentimientos de frustración y baja autoestima cuando no logran estar a la altura de

los estándares irreales que ven en línea. En Chile, el 70% de los jóvenes reconoce que su estado emocional ha sido afectado por el uso de redes sociales, reflejando una tendencia global en



**Esta hiperconexión, irónicamente, genera una desconexión del mundo real”.**

la que el 30% de los jóvenes reporta síntomas de ansiedad y depresión debido al uso excesivo de estas plataformas. Esta hiperconexión, irónicamente, genera una desconexión del mundo real. Esta desconexión no solo afecta sus relaciones interpersonales, sino

que también reduce su capacidad de desarrollar habilidades sociales y emocionales en contextos reales. Quienes pasan más de tres horas al día en redes sociales tienen un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental, lo que agrava su aislamiento y vulnerabilidad emocional.

Otro peligro latente es el ciberacoso. A nivel mundial, uno de cada tres jóvenes ha sido víctima de este tipo de violencia, y en Chile los casos de ciberacoso han aumentado un 40% en los últimos tres años.

Ante estos riesgos, es crucial que las familias y los profesionales de la salud mental tomen medidas para proteger a los jóvenes. Establecer límites en el tiempo de uso de redes sociales es una estrategia fundamental para mitigar los efectos negativos, junto con fomentar relaciones sociales reales, efectivas y edificantes que otorguen dimensiones positivas a la vida.