

IMPORTANCIA DEL USO DE LAS REDES SOCIALES Y LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS

AUTORES: ROMO PORTILLO, JUAN MIGUEL; TEIJEIRO REBOLO, MARTA; DELICADO MORO, PATRICIA; DE DIEGO GONZÁLEZ, DANIEL; GÓMEZ GARCÍA, JAVIER. COMPLEJO ASISTENCIAL DE SEGOVIA

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales son un método de socialización **ampliamente extendido y en constante evolución**. La juventud ya socializa desde una edad precoz con las redes sociales, siendo una población nativa digital. Este cambio social tiene implicaciones en la Salud Mental, ya que pueden afectar al **desarrollo emocional y psicosocial** de las personas, fundamentalmente de los jóvenes.

MATERIAL Y MÉTODOS

Revisión bibliográfica.

DESARROLLO

En la actualidad diferentes bibliografías defienden que un uso excesivo o incorrecto puede ser un factor de riesgo para la Salud Mental, destacando la **depresión**, la **ansiedad** y la **adicción**. Se añaden también, la disminución de **horas de sueño**, menos **ejercicio físico** y alteraciones en la **dieta**.

Aspectos para un uso saludable: #

- Las redes sociales **no son la realidad**. Deben tomarse como una perspectiva concreta. **#SinFiltros**
- Evitar la **comparación/competición**. **#YourSelf**
- Apoyar **un mundo digital más sano**, siguiendo y generando contenidos de interés y beneficioso. **#MakeBetter**
- **Socializar en persona**, evitando la sobreutilización de medios, especialmente acompañado. **#LiveConnect**
- Establecer **tiempos máximos** de exposición. **#Limit**
- **Ocultar las notificaciones**. **#ControlAttention**
- Buscar ayuda cuando se identifica conducta problemática. **#Help**
- Contrastar contenidos y su rigor. **#Search&Check**



OBJETIVOS

Objetivo general: **describir los efectos** de las redes sociales sobre la Salud Mental.

Objetivos específicos:

1. Conocer las consecuencias que pueden tener las redes sociales en la Salud Mental.
2. Examinar cuáles son las **enfermedades más prevalentes** que aparecen tras un uso de redes sociales.
3. Enumerar **consejos** que hace el contacto con las **redes sociales más saludable**.

CONCLUSIÓN

Las redes sociales son un método de socialización establecido que **evoluciona en formato y estilo**, pero está para quedarse. Por ello es necesario **promover estilos saludables** en las mismas y detección de problemas derivados, comenzando desde la infancia y la juventud.

Aumentar la conciencia general, promoviendo un esfuerzo público para su uso saludable y se deben encontrar **nuevas medidas de prevención**, comenzando por los profesionales de la **salud y educación**, los **ámbitos familiares** y los **desarrolladores** de este tipo de herramientas.

BIBLIOGRAFÍA

- Bozzola E, Spina G, Agostiniani R, Barni S, Russo R, Scarpato E, et al. El uso de las redes sociales en niños y adolescentes: revisión del alcance de los riesgos potenciales. Int J Environ Res Salud Pública [Internet]. 2022;19(16):9960. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19169960>
- Valkenburg PM, Meier A, Beyens I. Uso de las redes sociales y su impacto en la salud mental de los adolescentes: una revisión general de la evidencia. Curr Opin Psychol [Internet]. 2022;44:58-68. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Abi-Jaoude E, Naylor KT, Pignatiello A. Teléfonos inteligentes, uso de redes sociales y salud mental de los jóvenes. CMAJ [Internet]. 2020;192(6):E136-41. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Sin filtros: Guía para un uso saludable de las redes sociales [Internet]. Gran Canaria.com. [citado el 20 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://grancanariajoven.grancanaria.com/contenido/sin-filtros-guia-para-un-uso-saludable-de-las-redes-sociales/3418>