



La depresión ha sido asociada a la adicción por las redes sociales. **Autor:** Internet **Publicado:** 21/09/2017 | 07:02 pm

Facebook, Twitter, Instagram... ¿y mi salud mental?

Investigaciones revelan que la adicción a las redes sociales provoca ansiedad y depresión en los jóvenes

Publicado: Jueves 10 agosto 2017 | 10:09:09 pm.

Publicado por: Ana María Domínguez Cruz

Las tasas de ansiedad y depresión en los jóvenes han aumentado un 70 por ciento en los últimos 25 años a nivel mundial, y no pocos estudios han valorado que la adicción a las redes sociales se relaciona de manera significativa con esta realidad, además de la aparición de frecuentes trastornos del sueño y problemas de autoimagen.

Una de estas investigaciones dio como resultado el informe titulado Status Of Mind, examining the positive and negative effects of social media on young people's health (Estado de la Mente, examinando los efectos positivos y negativos de los medios sociales sobre la salud de los adolescentes), publicado por la Royal Society for Public Health y el Young Health Movement.

Los autores del informe, elaborado en Gran Bretaña, afirman que los medios sociales han revolucionado la forma en que nos conectamos unos con otros, y su uso se ha convertido en «una parte integral de la vida de muchas personas, conectándolas a nivel mundial con amigos, familiares y desconocidos».

Aunque las redes sociales pueden ser una plataforma eficaz para la autoexpresión correcta y positiva, así como un puente para interrelacionar personas de diferentes partes del mundo, los nativos digitales, es decir, los adolescentes y jóvenes, padecen el ciberbullying o acoso cibernético, por ejemplo, y el miedo a ser ignorados (missing out), caracterizado por la necesidad de estar constantemente conectados con las actividades de otras personas, para no «perdérselas».

Las adicciones tecnológicas no son un tema ajeno para Cuba, y en este mismo diario se han publicado trabajos relacionados con esa situación.

Es importante identificar y apoyar a los usuarios que podrían experimentar problemas

de salud mental a causa de sus publicaciones. No olvidemos que Cuba fue la nación que más creció a nivel mundial en penetración en las redes sociales en el 2016, con un 346 por ciento.

<http://www.juventudrebelde.cu/cuba/2017-08-10/facebook-twitter-instagram-y-mi-salud-mental>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana

Copyright © 2017 Juventud Rebelde