



## **IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL Y BIENESTAR DE LAS PERSONAS**

### **Impact of social media on peoples mental health and well-being.**

**Autores:** Isabel Cristina Martel Cabrera<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Medicina, Segundo Año. Alumna ayudante en Angiología. Universidad Ciencias Médicas Cienfuegos (CUBA). Correo electrónico: [alinacabrerayanet@gmail.com](mailto:alinacabrerayanet@gmail.com). +52583944. <https://orcid.org/0000-0002-9322-7399>.

#### **Correspondencia:**

Isabel Cristina Martel Cabrera

Correo electrónico: [alinacabrerayanet@gmail.com](mailto:alinacabrerayanet@gmail.com). +52583944

#### **RESUMEN**

Una red social se ha definido como un conjunto de personas que tienen vínculos entre sí, sea por temas comerciales, amistad, trabajo, parentesco. Durante la adolescencia ocurre la maduración sexual. Por tanto las redes sociales son una gran influencia, encontrando dentro de internet una gran cantidad de información que muchas veces los adolescentes no son capaces de filtrar. Las redes sociales como factor desencadenante sobre todo en adolescentes y jóvenes de depresión, ansiedad, trastornos en el sueño, por lo que el uso y disfrute del internet debe ser reducido y controlado. Esta revisión tuvo como objetivo: describir el impacto de las redes sociales en el bienestar y salud mental de cada persona, para ello se utilizaron los recursos disponibles en MEDLINE, SciELO, PubMed, Elsevier. De 20 referencias encontradas, se consultaron 15 referencias bibliográficas. Se empleó el método analítico sintético.

#### **Palabras Claves**

◆ redes sociales

◆ salud mental

◆ bienestar

#### **Abstract**

A social network has been defined as a group of people who have ties to each other, whether due to business, friendship, work, or kinship. During adolescence, sexual maturation occurs. Therefore, social networks are a great influence, finding within the internet a large amount of information that adolescents are often unable to filter. Social networks as a trigger factor especially in adolescents and young people of depression, anxiety, sleep disorders, so the use and enjoyment of the internet



must be reduced and controlled. The objective of this review was: to describe the impact of social networks on the well-being and mental health of each person, for this, the resources available in MEDLINE, SciELO, PubMed, and Elsevier were used. Of 20 references found, 15 bibliographic references were consulted. The synthetic analytical method was used.

## Keywords

◆ social media      ◆ mental health      ◆ wellness

## INTRODUCCIÓN

Al cabo de todos estos años, las redes de interacción social se han convertido en uno de los elementos de Internet más difundidos, ofrecen a sus usuarios un lugar común para desarrollar comunicaciones constantes. Esto es posible gracias a que los usuarios no sólo pueden utilizar el servicio a través de su computadora personal, sino que además en los últimos tiempos se puede participar en este tipo de comunidades a través de una gran variedad de dispositivos móviles, tales como teléfonos celulares o computadoras portátiles, algo que está marcando la nueva tendencia en comunicación. Una pequeña reseña histórica de las redes sociales, en 1971 se envía el primer mail. Los dos ordenadores protagonistas del envío estaban uno al lado del otro, en 1978 se intercambian BBS (Bulletin Board Systems) a través de líneas telefónicas con otros usuarios. En el 2002 se lanza el portal Friendster, pionero en la conexión online de "amigos reales". Alcanza los 3 millones de usuarios en sólo tres meses. En el 2004 se lanza Facebook, concebida originalmente como una plataforma para conectar a estudiantes universitarios. Su pistoletazo de salida tuvo lugar en la Universidad de Harvard y más de la mitad de sus 19.500 estudiantes se suscribieron a ella durante su primer mes de funcionamiento. Para el 2011 Facebook tiene 600 millones de usuarios repartidos por todo el mundo, MySpace 260 millones, Twitter 190 millones y Friendster apenas 90 millones.<sup>1</sup>

Tradicionalmente, una red social se ha definido como un conjunto de personas que tienen vínculos entre sí, sea por temas comerciales, amistad, trabajo, parentesco. Las redes sociales como nosotros las conocemos, permitieron que esos conjuntos de personas se encontraran en un entorno virtual, convirtiéndose en sitios web conformados por comunidades de personas que tienen cosas en común. Hoy, las redes sociales les dan el protagonismo a los usuarios y a las comunidades que estos conforman. Estos sitios facilitan la comunicación entre las personas, el intercambio de información (como fotos, videos y más) y les permiten conocer gente nueva, ampliando aún más su red. Al final, la principal función de una red social es



conectar personas dentro del mundo virtual, sea para construir nuevas conexiones sociales o solo para mantener las existentes.<sup>2</sup>

La mayor parte del mundo está en redes sociales. El 50 % de la población mundial está usando redes sociales, es decir, 3.8 mil millones de personas (un aumento del 9.2% desde 2019). América Central y Asia Oriental tienen la mayor saturación de redes sociales, con un 84 % cada una. En Europa, el norte de Europa tiene el mayor porcentaje de usuarios de redes sociales (79 %), en comparación con el sur de Europa (que cuenta con 66%), Europa occidental (62 %) y Europa oriental (57 %). El norte de África presenta el mayor uso de redes sociales con un 55%, seguido del sur de África con un 49%. Mientras tanto, África oriental (13 %), media (10 %) y occidental (21 %) tienen el mayor margen de crecimiento. India ha tenido el mayor aumento en usuarios de redes sociales desde 2019 con 130 millones de nuevos usuarios, un aumento del 48 % año tras año. En 2019, China contó con el segundo mayor aumento de usuarios de redes sociales, con 15 millones (subió un 1,5 % más). El 90 % de los estadounidenses entre 18 y 29 años usan redes sociales.<sup>3</sup>

La investigación reveló que en Cuba, en enero de 2021, más de 7.70 millones de personas eran usuarias de Internet, lo que representa un índice de penetración de Internet del 68.0 por ciento. Más de 600.000 cubanos se estrenaron en la web en el año de la pandemia. A inicios de 2020 eran 7,1 millones los conectados y el índice de penetración de internet. De igual forma el Ministerio informó que la ampliación del acceso a Internet en Cuba durante los dos últimos años, se debe a la implementación de los servicios de datos móviles, iniciada en la isla en diciembre de 2018. Cabe destacar que la Empresa de Telecomunicaciones de Cuba, Sociedad Anónima (Etecsa) registró al comenzar el 2021 un total 4 millones 421 mil móviles conectados a datos móviles en Cuba.<sup>4</sup>

Las estadísticas en Cienfuegos indicaron que un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal, respecto al uso de redes sociales que tuvo como universo la totalidad de la matrícula de cuarto año de la carrera de Medicina, de la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos tuvo como resultado que el sexo que predominó fue el femenino, y el grupo de edad más numeroso fue el de edades entre 20 y 23 años. Refirieron que navegan en las redes el 96,3 %; y el 68,9 % ha restado tiempo al estudio y otras actividades, para dedicarlo al uso de las redes sociales.<sup>5</sup>

### **Problema Científico**

¿Cuáles son las principales redes sociales que existen, cuáles son sus ventajas y desventajas?



## **Justificación de la Investigación**

El conocimiento amplio y general de las principales redes sociales así como sus ventajas y desventajas servirán como un factor de base para comprender el impacto de estas en la salud mental y bienestar de cada persona y a su vez comprender el efecto de las mismas principalmente en jóvenes y adolescentes ya que suele ser el grupo más vulnerable a estas.

## **OBJETIVO**

Describir el impacto de las redes sociales en el bienestar y salud mental de cada persona.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

Se realizó una revisión bibliográfica en septiembre de 2021. La evaluación incluyó tesis publicadas en repositorios, así como artículos de revistas nacionales e internacionales. La búsqueda se llevó a cabo en las bases de datos MEDLINE, SciELO, PubMed, Elsevier, además se consultó en Google Académico eliminando tesis y artículos repetidos.

La consulta se realizó bajo los términos según los Descriptores de Ciencias de la Salud (DeCS) de "redes sociales", "salud mental", "bienestar", para idioma español; para idioma inglés se emplearon, "social media", "mental health", "wellness"

Para su utilización, las publicaciones encontradas se sometieron a los criterios de inclusión de la revisión (pertinencia con la temática del estudio, que describieran el impacto de las redes sociales en la salud mental y bienestar de las personas. Cumpliendo con la característica de ser novedosos, haber sido publicados entre 2017-2021 la mayoría y ser artículos de revisión, originales, presentaciones de casos, tesis) .Se excluyeron aquellos publicados previos al año 2016, que no abordaran el impacto de las redes sociales en la salud mental y bienestar de las personas, así como cartas al editor y editoriales.

Para la confección del informe final fueron necesario los métodos empíricos a través de la revisión documental y métodos del nivel teórico como analítico y sintético. Se tuvo en cuenta los parámetros éticos ya que se divulgaron los resultados por los canales correspondientes y no se tergiversó la información brindada.



## **DESARROLLO**

### **Tipos de redes sociales**

Las redes sociales permiten crear comunidades de individuos con intereses comunes, pero existen distintos tipos, cada uno de ellos con sus características. Las RRSS pueden ser categorizadas de diferentes maneras.

#### **1. Redes sociales horizontales**

Son redes sociales que no fueron creadas para ningún tipo de usuario específico, sino que en ellas interactúan todo tipo de individuos, que, eso sí, pueden crear sus propias comunidades. Por ejemplo, cualquiera puede participar en Facebook, Twitter, Google+, etc, y beneficiarse de su uso y de las utilidades disponibles.<sup>6</sup>

#### **2. Redes sociales verticales**

Son aquellas que sí que se dirigen a un público determinado. Son las conocidas como redes sociales especializadas.

#### **3. Redes sociales profesionales**

Son un tipo de red social vertical, en el que los participantes son profesionales que interactúan con objetivos laborales. Por ejemplo, empresas o trabajadores de diferentes sectores. La más conocida es LinkedIn.<sup>6</sup>

#### **4. Redes sociales de ocio**

La temática de este tipo de red social vertical gira en torno a diferentes temas: deporte, música, videojuegos... Wipley o Dogster son algunos ejemplos. La fallida Bananity también pretendía hacerse un hueco en esta tipología de redes.

#### **5. Redes sociales universitarias**

Están destinadas al público universitarias. En ellas, los estudiantes pueden hablar por chat, conocerse y, a la vez, descargar apuntes. Patatabrava es una de las más conocidas.

#### **6. Noticias sociales**

Algunos social media permiten a las personas publicar varias noticias o enlaces a artículos externos y luego permite que los usuarios "voten" estos artículos. Los ítems que obtienen más votos son los más prominentes. La comunidad de internautas decide qué noticias se ven por más personas. Los más populares son



Digg y Reddit. Para los usuarios hispanohablantes, existen varias webs con esa misma filosofía. Tal vez la más relevante es Menéame.<sup>6</sup>

## **Redes sociales más usadas globalmente**

En la actualidad, las redes sociales se han convertido en una herramienta cada vez más importante. A continuación, mencionaremos las diez redes sociales más populares mundialmente:

### **Facebook**

Desde hace años, Facebook ocupa el primer lugar en ser la red social más usada y con más seguidores del mundo. Tiene más de 2,500 millones de usuarios y sigue creciendo diariamente. Facebook fue creado en 2004 por Mark Zuckerberg. Es una red que se encarga de conectar a amigos, familiares y socios de negocios. También permite compartir imágenes y vídeos, acceder a un chat, crear páginas de fans e incluso posibilita la promoción y marketing de productos y servicios.<sup>7</sup>

### **YouTube**

YouTube se encuentra en la segunda posición con más de 2,000 millones de usuarios. Es un servicio que permite compartir vídeos sobre temáticas diversas, subidos por los usuarios a través de Internet. También es el segundo mayor buscador del mundo.

### **WhatsApp**

WhatsApp continúa en tercer lugar con más de 1,600 millones de usuarios. Es la aplicación de mensajería instantánea para teléfonos inteligentes más utilizada del mundo. Permite enviar y recibir mensajes, fotos, mensajes de voz, vídeos, imágenes, links, etc.<sup>7</sup>

### **Facebook Messenger**

Con más de 1,300 millones de usuarios, Facebook Messenger, el servicio de mensajería instantánea de Facebook, se posiciona en el cuarto lugar de las redes sociales más usadas. Como WhatsApp, también permite enviar y recibir mensajes y multimedia.

### **Instagram**

Instagram tiene más de 1,000 millones de usuarios. Fue una aplicación creada en 2010 y comprada en 2012 por Facebook. La red social está enfocada para compartir



fotos y vídeos. Cada vez más, se está convirtiendo como un método de marketing y promoción.<sup>7</sup>

## **Ventajas de las redes sociales para empresas y personas**

### **1. Comunicación instantánea y sin fronteras**

Las redes sociales han roto las barreras físicas. Si tienes un perfil, puedes contactarte con personas de cualquier país en tiempo real. El recurso de mensajería de las plataformas permite formar nuevas amistades, conocer a otros que se interesan por las mismas actividades e intercambiar opiniones. Además, estos espacios también son útiles para que estés bien informado. Los periódicos usan sus páginas para actualizar continuamente las principales noticias. Más allá de la información, las redes sociales también nos ofrecen un mundo de entretenimiento. Ya seas un amante de la fotografía, de la tecnología o de los games, en las redes sociales podrás encontrar un sinfín de opciones para distraerte o informarte más sobre temas que te llaman la atención. Pero hay que poner atención a las noticias falsas que circulan rápidamente en estos sitios. Busca las fuentes verificadas, medios confiables y los contenidos más completos.<sup>8</sup>

### **2. Denuncias sociales con alcance exponencial**

En nuestro cotidiano hay muchas injusticias o situaciones que pueden pasar desapercibidas por los medios de comunicación. Gracias a las redes sociales, muchas situaciones han salido a la luz y las redes se han vuelto una importante herramienta de búsqueda de guiones y temas para los noticieros. Con su alcance exponencial, ese tipo de denuncia social se vuelve viral muy rápidamente, ayudando a resolver problemas con más eficiencia o recaudar fondos para ayudar a alguna causa, por ejemplo. Además, el rápido alcance de la información en las redes sociales facilitó el labor de organizar acciones solidarias, para grupos que necesitan ayuda o de animales abandonados, por ejemplo.

### **3. Mayor visibilidad profesional**

Otra ventaja de las redes es la posibilidad de promocionarte como profesional. En los grupos puedes vincularte con personas que trabajan en tu sector. Si quieres crear nuevos contactos y lograr más oportunidades de crecimiento en tu carrera, LinkedIn te va a sonar perfecto. El propósito de la red social es poner en contacto a los profesionales de diversos segmentos. En ella, puedes compartir tu currículum e inscribirte en procesos de selección.<sup>8</sup>



#### **4. Potenciales conversiones**

Circulando por las redes sociales están los usuarios que pueden convertirse en clientes. Por eso, tener un perfil institucional es muy importante. Además de establecer un contacto directo con el público y generar familiaridad, estos sitios son espacios súper atractivos para anuncios. En la línea del tiempo del usuario aparecen las publicaciones patrocinadas, que lo direccionan al sitio de la empresa o a otro canal institucional. Al mismo tiempo, todas las redes sociales ofrecen herramientas muy útiles para analizar métricas. Con ellas, las empresas pueden acompañar la repercusión de lo que publican y el engagement del público. Más allá de las conversiones, estar presente en las redes sociales también es el camino para crear y fidelizar una comunidad de seguidores involucrados con una marca o negocio. Para lograrlo, apuesta en la calidad de la comunicación, la calidad de los seguidores que estás buscando y en una buena estrategia de Social Media.

#### **5. Espacio favorable para la atención al cliente**

Según los datos de Facebook, más de 20 millones hablan con sus clientes a través de Messenger. Por lo tanto, expandir la atención al cliente a los canales online se ha vuelto elemental. Hay que capacitar a los equipos que estén a cargo de las redes sociales de la empresa y asegurarse de que tengan formación y buena preparación para enfrentar los problemas que puedan surgir. Nunca engañes al cliente, sé siempre transparente, calmo y educado al intentar comprender su dolor y resolver sus problemas. Con los canales de mensajería, como el Messenger, es más recomendable hablar por privado con las personas. De esa manera, al gestionar bien una crisis y ofrecer una buena atención al cliente, los canales sociales pueden contribuir para la buena reputación de la empresa.<sup>8</sup>

#### **6. Más visibilidad para la marca**

Aunque suene un poco obvio, este es el resultado final de evitar las desventajas que mencionamos y sacar provecho a todas las ventajas. Del mismo modo que pareces del otro mundo si no estás en ninguna de las principales redes sociales en tu vida privada, tener un negocio o una marca 100% offline es como si no existieras en el mercado. Puede que a tu negocio le vaya bien, pero conectarlo a las redes sociales reduce las barreras geográficas y proporciona una expansión creciente de reconocimiento y visibilidad para la marca, y eso, como ya sabemos, genera más ventas y mejora la rentabilidad.<sup>8</sup>





## **El uso de las redes sociales a través de los profesionales de la salud**

Las redes sociales brindan también a los profesionales de la salud herramientas para compartir información, debatir políticas de salud, promover comportamientos saludables y educar e interactuar con pacientes u otros profesionales de su campo. Muchos profesionales sanitarios se unen en comunidades online dentro de las propias redes sociales, donde tienen acceso a contenido sobre investigación y desarrollo y a un feedback constante con otros profesionales, algo que antes de la era de las redes sociales era imposible de plantear. Las redes “generalistas” más utilizadas por los profesionales de la salud son, por este orden: Facebook, Twitter y LinkedIn, siendo esta última una de las redes profesionales de mayor crecimiento entre nuestros médicos.<sup>9</sup>

En el V Congreso de Deontología Médica que tuvo lugar en mayo de 2018, el Dr. Jacinto Bátiz, secretario de la Comisión Central de Deontología de la OMC, dijo que “puede ser recomendable aprovechar el poder amplificador de las redes sociales para realizar una labor divulgadora, siempre que el uso y la participación conlleven un comportamiento acorde con los principios del profesionalismo médico”. Actualmente existen diferentes tipos de redes sociales enfocadas a los profesionales sanitarios: las que van de médicos para médicos, de médicos para pacientes, de empresas médicas para médicos, de enfermería, de consejos farmacéuticos. Según informes recientes, el 60% de los médicos considera que las redes sociales son una excelente vía para brindar una mejor atención médica a los pacientes.<sup>9</sup>

Las redes sociales también tienen un papel importante como herramienta de investigación en el área de la salud pública. Los investigadores las utilizan para rastrear y pronosticar brotes de enfermedades gracias a la información disponible ofrecida públicamente por los usuarios, lo que convierte a estos medios, en una excelente fuente de extracción de datos. De este modo, las agencias de salud pública y los profesionales pueden actuar mucho más rápido ante un brote inminente de una enfermedad o dirigir campañas de prevención mejor definidas y segmentadas. Los proveedores de servicios tienen también un aliado en las redes sociales ya que son en su caso una herramienta de marketing y comunicación excelente. El 77% de los pacientes realiza búsquedas en Internet antes de solicitar una consulta y un 41% asegura que las redes sociales influyen en ellos a la hora de seleccionar un servicio médico, la elección de hospitales o centros de tratamiento. Gracias a este canal de entrada, médicos, compañías farmacéuticas, hospitales e incluso aseguradoras médicas, aprovechan las redes no solo para vender sus servicios, sino también para proporcionar información verídica y contrastada, casos clínicos reales, atención al cliente y ofrecer asesoramiento sanitario.<sup>9</sup>



## **Los efectos negativos de las redes sociales**

### **Ansiedad y depresión**

Uno de cada seis jóvenes experimentará un trastorno de ansiedad en algún momento de su vida, y las tasas de ansiedad y depresión en los jóvenes han aumentado un 70%. El estudio ha demostrado que cuatro de cada cinco jóvenes afirman que el uso de las redes sociales provoca que sus sentimientos de ansiedad empeoren. Ver amigos constantemente de vacaciones o disfrutando de las noches, puede hacer que los jóvenes sientan que se están perdiendo cosas mientras que otros disfrutan de la vida. Estos sentimientos pueden promover un "comparar" y un efecto de "desesperación". Las imágenes a menudo poco realistas que se ofrecen en las redes sociales pueden hacer que los jóvenes tengan sentimientos de autoconciencia, baja autoestima y la búsqueda del perfeccionismo que puede manifestarse como trastornos de ansiedad. Además de los trastornos de ansiedad, casi 80.000 niños y jóvenes del Reino Unido sufren depresión severa. Hay una creciente evidencia que vincula el uso de las redes sociales y la depresión en los jóvenes. El uso de las redes sociales durante más de dos horas al día también se ha asociado, de forma independiente, con la mala auto apreciación de la salud mental, un aumento de los niveles de angustia psicológica y la ideación suicida. Este fenómeno se ha etiquetado incluso como "depresión de Facebook".<sup>10</sup>

### **Dormir**

El sueño y la salud mental están estrechamente relacionados. El sueño es especialmente importante en los jóvenes y adolescentes, ya que el dormir es un momento clave para su desarrollo. El sueño es esencial para que podamos funcionar correctamente durante el día y los adolescentes necesitan alrededor de 1-2 horas más de sueño diaria que los adultos. Numerosos estudios han demostrado que el uso creciente de redes sociales tiene una asociación significativa con la mala calidad del sueño en los jóvenes. Utilizar las redes sociales a través de teléfonos, ordenadores portátiles y tabletas por la noche antes de dormir también está relacionado con un sueño de mala calidad. Se piensa que el uso de luces LED antes del sueño, puede interferir y bloquear procesos naturales en el cerebro que desencadenan sensaciones de somnolencia, así como la liberación de la hormona del sueño, la melatonina. Esto significa que se tarda más en dormir y las personas terminan consiguiendo menos horas de sueño cada noche. Uno de cada cinco jóvenes afirma despertarse durante la noche para consultar mensajes en las redes sociales, lo que multiplica por tres el hecho de sentirse cansados en la escuela, en comparación con los compañeros de clase que no utilizan las redes sociales durante la noche.<sup>10</sup>



## **Imagen corporal**

La imagen corporal es un problema para muchos jóvenes, tanto hombres como mujeres. Hay 10 millones de fotografías nuevas cargadas sólo en Facebook cada hora, ofreciendo constantemente las posibilidades de compararse. Un estudio también ha demostrado que las chicas expresaban un deseo para cambiar su apariencia como la cara, el pelo y/o la piel después de pasar tiempo en Facebook.

## **Acoso cibernético**

El acoso durante la infancia es un factor de riesgo importante para una serie de problemas, incluida la salud mental. El aumento de las redes sociales ha hecho que casi todos los niños y jóvenes estén en contacto constante entre ellos. La jornada escolar permite interacciones cara a cara y el tiempo en casa está lleno de contactos a través de las plataformas de las redes sociales. Aunque buena parte de esta interacción es positiva, también presenta oportunidades para aquellos que quieren continuar con su abuso incluso cuando no están físicamente cerca de un individuo. El aumento de la popularidad de las aplicaciones de mensajería instantánea, como Snapchat y WhatsApp, también puede convertirse en un problema ya que actúan como vehículos rápidos para difundir mensajes de propaganda y difundir imágenes. Siete de cada 10 jóvenes han experimentado ciberacoso. Estas estadísticas son extremadamente preocupantes para la salud general y el bienestar de nuestros jóvenes. Las víctimas de acoso escolar tienen más posibilidades de experimentar bajo rendimiento académico, depresión, ansiedad, sentimientos de soledad y cambios en los patrones de sueño y de alimentación, que podrían alterar su vida.<sup>10</sup>

## **Miedo a perderse alguna cosa (FOMO)**

FOMO son las iniciales de fear of missing out, que se puede traducir por "miedo a perderse algo". La expresión describe una nueva forma de ansiedad surgida con la popularización del móvil y las redes sociales, una necesidad compulsiva de estar conectados. En esencia, FOMO es la preocupación que los eventos sociales, o de cualquier otro tipo, puedan tener lugar sin que estemos presentes para disfrutar. FOMO se caracteriza por la necesidad de estar constantemente conectado con lo que hacen los demás, para no perderse nada. El intercambio de fotos y vídeos en las redes sociales significa que los jóvenes experimentan una corriente prácticamente interminable de experiencias de otros, que potencialmente pueden alimentar los sentimientos de que se están perdiendo cosas.<sup>10</sup>



## Redes Sociales y Salud Mental en adolescentes

Es precisamente durante estas edades que el individuo transita por una etapa de desarrollo y evolución, siendo un periodo de grandes cambios. Durante la adolescencia (12 a 19 años) ocurre la maduración sexual, empieza el pensamiento de operaciones formales y a nivel psicosocial se inicia la formación de su propia identidad. De esta manera, se busca un sentido de pertenencia y compañía con los pares simultáneamente a la independencia de los padres. De esta manera ocurre que las redes sociales son una gran influencia en esta búsqueda del yo, encontrando dentro de internet una gran cantidad de información que muchas veces los adolescentes no son capaces de filtrar ni organizar. Así, las relaciones con sus pares, los modelos a seguir, la visión que tienen del mundo y de ellos mismos se ve influenciada en gran medida por las redes sociales. El contenido de estas define para muchos jóvenes hoy en día su identidad, el estilo de vida que quieren tener y el tipo de relaciones sociales que desean entablar.<sup>11,13</sup>

Se estima que uno de cada seis jóvenes va a experimentar algún tipo de trastorno de ansiedad a lo largo de su vida, así como la depresión juvenil ha aumentado en un 70% en los últimos 25 años. El estudio realizado por la Directora Ejecutiva del Royal Society for Public Health Shirley Cramer y la Psicóloga y Neurocientífica Becky Inster, señaló que los jóvenes que pasan más de dos horas al día en redes sociales como Facebook, Twitter o Instagram, son más propensos a desarrollar trastornos mentales, incluyendo síntomas ansiosos y depresivos. Así mismo, los sujetos del estudio admiten que cuatro de las cinco redes sociales más utilizadas empeoran sus síntomas ansiosos. Estos síntomas ansiosos son de gravedad, ya que pueden afectar severamente la vida de una persona, generando sentimientos de preocupación abrumadora y pánico, los que pueden incluso causar que la persona sea incapaz de abandonar la casa, ir a clases o a trabajar, impidiendo un desarrollo normal de la vida cotidiana.<sup>13,14</sup>

El hecho de ver constantemente cómo otras personas están de vacaciones o están disfrutando genera un sentimiento de estarse perdiendo mientras otros disfrutan la vida. Estos sentimientos promueven actitudes de comparación y desesperación en los jóvenes. Lo mismo ocurre al ver fotografías publicadas principalmente en Instagram donde los usuarios suben imágenes altamente editadas o actuadas, mostrando imágenes irreales de cuerpos y vidas perfectas. Esto genera expectativas irreales en los jóvenes que las observan, cargándolos de sentimientos de baja autoestima y obsesión por perseguir una perfección que no es real, lo que se manifiesta con síntomas de ansiedad y depresión.<sup>13</sup>



El uso de redes sociales se ha asociado con mala calidad del sueño, lo cual se nota principalmente en personas jóvenes. Esto se explica debido a que el uso de luces LED antes de acostarse interfiere con los procesos naturales del cerebro que generan la sensación de sueño y la liberación de melatonina, hormona encargada de la regulación de los ciclos circadianos. Estos ciclos están determinados por moléculas endógenas fotosensibles del sistema nervioso central. En este ciclo, la glándula pineal actúa como la conexión entre la luz medioambiental, el sistema endocrino y el sistema nervioso central. De esta manera, el sistema neuroendocrino libera la hormona melatonina hacia la circulación, la que tiene como acción ser inductora del sueño y alcanza así sus máximas concentraciones durante la noche.<sup>13,15</sup>

Esto significa que quienes observan cualquier pantalla con luz (celular, iPad, computador) antes de acostarse demoran más tiempo en quedarse dormidos, lo que genera que tengan menos horas de sueño. Todo aquello desarrollado en este artículo explica y demuestra mediante estudios científicos realizados en los últimos años que el uso excesivo de redes sociales tiene el potencial de generar un gran impacto en la salud mental, y no solo eso, sino que actualmente es causa de un gran número de patologías mentales, especialmente en los adolescentes que conforman el grupo etario más vulnerable. Estas patologías no se limitan meramente a trastornos leves de ansiedad, sino que son muchas las áreas involucradas y, como se mencionó anteriormente, pueden llegar a afectar todos los ámbitos de la vida diaria además de interferir de manera importante en el desarrollo de la personalidad del individuo.<sup>13</sup>

Está demás decir que los jóvenes son adultos en formación y son el futuro de la sociedad, por lo cual resulta crucial cuidar su salud mental y poder así tener en un futuro adulto con metas claras, conciencia sobre sus acciones y empatía. Para poder lograr esto, primero que todo es necesario informarse y saber de la existencia de estos problemas para hacerles frente. Mostrarles la realidad a los jóvenes y brindarles apoyo es la base para mejorar este problema y construir un mejor futuro para todos.

## **CONCLUSIONES**

Las redes sociales desde su surgimiento hasta la actualidad han jugado un rol fundamental en la vida cotidiana de las personas. Existen en el mundo muchos tipos de redes sociales donde las más destacables son: facebook, instagram, whatsapp, entre otras muchas cada una cumple una función diferente y el uso de ellas genera en la sociedad ventajas y desventajas disimiles. Los problemas de salud mental y bienestar son preocupaciones cada vez más notables en la sociedad,



y esto en su gran mayoría al uso inadecuado de redes sociales y del internet en general. Lo que lleva a su vez a las redes sociales como factor desencadenante sobre todo en adolescentes y jóvenes de depresión, ansiedad, trastornos en el sueño, ciberacoso por lo que el uso y disfrute del internet debe ser reducido y controlado.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1-Histinf.blogs [Internet]. Estados Unidos: Histinf; 2017 [actualizado 10 de Abr 2020; citado 1 de septiembre de 2021]. Redes Sociales-Historia de la Informática. Disponible en: <https://.upv.es/2011/12/20/redes-sociales/>.

2-Rockcontent.com [Internet]. Madrid: Rockcontent, 2016[actualizado 15 de Febr 2021; citado 1 de septiembre de 2021]. Redes Sociales: qué son, cómo funcionan, qué tipos existen y cómo influyen en las estrategias de marketing. Disponible en: <https://rockcontent.com/es/blog/que-son-las-redes-sociales/>.

3- Blog.hootsuite [Internet]. Madrid: Blog, 2014 [actualizado 5 de Febr 2021; citado 1 de septiembre de 2021]. 140 estadísticas de redes sociales que son importantes para los mercadólogos en 2020. Disponible en: <https://blog.hootsuite.com/es/125-estadisticas-de-redes-sociales/>.

4- Telesurtv.net [Internet]. La Habana: Telesurtv, 2019 [actualizado 2 de Enero 2021; citado 1 de septiembre de 2021]. En Cuba 68% de la población es usuaria de internet. Disponible en: <https://www.telesurtv.net/news/cuba-poblacion-usuaria-internet-20210226-0026.html>.

5- Martin F, Aguiar K, Rodríguez FJ, Díaz J. caracterización del uso de las redes sociales por estudiantes de medicina. Rev Medisur 2020; 18:5

6- Psicologiaymente.com [Internet]. Argentina: Psicologiaymente, 2016 [actualizado 18 de Enero 2021; citado 1 de septiembre de 2021]. Tipos de redes sociales. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/social/tipos-de-redes-sociales>.

7- Escuelaergon.com [Internet]. Estados Unidos: Escuelaergon; 2017 [actualizado 10 de Abr 2020; citado 1 de septiembre de 2021]. Las redes sociales más usadas del mundo. Disponible en: <https://escuelaergon.com/las-redes-sociales-mas-usadas-del-mundo/>.



- 8- Rockcontent.com [Internet]. Madrid: Rockcontent; 2015 [actualizado 10 de Marzo 2020; citado 1 de septiembre de 2021]. Ventajas de las redes sociales. Disponible en: <https://rockcontent.com/es/blog/ventajas-de-las-redes-sociales/>.
- 9- Pmfarma.com [Internet]. New York: Pmfarma; 2014 [actualizado 12 de Abr 2020; citado 1 de septiembre de 2021]. Redes sociales aliados o enemigos en su impacto social sobre la salud. Disponible en: <https://www.pmfarma.com.mx/articulos/947-redes-sociales-aliados-o-enemigos-en-su-impacto-social-sobre-la-salud.html>.
- 10- Hsjdbcn.org [Internet]. Madrid: Madrid; 2013 [actualizado 8 de Julio 2020; citado 1 de septiembre de 2021]. Los riesgos en redes sociales, salud mental en adolescentes. Disponible en: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>.
- 11- Pacheco B, Lozano J, González M. Redes sociales factor de riesgo para el adolescente. Ride. 2017; 8(16):1-10.
- 12- Oliveros S. El impacto de las redes sociales en nuestra salud y bienestar mental. Grupo Doctor Oliveros S.L. [Internet]. [Consultado 1 Sept 2021]. Disponible en <https://www.grupodoctoroliveros.com/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-nuestra-salud-y-bienestar-mental>.
- 13- Rice F. Desarrollo humano: Estudio del Ciclo Vital. [Internet]. México: Prentice-Hall Hispanoamerica, S. A. 1997. [Consultado 1 Sept 2021]. Disponible en <https://books.google.cl/books?hl=es&lr=&id=ZnHbCKUCtSUC&oi=fnd&pg=PA1&dq=desarrollo+humano+ciclo+vital&ots=yAQwfcDY4Q&sig=JIXIICP8TiptmoXkBb1rbxTIP40#v=onepage&q=desarrollo%20humano%20ciclo%20vital&f=false>
- 14- Cramer S, Inkster B. #StatusOfMind: Social Media on Young People's Mental Health and Wellbeing. RSPH. 2017; 8-10.
- 15- Revista Panamericana de Salud Pública. La melatonina como hormona reguladora del sueño. Rev Panam Salud Pública. 2017; 1(3): 241-245.

**Los autores certifican la autenticidad de la autoría declarada, así como la originalidad del texto.**