



CARTA AL EDITOR

EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE ADOLESCENTES: DESAFÍOS Y RECOMENDACIONES PARA UNA NAVEGACIÓN SEGURA

Anthon Daniel Torres Romero

Universidad Nacional de Asunción. Facultad de Ciencias Médicas.

Estimado Editor,

Me dirijo a usted con el fin de presentar una carta relacionada con el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, así como los desafíos asociados a esta realidad y las recomendaciones necesarias para una navegación segura. El creciente uso de las redes sociales entre los jóvenes ha planteado preocupaciones significativas sobre los efectos que esto puede tener en su bienestar psicológico y emocional (1).

La rápida expansión de las redes sociales ha brindado a los adolescentes oportunidades sin precedentes para conectarse y comunicarse con otros, así como para acceder a una gran cantidad de información y contenido. Sin embargo, también ha expuesto a los jóvenes a una serie de desafíos y riesgos relacionados con su salud mental (2).

Autor de correspondencia:

Univ. Anthon Daniel Torres Romero
antiel.ts.ro@gmail.com

Recibido: 20/12/2021

Aceptado: 11/02/2022

Uno de los desafíos más prominentes es la comparación social. Las redes sociales fomentan la exposición a vidas aparentemente perfectas y filtros cuidadosamente seleccionados, lo que puede generar sentimientos de inferioridad, insatisfacción corporal y depresión en los adolescentes (3). Además, el ciberacoso y la victimización online son problemas graves que pueden tener un impacto significativo en la salud mental de los jóvenes (4).

Es fundamental abordar estos desafíos y promover una navegación segura en las redes sociales. Para ello, se requiere una acción coordinada entre padres, educadores, profesionales de la salud y las propias plataformas, que se resumen en la **Tabla 1**.

En primer lugar, los padres y educadores deben participar activamente en la educación de los adolescentes sobre el uso responsable de las redes sociales y los riesgos asociados. Esto implica fomentar la comunicación abierta y honesta sobre los peligros potenciales, así como establecer límites y pautas claras para el tiempo dedicado a las redes sociales (5).

Asimismo, los profesionales de la salud deben estar capacitados para identificar y abordar los problemas relacionados con el uso problemático de las redes sociales en los adolescentes. Es esencial que se brinde orientación adecuada y se promueva el acceso a servicios de apoyo psicológico y psiquiátrico cuando sea necesario (6).

Tabla 1. Desafíos y recomendaciones para el uso responsable de las redes sociales y su impacto en la Salud Mental de niños y adolescentes

Desafíos	Recomendación para padres	Recomendación para educadores	Recomendación para profesionales de salud	Recomendación para las plataformas
Comparación social y presión para mostrar una vida perfecta	Promover la comunicación abierta y honesta sobre la realidad de las redes sociales. Fomentar la autoaceptación y la valoración de la autenticidad.	Educar sobre el impacto de las redes sociales en la autoestima y la imagen corporal. Fomentar la aceptación de uno mismo y de los demás.	Identificar y abordar problemas de baja autoestima y desórdenes alimentarios. Proporcionar apoyo psicológico y orientación adecuada.	Implementar políticas y algoritmos que promuevan contenido auténtico y positivo. Fomentar la diversidad y la inclusión.
Ciberacoso y victimización online	Educar sobre los peligros del ciberacoso y la importancia de denunciarlo. Establecer límites claros en el uso de las redes sociales.	Enseñar habilidades de comunicación y resolución de conflictos en línea. Fomentar un ambiente seguro y de respeto en el aula.	Identificar y tratar los efectos psicológicos del ciberacoso. Brindar apoyo y orientación en casos de victimización.	Implementar políticas de tolerancia cero al acoso en línea y proporcionar herramientas de denuncia efectivas.
Adicción y uso problemático de las redes sociales	Establecer límites y pautas claras para el uso de las redes sociales. Fomentar actividades saludables fuera de las redes.	Educar sobre la importancia del equilibrio y la autorregulación. Promover el uso consciente y responsable de las redes sociales.	Identificar signos de adicción y uso problemático. Brindar apoyo y tratamiento adecuados.	Ofrecer herramientas y recordatorios para gestionar el tiempo y fomentar un uso saludable de las redes sociales.

Exposición a contenido inapropiado o dañino	Configurar controles parentales y filtros efectivos. Supervisar el contenido al que los adolescentes tienen acceso.	Educar sobre la importancia de la privacidad y la protección de la información personal. Enseñar a evaluar la veracidad y confiabilidad del contenido.	Proporcionar información sobre los riesgos asociados al contenido inapropiado. Promover la educación mediática y la toma de decisiones informadas.	Implementar filtros y mecanismos de denuncia para eliminar contenido inapropiado y dañino. Fomentar la moderación y la seguridad en la plataforma.
Impacto en la autoestima y la satisfacción corporal	Fomentar la autoaceptación y el desarrollo de una imagen corporal positiva. Hablar sobre la influencia de los estándares de belleza en las redes sociales.	Promover la diversidad y la inclusión en el entorno escolar. Enseñar habilidades de afrontamiento y resiliencia.	Identificar y tratar problemas de baja autoestima y trastornos de la alimentación. Brindar apoyo psicológico y orientación adecuada.	Promover contenido que celebre la diversidad y la belleza interior. Proporcionar recursos y apoyo para aquellos que experimentan problemas de autoestima y trastornos de la alimentación.
Pérdida de la privacidad y riesgos de seguridad	Enseñar sobre la importancia de la configuración de la privacidad y la protección de la información personal. Supervisar la configuración de privacidad de los adolescentes.	Educar sobre los riesgos de compartir información personal y fotografías comprometedoras. Fomentar la seguridad en línea y la protección de datos.	Brindar información y consejos sobre seguridad en línea y privacidad. Identificar y abordar problemas relacionados con el robo de identidad y la seguridad en línea.	Implementar medidas de seguridad sólidas, como autenticación de dos factores y encriptación de datos. Educar a los usuarios sobre prácticas seguras y proporcionar herramientas para proteger la privacidad y la seguridad en línea.
Desconexión social en el mundo offline	Fomentar actividades sociales fuera de las redes, como deportes, arte o voluntariado. Promover el equilibrio entre la interacción en línea y fuera de línea.	Enseñar habilidades sociales y fomentar la interacción cara a cara. Crear oportunidades para el diálogo y el apoyo emocional.	Identificar problemas de aislamiento social y falta de habilidades sociales. Brindar apoyo y terapia adecuada.	Promover el uso de las redes sociales como herramientas de conexión social positiva y fomentar la participación en comunidades en línea saludables.

Fuente: Elaboración propia

Por su parte, las plataformas de redes sociales también tienen una responsabilidad significativa en la protección de la salud mental de los adolescentes. Deben implementar medidas efectivas para prevenir el ciberacoso, proporcionar controles paren-

tales robustos y promover la autenticidad y la transparencia en el contenido compartido (7).

En conclusión, el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes plantea desafíos significativos que requie-

ren una atención urgente. Es fundamental que los padres, educadores, profesionales de la salud y las propias plataformas se unan para garantizar una navegación segura y responsable. Esto implica educar a los adolescentes sobre los riesgos asociados, brindar apoyo psicológico adecuado y promover políticas y prácticas responsables en las redes sociales.

Financiamiento:

Autofinanciado

Conflictos de interés:

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Richards D, Caldwell PH, Go H. Impact of social media on the health of children and young people. *J Paediatr Child Health*. 2015;51(12):1152-7.
2. McCrae N, Gettings S, Purssell E. Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. *Adolesc Res Rev*. 1 de diciembre de 2017;2(4):315-30.
3. Cataldo I, Lepri B, Neoh MJY, Esposito G. Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Front Psychiatry* [Internet]. 2021 [citado 9 de julio de 2023];11. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.508595>
4. Viner RM, Gireesh A, Stiglic N, Hudson LD, Goddings AL, Ward JL, et al. Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *Lancet Child Adolesc Health*. 1 de octubre de 2019;3(10):685-96.
5. Throuvala MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Comput Hum Behav*. 1 de abril de 2019;93:164-75.
6. Moore SA, Faulkner G, Rhodes RE, Brussoni M, Chulak-Bozzer T, Ferguson LJ, et al. Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 6 de julio de 2020;17(1):85.

7. Rhodes RE, Guerrero MD, Vanderloo LM, Barbeau K, Birken CS, Chaput JP, et al. Development of a consensus statement on the role of the family in the physical activity, sedentary, and sleep behaviours of children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 16 de junio de 2020;17(1):74.