

La salud mental de los adolescentes y la tecnología



Las redes sociales cambiaron el panorama de las interacciones sociales para todo el mundo, pero en especial para los adolescentes. En este volante, abordamos los efectos positivos y negativos de la tecnología, en particular las redes sociales, en la salud mental de los adolescentes. Además, recomendamos medidas que tanto los adultos como los adolescentes podrían tomar para usar la tecnología de manera más saludable y responsable. Esta información puede ser beneficiosa para todas las personas, aunque no tengan hijos adolescentes. También recomendamos compartir este folleto con todo aquel que esté preocupado por la salud mental de los jóvenes.

Las redes sociales que usan los adolescentes

La encuesta de Pew Research Center (Centro de Investigación Pew) de 2022 sobre el uso de la tecnología por parte de adolescentes estadounidenses de 13 a 17 años reveló que TikTok era la plataforma de redes sociales más utilizada: un 67% de los encuestados comentó que había usado la aplicación y un 16% de todos los adolescentes informó que la usaba casi todo el tiempo. Instagram obtuvo el segundo lugar con un 62%, seguida por Snapchat con un 59% y Facebook con un 32%. YouTube fue la plataforma en línea más elegida, con un 95%. El porcentaje de adolescentes que dijo estar en línea la mayor parte del tiempo aumentó casi el doble desde 2014-2015, del 24% al 46%.¹

Al reflexionar sobre el tiempo de uso de las redes sociales, el 55% de los adolescentes dijo que repartía su tiempo de forma equilibrada entre estas aplicaciones y sitios, mientras que el 36% informó que dedicaba demasiado tiempo a las redes sociales. Cuando se preguntó acerca de la idea de dejar de usar las redes sociales, más de la mitad (el 54%) de los adolescentes dijo que sería difícil para ellos.¹

Las redes sociales llegaron para quedarse

Los adolescentes recurren a las redes sociales para entretenerse, comunicarse con amigos y familiares sin límites geográficos, y buscar información sobre una gran variedad de temas. Otros aspectos positivos de las redes sociales incluyen la posibilidad de acceder a plataformas para compartir talentos creativos, estar al tanto de los eventos actuales de la comunidad e impulsar la confianza y el bienestar general. Estos beneficios son especialmente importantes para los adolescentes que están excluidos por discapacidades o enfermedades crónicas. Algunos expertos creen que las experiencias positivas con las redes sociales podrían, incluso, ayudar a los jóvenes a no caer en la depresión.^{2,3}

Compartir no siempre es cuidar

Más allá de los beneficios de las redes sociales, hay muchos aspectos negativos que pueden perjudicar la salud mental de los adolescentes. Las redes sociales pueden exponer a los jóvenes a rumores, contenido sexual inapropiado, ciberacoso e incluso extorsiones. Además, pueden causar que se sientan excluidos de los eventos sociales (algo conocido como “miedo a estar ausente” o “FOMO”, por sus siglas en inglés). Una sola publicación negativa puede cambiar el prestigio social de una persona y hacer que un adolescente pueda pasar de ser aceptado y querido a ser criticado o incluso odiado. Como resultado del uso de las redes sociales, es posible que los jóvenes renuncien a su privacidad, desconfíen de los demás o desarrollen un sentimiento de aislamiento. Los adolescentes pueden tener mayores tendencias narcisistas y de envidia y ser más propensos a sentir ansiedad y depresión debido a un uso excesivo o inapropiado de las redes sociales y la tecnología.

Ciberacoso

El ciberacoso es un aspecto negativo de las redes sociales que es especialmente preocupante. Puede darse en las redes sociales, las plataformas de mensajería o juegos y los teléfonos móviles, e implica el uso de un medio electrónico, como los mensajes de texto, para asustar, enfurecer, avergonzar o herir a los demás de forma repetitiva. Una muestra representativa a nivel nacional de los adolescentes de los Estados Unidos en 2021 reveló que aproximadamente un 23 % había sufrido ciberacoso en el último mes y alrededor de un 5 % había ejercido ciberacoso sobre otras personas en el último mes.⁴

Consejos para los adolescentes: Medidas para prevenir y detener el ciberacoso⁵

- Informen a un padre, madre o persona de confianza sobre cualquier mensaje de texto hostigador que reciban.
- Usen un buen criterio antes de enviar un mensaje. Piensen dos veces antes de publicar o compartir algo en plataformas digitales.
- No brinden información personal, como la dirección postal, el número de teléfono o el nombre de la escuela. Aprendan a modificar las configuraciones de privacidad de las cuentas.
- En casos de ciberacoso, bloqueen al hostigador y denuncien la situación en la plataforma. Las empresas de redes sociales están obligadas a mantener la seguridad de sus usuarios.
- Reúnan las pruebas necesarias para mostrar lo que estuvo ocurriendo.
- Si existe un peligro inmediato, contacten a la policía o a los servicios de emergencia. También hay líneas de ayuda disponibles.

Imagen corporal negativa

Los trastornos alimenticios pueden afectar a cualquier persona, pero los adolescentes y adultos jóvenes son los más vulnerables. Este tipo de trastornos incluye una gran variedad de afecciones que se relacionan con una alimentación alterada o irregular. Estos son algunos de los más comunes: bulimia nerviosa, anorexia nerviosa, trastorno por atracón y trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos. Si bien cada trastorno es diferente, es posible que tengan algunos síntomas en común.

Aún no se conoce por completo la causa exacta de los trastornos alimenticios, pero algunos investigadores sugieren que una combinación de factores sociales, psicológicos, conductuales, biológicos y genéticos puede aumentar el riesgo de una persona. Muchas imágenes que circulan en las redes sociales y los medios de comunicación promueven un ideal de cuerpo ejercitado, delgado o musculoso. Y aspirar a ideales de cuerpos poco realistas o inalcanzables puede contribuir al desarrollo de un trastorno alimenticio. Si un padre o una madre sospecha que su hijo tiene un trastorno alimenticio, sería recomendable que lo evalúe un prestador de atención médica o un profesional de la salud mental especializado en este tipo de afecciones.^{6,7}

La prohibición del uso de redes sociales no suele dejar una enseñanza a los adolescentes

Es adecuado que los padres y adultos se preocupen por la seguridad y el bienestar de los niños y adolescentes. Sin embargo, en lugar de prohibirles el uso de las redes sociales, es mejor centrarse en supervisarlos. Ayude a sus hijos a autocontrolarse para que aprendan a pensar de forma crítica y a tomar buenas decisiones por cuenta propia. Asegúrese de recompensar la buena conducta en línea.

A continuación, encontrará una lista de preguntas que las familias podrían tener en cuenta acerca del uso de la tecnología de sus hijos.

La tecnología y la salud mental de los jóvenes: Preguntas que las familias podrían tener en cuenta⁸

El tiempo

- ¿Cuánto tiempo dedica mi hijo a estar en línea? ¿Está dejando de lado otras actividades saludables, como hacer ejercicio, reunirse con amigos, leer y dormir?
- ¿Podría imponer límites saludables al uso que hace mi hijo de la tecnología, como establecer ciertos tipos de usos o restringir el tiempo que pasa frente a las pantallas a momentos específicos del día o la semana?

El contenido

- ¿Sé a qué dispositivos y contenido tiene acceso mi hijo?
- ¿Está aprendiendo algo significativo y constructivo a través del contenido que consume, crea o comparte? ¿Cómo puedo saberlo?
- ¿Existen formas más saludables de que mi hijo haga uso de las herramientas en línea? (Ejemplos: buscar recetas de comida, investigar opciones para salir en familia, hablar por videollamada con un familiar, etc.).
- ¿Estar en línea es más riesgoso para mi hijo que para otros niños? Por ejemplo, ¿mi hijo tiene alguna afección de salud mental por la que podría reaccionar de forma más intensa ante ciertos tipos de contenido emocionales o estresantes?

Impacto

- ¿Cómo se siente mi hijo en relación con el tiempo que pasa en línea?
- ¿Lo hace porque quiere o porque siente que debe hacerlo?
- ¿Cómo puedo crear un espacio para conversar abiertamente con mi hijo sobre sus experiencias en línea?
- ¿Cómo me siento yo sobre mi uso de la tecnología? ¿Puedo ser un mejor modelo a seguir para mi hijo?

Tenga en cuenta que la última pregunta de la lista anterior hace referencia a los hábitos de uso de redes sociales de los adultos. No permita que el uso de la tecnología lo distraiga de interactuar con su hijo. Su hijo recordará lo que usted dice y hace.



El riesgo de las redes sociales para los adolescentes

Un estudio realizado entre más de 6,500 adolescentes de entre 12 y 15 años en los Estados Unidos en 2019 reveló que quienes usaban redes sociales durante más de tres horas por día podrían correr un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental.³

Un plan familiar para el uso de los medios de comunicación

Use la información de este volante para desarrollar un plan de uso de los medios de comunicación para su familia. Aproveche una conversación familiar más general para presentar el plan y las pautas para el uso de la tecnología. Si corresponde, considere hablar sobre los problemas de seguridad, como el envío de mensajes al conducir o caminar, el envío de mensajes sexuales, el ciberacoso, los posibles daños a la reputación y otros riesgos potenciales.

Consejos para las familias: Maneras de organizar el entorno familiar para que sea próspero y seguro⁹

- Explique qué tipo de información no es conveniente compartir en redes sociales y qué contenido es apropiado y seguro.
- Coloque las computadoras que usarán los adolescentes en un área común de la casa (en lugar del dormitorio) para poder mirar esporádicamente lo que aparece en la pantalla.
- Designe zonas dentro de la casa donde no esté permitido usar medios de comunicación.
- Arme un punto de carga para toda la familia en un lugar central de la vivienda y defina un horario límite de la mañana y la noche para el uso de dispositivos digitales en los dormitorios.
- Determine junto con su familia un lugar y un horario en que nadie pueda usar dispositivos. Arme una caja para el almacenamiento de los dispositivos y diviértase decorándola con su familia. Mientras arman la caja, conversen sobre la importancia de pasar tiempo de calidad en familia.
- Todos los días durante una semana, asuman el desafío de usar la tecnología para aprender algo nuevo que puedan compartir entre ustedes. Al final de la semana, conversen sobre lo que aprendieron y decidan qué fue lo más interesante y sorprendente.
- Intenten jugar juegos en línea en familia. Esto lo ayudará a entender mejor los juegos en línea que disfrutan sus hijos. Organice una noche de juegos en familia que incluya tanto juegos digitales como no digitales.

- En los encuentros presenciales, jueguen a apilar los teléfonos móviles. El juego consiste en que todas las personas deben colocar sus teléfonos móviles u otros dispositivos boca abajo en la mesa o en una canasta que se deja a un costado durante un tiempo.

Consejos para los adolescentes: Cómo controlar el uso de las redes sociales

- Elijan un horario de la noche a partir del cual no revisarán el teléfono.
- Carguen el teléfono en otra habitación mientras duermen.
- Usen un reloj despertador en lugar de la alarma del teléfono, para evitar que sea lo primero que ven cuando se despiertan.
- Elijan un día de la semana para no usar las redes sociales y centrarse en otras actividades.
- Apaguen las notificaciones durante algunas horas todos los días. Definan límites o ciertos horarios para revisar las notificaciones.
- Eviten las aplicaciones que contribuyen a la creación de una imagen corporal poco saludable. No se comparen con las representaciones estilizadas que publican los demás. Recuerden que las personas, en general, exageran los aspectos positivos de sus vidas.
- Intenten descubrir qué es lo que les despierta el deseo de usar las redes sociales. Utilicen una aplicación que les informe sobre sus hábitos de uso.
- Eviten hacer publicaciones cuando sientan cansancio, enojo, tristeza o cualquier otra emoción negativa.
- En las redes sociales, sigan solo a personas que conozcan en la vida real.
- Prueben una aplicación de meditación o alguna otra que los ayude a sentirse mejor.
- Pasen más tiempo con amigos en persona y menos tiempo interactuando en redes sociales.

Fuentes:

1. Vogels, E., et. al. Pew Research Center (Centro de Investigación Pew). Teens, social media and technology 2022 (Adolescentes, redes sociales y tecnología en 2022), 10 de agosto de 2022. Disponible en www.pewresearch.org
2. Lezcano, Y. How social media affects mental health in adolescents (Cómo las redes sociales afectan la salud mental de los adolescentes). Psychology Today, 25 de agosto de 2021. Disponible en www.psychologytoday.com
3. Personal de Mayo Clinic. Teens and social media use: What's the impact? (Los adolescentes y el uso de las redes sociales: ¿Cuál es el impacto?), 26 de febrero de 2022. Disponible en www.mayoclinic.org
4. Hinduja, S. Cyberbullying statistics 2021: Age, gender, sexual orientation and race (Estadísticas de 2021 sobre ciberacoso: Edad, género, orientación sexual y grupo étnico). Cyberbullying Research Center (Centro de Investigación de Ciberacoso), 21 de octubre de 2021. Disponible en www.cyberbullying.org
5. UNICEF. Ciberacoso: Qué es y cómo detenerlo, febrero de 2022. Disponible en www.unicef.org
6. National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental). Eating disorders: About more than food (Trastornos alimenticios: Más allá de la comida), 2021. Disponible en www.nimh.gov
7. Suci, P. Is social media increasing eating disorders in teens? (¿Las redes sociales están aumentando los trastornos alimenticios en los adolescentes?), 17 de diciembre de 2019. Disponible en www.forbes.com
8. Office of the Surgeon General (OSG) (Oficina del Cirujano General). *Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory (Cómo proteger la salud mental de los jóvenes: Recomendaciones del cirujano general de los Estados Unidos)*. Washington, D. C.: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2021. PMID: 34982518. Disponible en www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
9. American Psychological Association (Asociación Estadounidense de Psicología). Digital guidelines: promoting healthy technology use for children (Pautas digitales: Cómo promover un uso saludable de la tecnología en los niños), 12 de diciembre de 2019. Disponible en www.apa.org

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de MetLife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el "Contenido") están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que MetLife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La afección y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier afección y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su afección y sus circunstancias particulares.