



REDES SOCIALES Y COMO AFECTAN TU SALUD MENTAL

¿Qué tiene que decir la investigación científica sobre los efectos de las redes sociales en tu salud mental y bienestar? Es posible que te sorprendas al saber que **la mayoría de los estudios no son demasiado favorables.**

De hecho, es posible que tu cerebro te esté rogando que reduzcas la velocidad de tu scroll en tus dispositivos.

Un estudio del 2015 halló que los **niños del Reino Unido tenían el doble de probabilidades de reportar puntajes altos o muy altos para problemas de salud mental si utilizaban sitios de redes sociales durante 3 horas o más en un día escolar.**

Otro estudio pequeño encontró un vínculo directo entre la disminución del uso de las redes sociales y las mejoras en la depresión y la soledad.

En una encuesta del 2021 realizada por ExpressVPN, **el 86 por ciento de una muestra de 1,500 estadounidenses reportó que las redes sociales tenían un impacto negativo directo en su felicidad y en su propia imagen.** Entre el 79 y el 83 por ciento informaron efectos negativos sobre la ansiedad, la soledad y la depresión.

Una encuesta en línea transnacional de 2022 concretada en Estados Unidos, el Reino Unido, Australia y Noruega descubrió que **aquellos que usaron las redes sociales para entretenerse o para disminuir la soledad durante la pandemia experimentaron una salud mental más deficiente.**

Aunque el uso de las redes sociales para el contacto personal y para mantener las relaciones se asoció con una mejor salud mental, todavía existía una correlación entre el aumento del tiempo diario en las redes sociales y una peor salud mental en general.

Por otro lado, un estudio piloto del 2021 de 68 estudiantes universitarios encontró que **la mayoría de los estudiantes reportaron un cambio positivo en el estado de ánimo, así como una reducción de la ansiedad y una mejora del sueño durante e inmediatamente después de un descanso de las redes sociales.**

Los datos parecen ser bastante claros. **Si no quieres experimentar una mala imagen de ti mismo(a), ansiedad, depresión, soledad e incluso falta de sueño, puede ser una buena idea hacer algunos ajustes en tu uso de las redes sociales.**

Via: ClickSalud