



## Llaman a poner atención en señales de alerta de depresión en jóvenes

● La relación entre redes sociales y salud mental en adolescentes vuelve a encender alertas. Diversos estudios han demostrado que el uso intensivo y prolongado de estas plataformas se asocia a un aumento de síntomas depresivos en esta etapa de la vida, marcada por profundos cambios emocionales, sociales y biológicos. “La adolescencia es un periodo en que la identidad está en construcción. Cuando esta se ve dañada por la dinámica de las redes sociales, los efectos no tardan en aparecer”, advierte Miriam Pardo, académica de Psicología de la UNAB.

La experta explica que la búsqueda constante de validación externa –a través de likes, comentarios o visualizaciones–, la comparación social y la sobreexposición a contenidos emocionalmente intensos influyen directamente en el estado de ánimo y la autoestima.

Familias y colegios cumplen un rol clave en la detección temprana. Dedicar demasiadas horas a las redes sociales, cambios bruscos de ánimo o aislamiento social son señales de alerta. “La depresión en adolescentes no siempre se manifiesta como tristeza; también puede expresarse en irritabilidad, apatía o pérdida de interés por actividades que antes disfrutaban”, indica la psicóloga, quien insiste en que se debe promover un uso saludable de las redes sociales. ☞