

## ● SALUD MENTAL

# LOS JÓVENES CON TRASTORNOS MENTALES USAN LAS REDES SOCIALES DISTINTO A LOS DEMÁS

**CAMBRIDGE.** *Investigación indagó en evaluaciones de salud mental y detectó que son más propensos a compararse con el entorno y menos capaces de controlar el tiempo online.*

Efe

Los jóvenes con algún tipo de trastorno mental dedican más tiempo a las redes sociales y, además, las utilizan de manera distinta a los que no las padecen, sobre todo los que sufren ansiedad y depresión, según un estudio de la Universidad de Cambridge.

Estos jóvenes, que pasan una media de 50 minutos más al día en las redes sociales, son más propensos a compararse con los demás en este entorno, se ven menos capaces de controlar el tiempo que dedican a estas plataformas y son más vulnerables a los comentarios recibidos y a los 'me gusta'.

El estudio está basado en información de evaluaciones clínicas sobre salud mental y en los datos de una encuesta del NHS Digital -organismo responsable de proporcionar información sobre el uso digital al Servicio Nacional de Salud

de Inglaterra- a 3.340 adolescentes de entre 11 y 19 años del Reino Unido.

La investigación, publicada en *Nature Human Behaviour*, es una de las primeras en evaluar el uso de las redes entre los adolescentes y combinar esta información con los datos de evaluaciones clínicas de salud mental.

"La relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental de los jóvenes es objeto de acalorados debates, pero casi ningún estudio se centra en los jóvenes que ya padecen síntomas clínicos de salud mental", lamenta Luisa Fassi, investigadora de Cambridge y autora principal del estudio.

"Este estudio muestra que los jóvenes con problemas de salud mental utilizan las redes sociales de forma diferente a los jóvenes que no los padecen", lo que "podría deberse a que los trastornos mentales influyen en la forma en que los

adolescentes interactúan con las plataformas o quizás a que el uso de las redes contribuye a sus síntomas. En este momento no podemos decir qué es lo primero, solo que existen estas diferencias", reconoce Fassi.

#### MÁS INSATISFACCIÓN

"Las amistades son cruciales durante la adolescencia, ya que conforman el desarrollo de la identidad", pero en las redes sociales las amistades están numeradas, "lo que hace que las comparaciones sociales sean más llamativas", explica Fassi. "Y para los jóvenes que luchan con problemas de salud mental, esto puede aumentar los sentimientos existentes de rechazo o aislamiento", advierte.

El estudio analizó las diferencias en el uso de las redes sociales entre jóvenes con trastornos 'internalizantes', como ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático, que provocan una angustia emocio-

nal interna que puede ser invisible para los demás, y trastornos 'externalizantes', como el trastorno de déficit de atención (TDAH) u otros trastornos de conducta, que se manifiestan con comportamientos que afectan a las personas del entorno.

La mayoría de las diferencias en el uso de las redes sociales fueron señaladas por los jóvenes con trastornos internalizantes. Por ejemplo, la 'compañía social' con los otros era dos veces mayor entre los adolescentes con estos trastornos (48%, aproximadamente uno de cada dos) que entre los que no padecían trastornos mentales (24%, aproximadamente uno de cada cuatro).

Los adolescentes con trastornos internalizantes también eran más propensos a declarar

cambios de humor en respuesta a los comentarios de las redes sociales (28%, aproximadamente 1 de cada 4) en comparación con los que no padecían trastornos mentales (13%, aproximadamente 1 de cada 8).

También declararon niveles más bajos de autocontrol sobre el tiempo que pasaban en las redes sociales y una menor disposición a ser sinceros sobre su estado emocional cuando estaban en línea.

#### MUCHOS FACTORES

"Algunas de las diferencias en el modo en que los jóvenes con ansiedad y depresión utilizan las redes sociales reflejan lo que ya sabemos sobre sus experiencias fuera de Internet. La comparación social es una parte bien documentada de la

vida cotidiana de estos jóvenes, y nuestro estudio muestra que este patrón se extiende también a su mundo en línea", explica Fassi.

Pero "son muchos los factores que pueden estar detrás de que alguien desarrolle un trastorno de salud mental, y es muy difícil averiguar si el uso de los medios sociales es uno de ellos", añade.

"Necesitamos comprender cómo los diferentes tipos de contenidos y actividades de los medios sociales afectan a los jóvenes con una serie de condiciones de salud mental, como los que viven con trastornos de la alimentación, TDAH o depresión. Sin incluir a estos grupos poco estudiados, corremos el riesgo de perdernos el panorama completo", concluye. ☐



JÓVENES CON ANSIEDAD O DEPRESIÓN EXTIENDEN PATRONES DE CONDUCTA SOCIAL A SU MUNDO EN LÍNEA.