LITORALPRESS

Fecha: 02-11-2024
Medio: La Prensa de Curicó
Supl. : La Prensa de Curicó
Tipo: Opinión - Cartas
Título: **Redes sociales y salud mental**

Pág. : 9
Cm2: 235,1

Tiraje: 4.200
Lectoría: 12.600
Favorabilidad: No Definida

Redes sociales y salud mental

A medida que el uso y acceso a redes sociales se ha ido incrementado, también lo han hecho las preocupaciones sobre su impacto en la salud mental de los respectivos usuarios. Estudios han demostrado que el uso excesivo de redes sociales puede llevar a una serie de problemas de salud mental, incluidos la ansiedad, la depresión y la baja autoestima. La constante comparación con los ideales de vida que se muestran en estas plataformas puede crear una imagen distorsionada de la realidad, llevando a los usuarios a sentir que no cumplen con las expectativas sociales. Esto es particularmente preocupante sobre todo entre adolescentes, quienes son más susceptibles a la presión social y a los efectos negativos de la exposición continua a contenidos filtrados y editados.

Además, el ciberacoso se ha convertido en una trágica realidad para muchos jóvenes en línea. El anonimato que brindan las redes sociales facilita el hostigamiento, lo que puede resultar en daños psicológicos significativos para las víctimas. El impacto de este ciberacoso se extiende más allá de la pantalla, afectando la vida cotidiana y las relaciones personales de quienes lo sufren.

Sin embargo, es importante reconocer que las redes sociales también pueden tener efectos positivos en el señalado ámbito. Muchas personas han encontrado apoyo en comunidades en línea, donde pueden compartir experiencias y recibir ayuda. Estos espacios pueden ofrecer un sentido de pertenencia y conexión que, en algunos casos, puede ser difícil de encontrar en la vida real.

Ante este panorama, es fundamental promover un uso consciente y responsable de las redes sociales. Las familias y educadores tienen un papel crucial en esta tarea, fomentando un diálogo abierto sobre las experiencias en línea y los efectos que pueden tener en el bienestar emocional.

Asimismo, las plataformas de redes sociales deben asumir la responsabilidad de crear entornos más seguros para sus usuarios, por ejemplo, implementando políticas más estrictas contra el ciberacoso.

El desafío es claro: se requiere encontrar un equilibrio entre el uso de las redes sociales y la salud mental. Si bien estas plataformas ofrecen oportunidades valiosas de conexión, también presentan riesgos significativos que no podemos ignorar.