



El impacto de las redes sociales en la autoestima y autoimagen

► La era digital ha permitido una mayor conectividad que, a simple vista, pareciera solucionar la sensación de aislamiento. En junio del 2021, Mark Zuckerberg anunció su proyecto de dar un paso más hacia estas nuevas formas de conexión al crear un metaverso. Éste sería un entorno virtual inmersivo en el que los usuarios podrán tener la sensación de estar con otras personas o en lugares diferentes gracias a la integración de tecnologías de realidad virtual y aumentada. En el campo de la salud mental, el hecho de que el mundo digital se sobrepone cada vez más con el mundo real ha provocado tanto optimismo por los potenciales beneficios como preocupación por las consecuencias negativas que esto pudiera tener. En esta revisión sistemática se mencionan elementos clave para tener un mejor entendimiento de la situación.

Durante las últimas décadas, las redes sociales se han convertido en una de las actividades de ocio preferidas por adolescentes y adultos jóvenes, aunque recientemente también ha incrementado su uso por personas de mayor edad. Entre las razones más populares de los usuarios se encuentran que permiten mantenerse en contacto con seres queridos y hacer nuevos amigos, brindar una valiosa fuente de información y ser una forma amena o divertida de pasar el rato. Así, se han reportado varios beneficios en el bienestar emocional como la reducción de la soledad; permite una mayor sensación de libertad al expresarse, fomenta una mayor comunicación de quienes somos hacia los demás, facilita que las personas conozcan a otros con intereses similares, es una red de apoyo casi inmediata y, por lo tanto, tiene la capacidad de fortalecer las conexiones sociales y mejorar la satisfacción con la vida. De igual modo, fortalece los lazos y el sentido de pertenencia con la comunidad, permitiendo la difusión de información y adquisición de valores culturales.

También se ha encontrado que el uso de las redes sociales puede resultar perjudicial para la autoestima de las personas, aumentar la sintomatología depresiva, promover el aislamiento, disminuir la empatía y debilitar lazos sociales (incluso se ha asociado con conducta suicida). Aquellos con problemas psicosociales o dificultades para relacionarse son más propensos a esto; pues buscan compensar la carencia de interacciones sociales que tienen en el mundo real mediante contactos en el mundo digital. Sin embargo, esto puede conducirlos a un uso problemático de las redes, en el que se tiene una dificultad para limitar el tiempo destinado a este fin. Las plataformas como Facebook presentan una oferta digital que permite a las personas con sintomatología depresiva escapar de los pensamientos y emociones desagradables. Sin embargo, con frecuencia reportan sentirse más tristes y solos después de haber navegado en esta red social, lo cual afecta su satisfacción con la vida.

Durante los últimos años, cuando el mundo ha vivido un confinamiento prolongado debido a la epidemia por COVID-19, las redes sociales han sido un medio para mantener el contacto con amistades y familiares, permitiendo una cercanía digital capaz de reducir sentimientos de soledad. Sin embargo, se han relacionado con afectos negativos y aumentos en sintomatología depresiva y ansiosa conforme el uso de estas plataformas aumentaba.

Otros autores sugieren que los efectos de las redes sociales sobre la salud mental dependen del uso que se les dé, más allá del tiempo que se pase en ellas. Así, se ha diferenciado entre el uso activo y pasivo de las plataformas. El primero se caracteriza por facilitar el contacto directo con otros (*mensajear*, publicar) mientras que el segundo se refiere a la monitorización de la vida de otros. Al relacionarlo con la salud mental, se encontró que cuando las redes sociales se usan activamente, especialmente para expresar quienes somos y como pensamos o sentimos de una forma auténtica, tienen un efecto positivo sobre el bienestar percibido. Lo mismo sucede cuando por medio de ellas se forjan relaciones positivas y se obtiene un mayor apoyo emocional. Por otra parte, el uso pasivo puede conducir a un aumento en la sintomatología depresiva y ansiosa, pues las personas llegan a sentirse inferiores después de ver publicaciones de otros que intentan proyectar una vida de ensueño y se dan cuenta de que su situación no es tan privilegiada.

Las comparaciones también pueden hacerse con personas que se encuentren en situaciones menos afortunadas que uno. Esto es frecuente entre aquellos que tienen rasgos narcisistas, psicóticos o maquiavélicos con la finalidad de tener una sensación de superioridad. A esto se le conoce como *schadenfreude* y se ha relacionado con mayores probabilidades de hacer *cyberbullying*, en el que se acosa a una persona de modo recurrente con la finalidad de hacerla sentir mal. Esto, desde luego, tiene efectos negativos sobre la autoestima y salud mental de la víctima. Además, algunos estudios han descrito que los agresores suelen también tener una baja autoestima y percepciones de que su vida no es satisfactoria.

Otro factor relacionado con los patrones de uso y efectos de las redes sociales en la salud mental es la facilidad que se tenga para establecer relaciones cara a cara. Por ejemplo, quienes sufren de ansiedad social tienden a usar las redes sociales para compensar la falta de relaciones y apoyo que tienen en su vida cotidiana. Sin embargo, no siempre consiguen este objetivo debido a que suelen darle un uso más pasivo y, por lo tanto, compararse con otros que parecen tener una mejor vida, y rumiarse con respecto a sus propias deficiencias percibidas. Asimismo, se ha reportado que, al menos en cierta medida, se traslada la ansiedad e inseguridad a las interacciones virtuales, lo cual resulta en comportamientos inhibidos que dificultan la obtención del apoyo que se busca. De este modo, los sentimientos de soledad incrementan. Cabe mencionar que pasar largos periodos navegando en el mundo virtual puede dificultar la interacción con las personas próximas en el mundo real.

Si bien las redes sociales son un arma de doble filo en temas de salud mental, también es cierto que pueden utilizarse como he-

rramientas que faciliten la identificación y atención de personas vulnerables o que están experimentando un malestar emocional. Por ejemplo, se ha encontrado que el *vaguebooking* (la publicación de frases que son intencionalmente vagas en redes sociales con el fin de llamar la atención de amigos y seguidores) se relaciona con sentimientos de soledad y pensamientos suicidas, de modo que se ha propuesto como un marcador de riesgo.

Valiéndose del avance tecnológico y de la inteligencia artificial, varios equipos han dirigido sus esfuerzos a la programación de algoritmos capaces de analizar el lenguaje utilizado para la identificación de signos de alarma. Uno de ellos, que se encuentra en la Universidad de Princeton, desarrolló una herramienta capaz de predecir el inicio o desarrollo de síntomas depresivos analizando las publicaciones en Facebook en las cuales los usuarios aluden a síntomas de tristeza, soledad, rumiación, etc.

Otra ventaja que el mundo digital puede traer a las disciplinas enfocadas a la salud mental es su uso como un medio para concientizar a la población. Esto permitiría que los signos de alarma no pasen desapercibidos por familiares y amigos de usuarios que usan las redes como forma de llamar la atención o pedir ayuda, tal como se describió en el *vaguebooking*. De igual forma, la desestigmatización de las enfermedades mentales promovería la búsqueda de ayuda. Dado el alcance que tienen en la población, las redes sociales son también una excelente

oportunidad para la difusión de recursos profesionales y líneas de emergencia disponibles. Finalmente, dada la facilidad de organización de grupos y eventos, las redes sociales tales como Facebook podrían ser utilizadas como apoyo para el tratamiento con la creación de grupos de apoyo.

Conforme el mundo va cambiando hacia una modalidad en la que lo digital cobra cada vez más importancia, es necesario que las diferentes disciplinas se adapten para maximizar sus beneficios y enfrentar los retos que vengan. La investigación hecha hasta la fecha pone en evidencia que las redes sociales pueden tener un efecto tanto positivo como negativo en la salud mental de los usuarios. Asimismo, se han identificado factores relacionados con dichos efectos como motivaciones para usar las redes sociales, tipos de comparación, participación activa o pasiva y algunos rasgos de personalidad.

José Benjamín Guerrero López
Ana Cecilia López Sepúlveda
Claudia Díaz Olavarrieta

Bibliografía

O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. doi: 10.1016/j.chbr.2021.100070



Gota a gota,
la solución ideal
para su paciente.

 Kriadex

Selective®
Escitalopram



Rápido y Selectivo

- **Tratamiento asequible y efectivo:**
\$17 pesos costo día de tratamiento.¹
- Hasta **66%** por debajo del precio de la marca innovadora.



 **Ranurada**



BENEFICIO PERMANENTE PARA SU PACIENTE

1+1



 **psicofarma®**
Al servicio de la salud mental

1.- Precio promedio, costo día de tratamiento: Farmacias San Pablo, Del Ahorro, Farmalito y Guadalupe a Marzo, 2021.

 **Contigo en Mente**
www.contigoenmente.com