



Autoestima condicionada a "likes"

► Hoy en día la plataforma de Instagram, centrada en compartir imágenes y videos, es una de las que mayor popularidad goza. Dentro de ella se puede publicar contenido visual (*posting*), navegar en las publicaciones de otros (*browsing*), señalar las imágenes o videos que le agradan a uno (*liking*), interactuar con otros usuarios, ya sea comentando en sus estados o por mensaje privado. Así, es un medio frecuentemente utilizado para la autopresentación y, por lo tanto, tiene fuertes efectos en la percepción de los usuarios acerca de sí mismos y de su vida. Lo anterior es especialmente relevante para los jóvenes, quienes suelen interpretar el número de seguidores y reacciones (*likes* o comentarios) en sus publicaciones como indicadores de la inclusión y aceptación que tienen por parte de sus pares. En este sentido, es interesante mencionar también que el número de *likes* activan el circuito de recompensa en el cerebro, de modo que puede adquirir las consecuencias propias de otras sustancias adictivas, promoviendo el consumo problemático de esta red social.

Las investigaciones realizadas hasta la fecha muestran que el simple hecho de tener una cuenta de Instagram no tiene consecuencias significativas sobre el bienestar de los usuarios. Sin embargo, su uso excesivo ha mostrado aumentar la comparación social, la internalización de ideales de belleza y las evaluaciones negativas del propio cuerpo, lo que a su vez se ha asociado con una menor autoestima, desórdenes de la conducta alimentaria y síntomas depresivos. Dichos efectos parecen ser aún más importantes en Instagram que en otras redes sociales como Facebook. Entre otros efectos negativos reportados en personas que pasan largos ratos en redes sociales se encuentran un aumento en el consumo de alcohol y en los niveles de ansiedad, aunque los datos para éstos últimos son controvertidos.

Entre las variables que moderan el efecto de las redes sociales en la salud mental se encuentra la autopresentación. Al elegir las imágenes y videos que se publicarán, las personas suelen enfatizar en los aspectos positivos de sí mismos y su vida. Este tipo de selectividad trae beneficios importantes a su propio bienestar; también se ha encontrado que los usuarios que editan sus fotos suelen tener menor autoestima y satisfacción con su apariencia física. En los usuarios que consumen este contenido de modo pasivo, se pueden inducir ideas de que ellos mismos o su vida no son tan atractivos. Así, uno de los artículos analizados en la revisión sistemática indica que el *browsing* es mejor predictor de sintomatología depresiva que el *posting* o *liking*. Apoyándose en esto, otro de los estudios describe una correlación positiva entre el número de personas seguidas y los niveles de ansiedad relacionada con la apariencia física. En este sentido, es importante mencionar que el tipo de perfiles que se siguen es determinante en los efectos sobre la salud mental: consumir frecuentemente el contenido de cuentas de celebridades o usuarios que publican cosas relacionadas con un estilo de vida saludable se ha asociado con desórdenes alimenticios y una autoimagen negativa, mientras que ver imágenes o videos de viajes no induce estos efectos. De forma interesante, también se ha reportado que quienes publican contenido relacionado con el deporte suelen tener ideales de delgadez o musculatura muy estrictos y, por consiguiente, mayores comportamientos bulímicos comparados con aquellos que comparten imágenes de viajes. En cuanto a la exposición de noticias acerca de lo que sucede en el mundo, se ha encontrado que el consumo excesivo de información emocionalmente cargada puede aumentar los niveles de depresión y ansiedad, tal como se ha comprobado en los últimos años con la epidemia por COVID-19. Cabe resaltar que este medio también ha sido utilizado por instituciones de salud para la promoción de conductas relacionadas con la prevención y el bienestar tanto físico como emocional.

Las intenciones con que se utilice la plataforma y la facilidad que se tenga para relacionarse con otros son determinantes en el impacto que tendrá sobre la salud mental. Por ejemplo, quienes la ven como un medio para mantener o aumentar su capital social y, por lo tanto, buscan interactuar con otros, suelen experimentar mejoras en la percepción de su bienestar, ya que fortalecen su red de apoyo. Sin embargo, cuando estos resultados no se alcanzan, ya sea por ansiedad social que se traslada a la interacción digital o por dificultades para socializar, se puede generar sentimientos más potentes de malestar, soledad y una autoeficacia deteriorada. Lo mismo se ha visto en las personas que utilizan las redes como reemplazo del contacto con otros cara a cara o que tienen interacciones hostiles, tal como sucede con el *cyberbullying*.

Se han propuesto algunas variables mediadoras en el impacto que las redes sociales tienen en la salud mental de los usuarios, entre las que destacan la autoestima y el sentido de pertenencia. En cuanto a la primera, la evaluación positiva de uno mismo tiene un efecto protector sobre las consecuencias negativas, a la vez que promueve una mayor satisfacción con la vida. Por otra parte, una baja autoestima es un factor de riesgo para alteraciones psicológicas, además de que ha sido asociado con el uso problemático de las redes, particularmente cuando la valoración de uno mismo se basa en la aprobación que se tenga por parte de los demás. Se ha sugerido también una mayor tendencia por parte de usuarios con baja autoestima a publicar *selfies* (fotos de su cara tomadas por ellos mismos). De modo que si este hallazgo es replicado en otras investigaciones, se podría tomar en cuenta como signo de alarma.

El sentido de pertenencia es sumamente importante para el bienestar psicológico de las personas. Una de las ventajas de Instagram, al igual que otras redes sociales, es que reduce la soledad, de modo que puede tener efectos preventivos o de apoyo de alteraciones emocionales. De igual forma, las interacciones digitales han mostrado mejorar la relación que se tiene con compañeros del colegio, por ejemplo. Sin embargo, justamente esta conectividad puede conllevar un miedo a perderse de las novedades de otros, razón por la cual se prolonga el tiempo pasado en el mundo digital y, muchas veces, se impone una barrera con las personas cercanas en el mundo físico. Por ejemplo, se ha encontrado que las familias que usan dispositivos electrónicos durante las comidas tienen una menor calidad de relación. De igual forma, en las parejas que pasan más tiempo revisando redes sociales se relacionan con decrementos en la proximidad física y emocional, así como con niveles más reducidos de satisfacción en la relación e índices más elevados de divorcio.

El conocimiento acerca de los posibles efectos tanto positivos como negativos de las redes sociales en el estado psicológico, así como los factores que moderan dichas consecuencias, puede ser utilizada para campañas psicoeducativas dirigidas a:

- 1) la prevención y desescalación de alteraciones psicológicas,
- 2) la sensibilización de la población en general para una identificación más eficiente de individuos en riesgo,
- 3) que los usuarios puedan tomar decisiones más conscientes de su propio consumo.

Finalmente, ya que Instagram tiene un amplio alcance entre adolescentes y adultos jóvenes y que esta población tiene altos índices de problemas tales como la depresión y suicidio, esta red puede ser utilizada como una herramienta para la promoción de conductas positivas para la salud.

José Benjamín Guerrero López
Ana Cecilia López Sepúlveda
Claudia Díaz Olavarrieta

Bibliografía

Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100121. doi: 10.1016/j.chbr.2021.100121



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.



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