livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com

SIN FILTROS

LA OTRA CARA DE LAS REDES SOCIALES

AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

www.avifes.org

Con el apoyo de:

Fundación "la Caixa"

La otra cara de las Redes Sociales

Seguramente, para ti, que has nacido ya en la era digital, poder compartir al momento una foto con familiares y amigos que están lejos es una tarea normal y sencilla. Pero esto no siempre ha sido así. Las redes sociales han revolucionado la manera en la que nos relacionamos y ya son parte de nuestra vida diaria, sobre todo de los más jóvenes.

Pero ¿qué las hace tan populares? La principal razón es que las redes sociales nos proporcionan una manera fácil y rápida de relacionarnos. Con ellas puedes comunicarte con quienes no están cerca, compartir cosas con ellos o incluso conocer a otras personas. Además, estas plataformas nos sirven cómo canal para expresar nuestros sentimientos, estimular nuestra creatividad, entretenernos y abrir una ventana al mundo del conocimiento.

No podemos negar estos y otros muchos beneficios que, seguro que conoces, pero

¿Realmente sabemos hacer un uso saludable de ellas? ¿Conoces el impacto que tienen en tú salud mental?

Antes de nada, es importante decir que las redes sociales no son ni buenas ni malas. Su impacto en nuestra salud mental dependerá del uso que hagamos de ellas. ***¿Te has parado alguna vez a pensar cuánto tiempo dedicas al día a tus redes sociales?*** Hoy en día sabemos que la exposición constante las redes sociales puede tener implicaciones negativas sobre nuestra salud mental. ¿Sabes cuáles?

Antes de nada, es importante destacar que cada persona puede vivir estos efectos de manera distinta. No obstante, es esencial conocerlos y tomar las medidas necesarias para cuidar nuestra salud mental.

Dependencia

Cada vez son más las personas que no pueden vivir sin estar continuamente en WhatsApp, Facebook... Cuando esto ocurre podríamos hablar de dependencia, o incluso adicción, a las redes sociales.

Cada "me gusta", comentario o notificación puede volverse adictivo y contribuir a la ansiedad y a la depresión cuando la validación no llega.

Pero ¿***cómo saber si existe una adicción a las redes?*** Aunque su diagnóstico siempre va a depender de un profesional médico, existen algunos indicadores que pueden darnos pistas de si existe o no esa dependencia. **Los más habituales son:**

- Consultar las redes sociales nada más levantarse, antes de acostarse o mientras realizamos otras tareas como caminar, estar en clase o en compañía de amigos o familiares.
- Sentirse inquieto si no se tiene el móvil a mano o si no se tiene acceso a internet.
- Privarse de sueño por estar conectado
- Sentirse mal si no se reciben likes, retuits o visualizaciones.
- Sentir la necesidad de compartir contenido constantemente.
- Dificultad para controlar o reducir el uso constante a pesar de ser conscientes de sus efectos negativos.
- Mantener una actitud de negación ante el problema, como hacerlo a escondidas o mentir sobre el tiempo que se usan estas tecnologías.

Las redes sociales ofrecen el escenario ideal para compararnos con otras personas, aunque sepamos que el contenido que vemos está claramente elegido o alterado por filtros. Pensar que los demás tienen vidas mejores que las nuestras y sentir que no cumplimos con los estándares de belleza y vida mostrados en estas plataformas, puede repercutir directamente en nuestra autoestima.

Compararnos con lo que vemos puede dañar nuestra autoimagen y aumentar la insatisfacción corporal, los miedos y las inseguridades personales, haciéndonos sentir qué no estamos a la altura.

Esta falta de autoestima puede llevar a un mayor riesgo de desarrollar depresión, ya que la constante comparación y la sensación de no ser lo suficientemente buenos pueden generar emociones negativas y una percepción distorsionada de uno mismo.

La constante comparación social, la búsqueda de valoración social, la presión estética por cánones de belleza irreales, la exposición a recibir todo tipo de comentarios sobre la propia imagen o la presión por mostrar una vida llena de actividades y experiencias que tampoco es real,... **impacta directamente en la autoimagen y en la autoestima**

Depresión

La presión por cumplir con los estándares estéticos y la comparación incesante con los demás, pueden incrementar los sentimientos de frustración y vacío, dañando nuestra autoconfianza y aumentando el riesgo de desarrollar problemas graves de ansiedad y depresión. Recuerda que los modelos de belleza que encontramos en las redes se basan en imágenes retocadas y editadas, y no en imágenes reales.

Otro posible factor de riesgo es lo que dejamos de hacer cuando estamos conectados a las redes sociales. Esto incluye la falta de actividad física y otras actividades que generen un sentimiento de logro y nos permitan desarrollar nuestros propios talentos.

A su vez, la calidad de las relaciones que establecemos por medio de las redes sociales también puede influir. Al tratarse de relaciones más superficiales y menos satisfactorios desde el punto de vista emocional, aumenta la sensación de soledad y aislamiento social. Si a eso le sumamos el impacto negativo que puede tener sobre nuestra autoestima, los riesgos de desarrollar una depresión aumentan.

Entonces, **¿las redes sociales causan depresión? La respuesta no es tan sencilla, ya que todo dependerá de la persona.** No obstante, si podemos decir que su utilización indiscriminada contribuye a su aparición y empeoramiento.

Problemas de sueño

Usar redes sociales, especialmente durante la noche, aumenta la sensación de inquietud y la necesidad de permanecer en línea.

También puede mantenernos en estado de alerta constante por los comentarios o contenidos que recibimos, dificultando así el descanso.

Además, la exposición a la luz de los dispositivos, especialmente antes de dormir, aumenta el riesgo de desarrollar trastornos del sueño.

Contacto con desconocid@s

Compartir detalles íntimos o hablar con desconocidos por medio de las redes sociales, puede exponernos a riesgos como el ciberbullying, el acoso sexual o la violencia digital. Algunas personas pueden utilizar esta información en nuestra contra, buscando atemorizarnos o humillarnos. Así, difundir mentiras o publicar fotografías o videos de alguien sin su consentimiento; enviar mensajes, imágenes o videos hirientes, abusivos o amenazantes; o hacerse pasar por otra persona y enviar mensajes en su nombre o a través de cuentas falsas, son considerados cómo formas de ciberacoso.

Si te preocupa tu seguridad o te has sentido violentado e incómodo por algo sucedido en tus redes sociales, no dudes en compartirlo con alguien de confianza y pedir ayuda.

Entonces,

¿Deberíamos de dejar de usar las redes sociales?

Cómo te decíamos antes, el problema no son las redes, si no el uso que hacemos de ellas, la cantidad de tiempo que le dedicamos y el tipo de contenido que consumimos.

Para cuidar nuestra salud mental es importante mantener un equilibrio acertado en el uso de las redes sociales.

Ponte un horario para revisar tus redes:

Cómo ya has visto, usar mucho tiempo tus redes sociales puede crear dependencia. Intenta limitar su uso a un tiempo determinado al día, especialmente cuando estes con otras personas, y decide cuáles son los espacios donde puedes usar el móvil.

Dejar el ordenador y móvil fuera de tu habitación para dormir, hacer uno horario en el usar las redes, desactivar las notificaciones o utilizar el modo avión mientras haces otras cosas o estas con gente, son algunas ideas que te proponemos y que te ayudarán a evitar distracciones.

Conéctate a la vida:

Es cierto que las redes sociales pueden ayudarnos a estar en contacto con otras personas o conocer gente nueva, pero nunca deben sustituir el contacto real con otros. El tiempo excesivo que pasamos conectados hace que nos perdamos cosas reales, lo que genera descuido de con la gente en la vida real puede ayudarte a mejorar tu salud mental.

Date un tiempo libre de redes:

Si pasas mucho tiempo conectado a tus redes sociales, te invitamos a que te tomes un descanso total de ellas. Puedes empezar limitando su uso al día si lo ves complicado. Verás que si lo haces descasarás mejor y te disfrutarás más del momento.

Evita el contenido dañino:

Párate un momento y piensa ¿qué contenido consumes en tus redes sociales? ¿cómo te hace sentir? Todos utilizamos las redes sociales por diversas razones y es importante ser consciente de ellas. Conocer las respuestas a estas preguntas puede ayudarte a mejorar tus hábitos y a establecer límites sobre el tiempo que pasas en ellas.

No es oro todo lo que reluce:

Las redes sociales suelen mostrarnos una versión filtrada de la realidad. A menudo, las personas comparten lo más destacado de sus vidas, mostrando la imagen de vida perfecta. Ver solo las partes idílicas de la vida de las personas puede afectar negativamente a nuestra autoestima y confianza, lo que puede hacer que aumente la presión y ansiedad por mantener una imagen perfecta.

Limpia tus redes sociales:

Ahora que tienes identificado el contenido dañino para tu salud mental, tómate tú tiempo para dejar de seguir aquellas cuentas que no te hacen sentir bien y quédate sólo con los amigos y las páginas que quieres ver.

Mantén siempre tú privacidad:

Hay cosas que pertenecen a tu vida privada y es mejor no publicarlas. Recuerda que la información que compartimos en redes queda asociada a nuestra imagen pública y aunque intentemos borrarla, pueden quedar rastros de ella. Por eso, es importante que no te precipites y pienses antes de publicar cualquier cosa, incluidas fotos o videos.

Si nunca lo has hecho, revisa la configuración de privacidad de todas tus redes sociales para que vean solo quien lo que tú quieras; tapa las cámaras web cuando no las uses; y ten cuidado al registrarte en aplicaciones y servicios online, especialmente cuando des tu nombre completo, dirección o foto. Puedes usar un nombre inventado, una imagen o dibujo en lugar de tu foto...

Las redes no son un reflejo de la vida real, a menudo proyectan una imagen que no se corresponde con la realidad, puesto que la mayoría de las fotografías y vídeos suelen estar retocados con filtros o programas. Lo que l@s influencers muestran en sus perfiles no es más que una parte de su día a día, escogen qué quieren mostrar y qué momentos de su vida esconden.

Recuerda, el número de likes no da la felicidad. El número de likes que recibas no tiene que ver con el valor que tienes como persona, ni tener muchos seguidores significa tener muchos amigos y relaciones saludables. A veces, podemos sentir que necesitamos que nuestro entorno nos refuerce nuestras ideas y acciones. Si eres capaz de identificar tus puntos fuertes y débiles, necesitarás menos la aprobación de los demás.

En definitiva, las redes sociales son herramientas poderosas y con múltiples ventajes, pero que pueden influir significativamente en nuestra salud mental si no hacemos un uso adecuado de ellas.

Mantener un equilibrio saludable entre las actividades fuera de línea y las ventajas que nos puedan dar, así como buscar apoyo profesional si es necesario, resulta crucial para preservar nuestra salud mental en la era digital.

livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com

AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

www.avifes.org