livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com

REDES SOCIALES Y JÓVENES

CÓMO INFLUYEN EN LA AUTOESTIMA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL

COMPRENDER CÓMO EL MUNDO DIGITAL INFLUYE EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD Y APRENDER A RELACIONARNOS CON ÉL DE FORMA MÁS CONSCIENTE

AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

Con el apoyo de:

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
ONGIZATE, GAZTERIA ETA ERRONKA DEMOGRAFIKOAREN SAILA
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR, JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO

www.avifes.org

Nunca habíamos estado tan conectados… y, al mismo tiempo, tantos jóvenes dicen sentirse más solos, más presionados o más inseguros que antes.

Crecer siempre ha sido un desafío. Pero hoy hacerlo implica algo nuevo: construir la identidad en un mundo donde todo se muestra, se mide y se compara.

RRSS y jóvenes: ¿Cómo influyen en la autoestima y bienestar?

La adolescencia no es solo una etapa de transición: es una etapa de construcción. **Construcción de identidad, de autoestima**, de vínculos, de proyectos de vida.

Es el momento en el que comenzamos a preguntarnos quiénes somos, qué pensamos y qué lugar queremos ocupar en el mundo. Y todo esto ocurre mientras nuestro cuerpo cambia, las emociones se vuelven más intensas y la mirada hacia uno mismo se vuelve más crítica.

También cambian los referentes. La familia deja de ser el único modelo y las amistades pasan a ocupar un lugar central en la validación, el sentido de pertenencia y la construcción de identidad. Las experiencias se vuelven más intensas, más nuevas, más significativas… y no siempre contamos con la madurez emocional suficiente para gestionarlas.

Al mismo tiempo, empiezan a aparecer decisiones vinculadas al futuro: estudios, proyectos, expectativas. Y con ellas, la presión y la incertidumbre. En ocasiones, incluso aprendemos a restar importancia a lo que sentimos, minimizando el malestar para poder seguir adelante.

Pero si crecer siempre ha sido un reto, hoy hay una variable nueva que lo cambia todo:
El contexto social en el que ocurre.

Vivimos en una **sociedad hiperconectada**, marcada por la inmediatez y la exposición constante. Un entorno en el que gran parte de las relaciones, del entretenimiento y de la validación ocurre en el espacio digital.

Las redes sociales y las nuevas tecnologías no son solo herramientas. Son escenarios donde se construye identidad, donde se mide la aceptación y donde se comparte —y se compara— la vida.

Es evidente que nos ofrecen muchas ventajas. Nos facilitan el día a día, amplían nuestras oportunidades y nos conectan con el mundo. Pero como ocurre con casi todo, la línea entre el beneficio y el riesgo puede ser más fina de lo que parece.

Entre sus **principales aportaciones** podemos encontrar:

- **Conexión en tiempo real:** Nos permiten mantener el contacto con familia, amistades e intereses, incluso a distancia. Bien utilizadas, pueden fortalecer vínculos y reducir el sentimiento de soledad.

- **Acceso inmediato a la información:** Ofrecen un universo casi ilimitado de contenidos, noticias y aprendizajes. Podemos descubrir temas nuevos, ampliar conocimientos y mantenernos actualizados.

- **Desarrollo de competencias digitales:** Crecer en este entorno implica adaptarse con rapidez, aprender de manera continua y adquirir habilidades tecnológicas que forman parte del mundo actual.

- **Espacio para la creatividad y la expresión:** Las redes pueden convertirse en un lugar donde compartir ideas, explorar intereses, descubrir talentos y conectar con proyectos inspiradores.

- **Comunidades de apoyo:** En el entorno digital también es posible encontrar grupos donde compartir experiencias e intereses comunes, e incluso sentir apoyo emocional en momentos difíciles.

Cuando las ventajas pueden convertirse en riesgos

Como comentábamos antes, la línea que separa los beneficios de los riesgos puede ser muy fina. Todo dependerá del uso que hagamos de las redes y de los límites que seamos capaces de establecer. Algunas de las **dificultades** que pueden aparecer son:

- **Pérdida de tiempo:** En las redes sociales… sabes cuándo empiezas, ¡pero no cuándo acabas! No ponernos límites en el tiempo que les dedicamos puede hacer que dejemos de hacer nuestras obligaciones del día a día, nuestros estudios, productividad… y que perdamos los buenos hábitos del sueño, el descanso o alimentación.
- **Riesgo de desarrollar una adicción:** A veces, como consecuencia de lo anterior, y de otros factores personales y sociales, el uso de las redes sociales puede convertirse en uso problemático, generando graves consecuencias en nosotros mismos y nuestro alrededor.
- **Exponernos a los riesgos del mundo digital:** Las redes permiten actuar desde el anonimato y desde el distanciamiento emocional, lo que favorece que se den situaciones en los que la persona reciba humillaciones, acoso, ciberacoso… así como chantaje o extorsión a cambio de diversas cosas.
- Además, es importante tener cuidado con el tipo de información que compartimos en las mismas, puesto que compartir información personal puede ponernos en riesgo de ser víctimas de robo de datos, suplantación de identidad, etc.…
- **Desinformación y *fake news:*** Os acordáis que en las ventajas hablábamos de la información que nos proporcionaban las redes? Pues esto puede ser también un riesgo, principalmente porque en muchas ocasiones no es información veraz y fiable. Desconocemos si quien está dando esa información sabe bien del tema o no… o nos está contando sólo aquello que quiere que sepamos.
- **Problemas de salud mental:** Por supuesto, no podemos decir que las redes sociales y el mundo digital sean la causa directa de que alguien desarrolle un problema de salud mental. Sin embargo, hay algunas cuestiones que pueden favorecer su aparición,

siempre desde el marco que los problemas de salud mental no dependen de una sola causa.

Te aclaramos algunas de estas cuestiones.

¿Por qué pueden afectar a nuestra salud mental?

- **La comparación:** Compararnos con los demás puede jugar a nuestro favor… o todo lo contrario. A veces, nos puede ayudar porque nos sirve para tener referentes, para motivarnos y para marcarnos objetivos. Pero… cuando esa comparación se hace sobre estándares que jamás podremos alcanzar… no hará más que frustrarnos y hacernos sentir peor. Compararnos con vidas perfectas, con ideales de belleza falsificados con filtros, poco realistas e inalcanzables será el mayor factor de riesgo.

- **La presión:** El escaparate de las redes sociales nos pueden poner una excesiva presión por exponer en ellas todas las cualidades, vivencias y experiencias que tenemos: nuestro físico, nuestros viajes, nuestros planes…Esta presión por publicar todo lo que nos pasa nos puede llevar a vivir esas experiencias únicamente con el objetivo de tener algo que subir a nuestras redes, desconectándonos totalmente del disfrute y la vivencia emocional real de ese momento.

- **La necesidad de que otros nos validen:** Vivir pendientes de los "likes", del número de personas que visualizan nuestro contenido nos puede dar una falsa sensación de que nuestro propio valor depende de ello. Sentirnos mal con nosotros/as mismos/as si nuestras publicaciones no han sido tan valoradas como esperábamos puede llegar a afectar a nuestra autoestima.

Estas cuestiones pueden no tener especial importancia si tenemos muy claro la realidad de las redes, el impacto que éstas tienen en nosotros y nuestro autoestima y personalidad están construidas de una manera sana. Sin embargo, cuando alguno de estos pilares no está bien, los riesgos de que pueda afectar a nuestra salud mental aumentarán, pudiendo aparecer problemas como la ansiedad, el aislamiento o síntomas de soledad, síntomas de depresión, baja autoestima e incluso dependencia y adicción a las redes.

Pues saber más sobre el impacto de las Redes Sociales en la salud mental en nuestro manual: **"Las Redes Sociales sin filtros"**

¿Cómo puedo protegerme?

El punto más importante para protegernos del impacto de las redes y conseguir así aprovecharlas sólo a nuestro favor, es conocer tanto los riesgos como las ventajas que te hemos contado, y sobre todo cómo la presión, la comparación y la necesidad de validación juegan un papel fundamental en que se conviertan en un problema. Te damos algunas claves para que tu relación con las redes sociales sea la más adecuada:

Conoce cómo funcionan y por qué enganchan tanto: Cuando usamos redes sociales solemos pensar que vemos lo que "está pasando". Que el contenido aparece simplemente porque sí. Pero la realidad es que lo que vemos en nuestra pantalla no es casualidad.

Detrás de cada publicación, cada vídeo recomendado o cada anuncio, existe un sistema diseñado para captar nuestra atención y mantenernos el mayor tiempo posible conectadas. Las plataformas digitales funcionan a través de algoritmos. Un algoritmo es, de forma sencilla, un conjunto de instrucciones que decide qué contenido mostrarte en función de lo que haces: lo que miras, lo que compartes, lo que comentas, el tiempo que te detienes en una publicación o incluso aquello que ignoras.

Cuanto más interactúas, más información obtiene la plataforma sobre tus gustos, intereses y emociones. Y con esos datos selecciona el contenido que considera que más te va a enganchar.

Por eso, muchas veces, cuando buscas algo o interactúas con un tema concreto, empiezas a ver cada vez más contenido relacionado. **No es casualidad: es personalización.**

Esto tiene ventajas. Puede facilitar que encuentres contenido que te interesa y comunidades con las que te identificas. Pero también tiene consecuencias. Cuando solo vemos información similar a la que ya pensamos o sentimos, podemos terminar viviendo en una especie de burbuja digital. Una burbuja donde casi todo refuerza nuestras ideas y donde apenas aparecen puntos de vista diferentes. Esto puede limitar nuestra capacidad crítica y nuestra forma de entender la realidad.

Además, el diseño de muchas aplicaciones está pensado para que no queramos salir: el scroll infinito, las notificaciones constantes o la reproducción automática de vídeos no son errores, son estrategias para mantener nuestra atención activa.

En la era digital, la atención es un recurso valioso. Las plataformas compiten por nuestro tiempo, porque cuanto más tiempo pasamos conectadas, más datos generamos y más rentable se vuelve nuestra presencia. Entender esto no significa desconfiar de todo, sino ser conscientes de que no somos simples usuarias pasivas. Podemos decidir cómo interactuar, qué consumir y cuándo desconectar.

Cuanto más comprendemos cómo funciona el entorno digital, más autonomía ganamos dentro de él. Porque cuando sabemos cómo funciona el juego, es más fácil no dejarnos arrastrar por él.

Toma el control: Esa sería la frase que podría resumir los puntos siguientes.
A lo largo de este cuaderno hemos visto que el mundo digital forma parte de nuestra realidad. Las redes sociales, las aplicaciones y la tecnología no son algo externo a nuestra vida: están integradas en nuestra manera de relacionarnos, de informarnos y de entretenernos.

Por eso, más que preguntarnos si las redes son buenas o malas, quizás la pregunta más importante sea otra: **¿Qué lugar quiero que ocupen en mi vida?**
No se trata de dejar de usarlas ni de vivir desconectadas. Se trata de aprender a utilizarlas con conciencia. De que sean una herramienta que sume, y no algo que nos reste tiempo, energía o bienestar.

A veces, sin darnos cuenta, podemos empezar a usar las redes por inercia: desbloquear el móvil sin motivo concreto, hacer scroll automático cuando nos aburrimos o revisar notificaciones constantemente. Recuperar el control implica preguntarnos:

- ¿Entro porque quiero o porque me cuesta estar desconectada?
- ¿Después de usarlas me siento mejor… o peor?
- ¿Estoy compartiendo porque me apetece o porque necesito validación?
- ¿Cuánto espacio ocupan en mi día?

Crecer en la era digital implica aprender a tomar decisiones conscientes también en el entorno online. Igual que elegimos nuestras amistades, nuestras actividades o nuestros proyectos, también podemos elegir cómo y cuánto queremos participar en el mundo digital.

Somete a tu juicio lo que ves y escuchas: Esto a veces no es fácil, el contenido de las redes sociales está hecho para que todo pase rápido ante nuestros ojos, de modo que apenas da tiempo a ser críticos/as con aquello que vemos en redes. La mejor arma que tenemos para no dejarnos influir de manera negativa es nuestro propio pensamiento crítico, cuestionarnos,

hacernos preguntas y sobre todo tener otros puntos de vista. Eso nos ayudará a que aquello que se muestra y se cuenta en redes no nos invada sin darnos cuenta.

Pon en marcha estrategias de autocuidado con respecto al espacio y al tiempo que dedicamos a las redes sociales. Haz uso de las herramientas de bienestar digital de tus dispositivos para favorecer que no pierdas el control del tiempo que pasas en ellas y de que te alejen de tener unos buenos hábitos de sueño.
Además, cuida mucho su uso en aquellas situaciones en las que puedes dejar de conectar con experiencias y vivencias importantes para que no las vivas a través de una pantalla. Colgar un montón de *stories* del concierto al que has ido para que todo el mundo lo sepa está genial, pero vivirlo intensamente al 100% lo estará mucho más!

Déjate cuidar: Si eres menor de edad y sientes que tus padres o las personas adultas que están a tu alrededor quieren controlar demasiado el tiempo y el uso que haces de las redes sociales… no lo vivas como un fastidio, sino como una prueba de que se preocupan por ti y por tu bienestar. Por eso, entiende que será normal que no te permitan utilizar el móvil en determinados momentos (en el colegio, durante la noche…) o que utilicen herramientas que permitan limitar el uso o el contenido al que tengas acceso.

Pide ayuda: Si sientes que las redes sociales u otros entornos digitales están empezando a afectarte de cualquier modo (tu rendimiento escolar ha empeorado, pierdes la noción del tiempo en redes, te están afectando emocionalmente…), no dudes en pedir ayuda ni te avergüences de ello. Habla con alguien de confianza sobre lo que te está pasando, seguro que ese es el primer paso para sentirte mejor y para sentirte acompañada en la búsqueda de ayuda.

livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

www.avifes.org