

DIRECTIVOS

Las redes sociales pueden perjudicar su salud emocional

TENDENCIAS Los expertos alertan de los posibles trastornos derivados de la dependencia digital.

Yago González. Madrid

Tras varios años de éxito abrumador entre personas de toda clase y condición (aunque especialmente entre los adolescentes), cada vez más voces alertan del impacto negativo del uso de las redes sociales en la salud emocional de sus usuarios. El aviso más reciente procede de un informe conjunto de las universidades de Stanford y Nueva York que averiguó algunas consecuencias de desconectarse de Facebook: pasar más tiempo con amigos y familia, ser menos radical en cuestiones políticas, disponer de una hora extra de ocio al día y, en general, estar satisfecho con la vida.

El mundo académico dedica crecientes esfuerzos a analizar este fenómeno. En una línea similar, un estudio de la Royal Society of Public Health y la Universidad de Cambridge, que estudió el uso de redes sociales de 1.500 británicos de entre 14 y 24 años, concluyó que quienes pasan más de dos horas al día en plataformas como Facebook, Twitter o Instagram “son más propensos a sufrir problemas de salud mental, sobre todo angustia y síntomas de ansiedad y depresión”.

Algunos expertos, no obstante, sostienen que las cosas no son blancas o negras. “Cuando la actitud con la que estamos es la de escuchar, felicitar o contribuir, está estudiado que el uso de las redes mejora el estado de ánimo de los usuarios”, asegura Gustavo Entrala, experto en innovación digital. “Las consecuencias nocivas se dan cuando la actitud es meramente pasiva; o sea, cuando se utilizan las redes sociales para llenar un vacío”, explica. En su opinión, los problemas más graves se dan en usuarios especialmente vulnerables: “Hay estudios bastante concluyentes sobre el efecto que tiene en las personas más jóvenes el hecho de que no reciban un *like* que esperan por una foto publicada. También se da en algunos tipos de usuarios una excesiva proyección de lo personal que puede conducir al narcisismo”.

Cuestión de autoestima

El narcisismo, una palabra clave a la hora de analizar las redes sociales. La psicóloga experta en *counselling* Inés Bárcenas opina que detrás de su excesivo uso puede haber problemas de inseguridad personal: “Las redes sociales pueden ser adictivas cuando la imagen que proyectamos en ellas se vuelve más importante que nuestro yo real. El refuerzo social mediante *like* y *shares* es el componente fundamental que las hace tan adictivas. Aquellas personas que



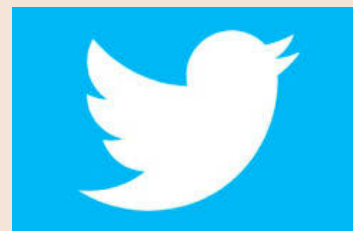
Estudios académicos han analizado el impacto del uso excesivo de las redes en la población joven.



A pesar de estar pasando por una mala racha, con problemas de reputación y caída de seguidores, **Facebook** sigue siendo, con más de 2.000 millones de usuarios, la red social más popular del mundo. Un reciente informe de las universidades de Stanford y Nueva York sostiene que desengancharse de esta red trae beneficios para la vida personal.



Más de 1.000 millones de seres humanos cuelgan y observan cada día cientos de fotografías en **Instagram**, la plataforma que hace especial furor entre los adolescentes. Pero esto tiene su lado negativo: un estudio de la Universidad de Cambridge sostiene que este segmento de la población es muy sensible a las valoraciones realizadas sobre su imagen corporal.



Con un espectro más reducido que las anteriores (tiene unos 320 millones de usuarios), **Twitter** puede provocar, no obstante, una dinámica especialmente compulsiva, sobre todo en profesiones como la de periodista, siempre pendiente de las noticias de último minuto y del eco generado por los reportajes y columnas que cuelga en la Red.

tienen problemas en la autoestima o dificultades en las relaciones sociales son las más proclives a abusar de las mismas, porque a través de ellas pueden encontrar una vía alternativa de relación que son incapaces de crear en el mundo real”. Bárcenas está de acuerdo con Entrala al señalar que las redes “pueden fomentar el narcisismo en el sentido en el que refuerzan el ego, la imagen proyectada de nuestro yo real. En las redes toda la información que colgamos es editada, filtrada y decorada. De esta manera, la gente refuerza solo los aspectos positivos de nuestro ego. Esto puede generarnos la idea de que otros aspectos más vulnera-

bles o imperfectos de nuestra personalidad no son válidos y que tendamos a reprimirlos”.

Entrala apunta que otro factor que explica esta dependencia es la incapacidad de estar aburridos: “Las redes son el modo contemporáneo de llenar tiempos muertos: para muchas personas han sustituido la actitud de generaciones anteriores de sentarse en el sofá, ver la tele y consumir comida basura”. “Las tecnología llena aparentemente esos huecos con una respuesta inmediata al estímulo: quiero que pase algo, entro en Instagram, y miro. Y cuando nos sentimos vacíos a veces buscamos afecto con un *like*, un retuit o un co-

mentario. Como es tan fácil conseguir la respuesta, el estímulo termina enganchando: el móvil siempre responde instantáneamente a lo que le pides; otras ocupaciones, como estar con amigos o hacer deporte, no tienen esa rapidez”, añade el experto.

Según Bárcenas, “probablemente, la mayor repercusión que tienen las redes sociales en la salud mental del ser humano es que nos hacen salir de nosotros mismos más de lo que deberíamos, limitan el tiempo que dedicamos a la introspección, a estar simplemente sumergidos en nosotros mismos. Eliminamos la incertidumbre de la espera con el uso de las redes sociales”.

PISTAS



Un ‘guía de la felicidad’ para viajar a Finlandia

Los viajeros que visiten Finlandia este verano podrán vivir una inmersión completa en la vida local de la mano de la nueva campaña de Visit Finland *Alquila un finlandés*. Los viajeros estarán acompañados de guías de la felicidad gratuitos que mostrarán el arte de la relajación y a conectar de forma genuina con la naturaleza. Según un estudio de la ONU, Finlandia es el país más feliz del mundo gracias a su conexión con el entorno.

Un recorrido por la historia de la moda

Hoy se presenta la exposición *Modus. A la manera de España*, un recorrido por la historia de la moda española con piezas procedentes del Museo del Traje y de colecciones particulares. En el recorrido se podrán ver diseños de Mariano Fortuny, Cristóbal Balenciaga, Manuel Pertegaz, Jesús del Pozo, Paco Rabanne, Sybilla, Ana Locking, Palomo Spain, Givenchy, Dries Van Noten, John Galiano, Juan Duyos y Oteyza.

Experiencia de altura en Andorra

Schweppes ha creado una experiencia única para los amantes de los deportes de nieve y la naturaleza que les permitirá dormir a 2.000 metros de altura, en mitad del Pirineo andorrano, en una clásica caravana Airstream. ¿Su precio? 285 euros por noche y para dos personas. Este plan incluye desayuno y cena en la caravana y la posibilidad de disfrutar de una *fondue* o una carne a la brasa en el restaurante de montaña La Borda.