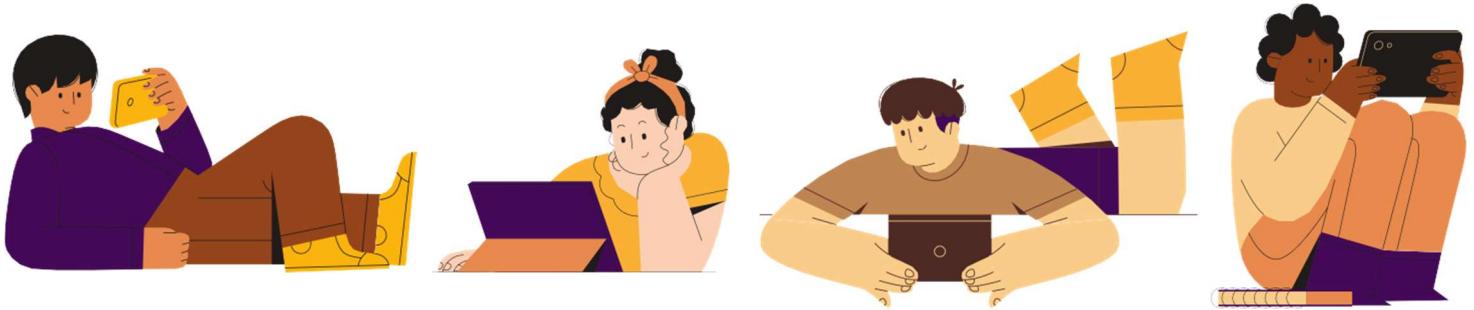


# LAS REDES SOCIALES Y LA SALUD MENTAL

Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles



## Las redes sociales: ¿Son útiles o perjudiciales?

Las redes sociales pueden ser una forma de expresar nuestros pensamientos y creatividad, ampliar nuestras redes sociales y mantenernos en contacto con nuestros amigos y familiares.<sup>2</sup>

Por otro lado, las redes sociales pueden aislarnos; pueden alejarnos de otras actividades o personas de nuestra vida. Algunos estudios han demostrado que pasar más tiempo en las redes sociales puede aumentar la probabilidad de sentir soledad, ansiedad y depresión.<sup>1,3</sup> Como en todo, ¡la moderación es la clave!

## Considere reducir su uso de las redes sociales si: <sup>1,2,3</sup>

- ◆ Siente ansiedad, tristeza o preocupación
- ◆ Piensa mucho en los "me gusta", "comentarios" o en lo que publican otras personas
- ◆ Revisa de forma constante sus redes sociales en busca de noticias y por miedo a perderse algo (FOMO)
- ◆ Se distrae de su deber escolar o afecta a sus calificaciones
- ◆ Altera su capacidad de conciliar el sueño o dormir lo suficiente
- ◆ Se siente presionado a hacer cosas que normalmente no haría
- ◆ Hacen que se compare con otras personas (puede ser la imagen corporal, la apariencia, etc.)
- ◆ Está experimentando ciberacoso
- ◆ Se aleja o evita otras interacciones sociales

## Consejos para apoyar su salud mental

- ◆ Siga cuentas inspiradoras y empoderadoras
- ◆ Deje de seguir las cuentas que le hagan sentir ansiedad, tristeza, disgusto o que le traigan recuerdos difíciles
- ◆ Establezca un límite de tiempo para las aplicaciones de redes sociales
- ◆ Hable con alguien de confianza si está siendo acosado/a
- ◆ Mantenga los límites al verificar su configuración de privacidad
- ◆ Tómese un descanso de las redes sociales y participe en otras actividades como:

1. Clínica Mayo. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437>

2. Asociación Estadounidense de Psicología (APA). <https://www.apa.org/members/content/social-media-research>

3. HelpGuide. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm>