

Ansiedad, miedo, angustia... Todo lo que se esconde detrás de un like

Según un estudio de UNICEF, un 25% de los adolescentes españoles ha sentido alguna vez miedo en redes sociales, un 20% angustia y un 14% discriminación. Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, Qustodio advierte de los peligros que conllevan las redes sociales para la salud mental de los más jóvenes

¿Qué serías capaz de hacer por un like? ¿Comprar bots? ¿Posar semi-desnudo/a? ¿Mentir? Los likes se han convertido en una especie de "examen" en las redes sociales: se busca aprobación, gustar, ser virales... Según un estudio de The Social Media Family, cada día hay más de 4.000 millones de likes en Instagram, el doble de los usuarios activos que tiene la plataforma a nivel mundial. Pero, ¿qué hay tras esas cifras? ¿Qué se esconde detrás de un "me gusta"?

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra hoy 10 de octubre, desde Qustodio, la plataforma líder en educación digital para familias, explican la dependencia emocional y psicológica que causan las redes sociales en los más jóvenes. Hay que tener en cuenta que, según el último informe de Qustodio, *Del cambio a la adaptación: 'viviendo y aprendiendo en un mundo digital'*, en 2021 los menores españoles pasaron de media casi 180 minutos diarios entre TikTok, Instagram, Snapchat, Twitter y Pinterest, las cinco redes sociales más populares entre los más jóvenes.

Se trata de casi tres horas al día en las que los menores interactúan con sus amigos, siguen a sus influencers favoritos y suben contenido propio: stories, imágenes, vídeos... Detrás de esas publicaciones los jóvenes buscan agradar en redes sociales y, en muchas ocasiones, su forma de medirlo es a través de los likes. De hecho, el propio Instagram permite, desde mayo de 2021, la posibilidad de elegir si mostrar o no el número de "me gustas" para tratar de reducir la presión sobre las publicaciones.

Y es que no sería la primera vez que los menores sufren problemas mentales por la presión de las redes sociales: depresión, ansiedad, trastornos de sueño, ciberacoso, adicción o, incluso, hasta suicidios. Según un estudio de UNICEF, un 25% de los adolescentes españoles ha sentido alguna vez miedo en redes sociales, un 20% angustia y un 14% discriminación. Unos traumas de los que la sociedad española es consciente, tal y como refleja la encuesta realizada este año por el Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital: un 71% de las personas mayores de 15 años cree que las redes sociales generan ansiedad, un 43% pérdida de calidad de sueño y un 48% considera que exponen a las personas a sufrir acoso cibernético. Pese a ello, el Informe Digital Report España 2022 señala que 9 de cada 10 españoles usan las redes sociales.

Los expertos de Qustodio advierten del peligro que puede generar una excesiva presión de las redes sociales sobre los más jóvenes. Y, aunque desde las propias plataformas traten de reducir el impacto emocional que generan, los menores están expuestos a una dependencia emocional y psicológica, que pueden generar:

Descenso de autoestima: no obtener el número de likes esperados puede acarrear frustración y un sentimiento de inferioridad respecto a los amigos o familiares.

Problemas de identidad: es muy común que los adolescentes no se muestren tal y como son en redes sociales. El "postureo" obliga a analizar cada publicación y a proyectar una imagen de ellos mismos que no siempre se corresponde con la realidad.

Exceso de atención: al subir una publicación, los jóvenes pueden dedicar demasiado tiempo a ver el recorrido genera y si obtienen el feedback esperado.

Situaciones de riesgo: para obtener más impacto en redes sociales, los jóvenes pueden llegar a fotografiarse o realizar actividades de riesgo por el simple hecho de poder compartirlo después.

Dependencia: un fenómeno común entre los más jóvenes es el de publicar continuamente en las plataformas sociales su día a día: comidas, estudio, fiestas, deporte...

Eduardo Cruz, CEO de Qustodio, asegura que "una dieta digital equilibrada permite dedicar un tiempo diario o semanal a estas plataformas sin generar una excesiva dependencia emocional de ellas. Para ello, muchas veces hay que ayudar a los menores a que obtengan ese equilibrio, controlando el uso del móvil o limitando determinadas redes hasta una cierta edad. Hay que hacer todo lo posible para que la vida de los jóvenes no dependa de su actividad en las redes".

Datos de contacto:

Clara Salazar
619551429

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [E-Commerce](#) [Software](#) [Ocio para niños](#) [Dispositivos móviles](#) [Psicología](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>