



PsicoNoticias

NOTICIAS Y ACTUALIDAD DE LA PSICOLOGIA

BOLETIN PSICONOTICIAS N° 51 | 25 DE FEBRERO 2022

La ansiedad infantil en pandemia



La ansiedad infantil es un problema sobre el que actualmente se publican más y más estudios. En España, por ejemplo, la Asociación Española de Pediatría (AEP), en las conclusiones de su congreso de 2021, ya ha advertido que "este problema va camino de convertirse en una auténtica pandemia". Y no somos el único país en el que puede llegar a ocurrir, porque según los estudios más recientes, las tasas de depresión y ansiedad de los niños se han duplicado, sobre todo, desde que comenzó la COVID-19.

Unos datos que arroja la revista de la Asociación Médica Estadounidense JAMA Pediatrics, en los que vemos que, antes de la pandemia, estas tasas se situaban en torno al 8,5% (para la depresión) y al 11,6% (para la ansiedad). Ahora, sin embargo, el estudio muestra que uno de cada cuatro niños sufre depresión y uno de cada cinco, ansiedad. Algo bastante preocupante para lo que dos psicólogas expertas en la materia, Renee Jain y la Dra. Shefali Tsabary, han

publicado un libro, Tienes superpoderes (B de Block), que busca convertirse en la herramienta perfecta para que los niños puedan conectar con sus emociones y aprendan a convertir la ansiedad y los nervios en tres cosas: autoestima, confianza y valentía. (Fuente: Hola.com)

Psico-Dato: Las emociones negativas podemos convertirlas en positivas. Acompañemos a nuestros hijos en este momento, dándoles acogida, afecto y diálogo, de modo de poder canalizar sus ansiedades.

Confirmado científicamente: Facebook e Instagram inducen a la depresión

La razón principal de la depresión motivada por las redes sociales es "una comparación subconsciente" con la vida de los demás, alertan los científicos.

Pasar mucho tiempo en las redes sociales aumenta la sensación de soledad y causa depresión, según una nueva investigación publicada en Journal of Social and Clinical Psychology. La causa principal de la depresión a la que nos empujan las redes es la "una comparación subconsciente" con la vida de los demás usuarios.

En el experimento que ha sido base para el trabajo participaron 143 estudiantes que utilizaron activamente Facebook, Instagram y Snapchat. Primero, los científicos realizaron una encuesta para identificar el estado de ánimo y el bienestar de los voluntarios, y también midieron el tiempo medio de su presencia en redes sociales con la ayuda de las estadísticas proporcionadas por iPhone.

Posteriormente, los estudiantes fueron divididos en dos grupos. En el primero, que sirvió como grupo de control, los estudiantes se dedicaron a las redes sociales tanto tiempo como habitualmente. Los miembros del segundo grupo, el experimental, no emplearon más de diez minutos al día en cada una de las redes sociales. El experimento duró tres semanas. Una vez finalizado el experimento, los psicólogos prepararon un cuestionario especial dirigido a los voluntarios con siete indicadores: apoyo social, miedo de aislarse del entorno, soledad, ansiedad, depresión, autoestima y autoaceptación. Pues bien, el estudio constata que la soledad y la depresión dependen directamente del tiempo que pasamos en las redes sociales. Además, todos los miembros del grupo experimental mostraron menos síntomas de depresión que los integrantes del colectivo de control. Una de las autoras del trabajo, Melissa G. Hunt, asegura que "menor tiempo en las redes sociales nos hace sentirnos menos solos". (Fuente: RT Noticias)



Psico-Dato: Lo que pensábamos que nos conectaba, también puede ser fuente de soledad y trastornos mentales. Fomentemos la vida y la comunicación offline.