



# PsicoNoticias

NOTICIAS Y ACTUALIDAD DE LA PSICOLOGIA

BOLETIN PSICONOTICIAS N°48 | 14 DE ENERO 2022

## Las redes sociales reflejan cómo la pandemia ha perjudicado la salud mental de los usuarios



Las redes sociales se han convertido ya en un repositorio que guarda cómo los ciudadanos están viviendo momentos históricos. En el caso de la pandemia, han servido de desahogo para millones de usuarios que las han utilizado para compartir sus inquietudes, preocupaciones y malestar ante una situación tan dramática e incierta.

Basándose en esta idea, varios equipos del MIT y la Universidad de Harvard han analizado las conversaciones que se han publicado durante estos meses para saber cómo se ha visto afectada la salud mental de los usuarios. Su investigación, publicada en el Journal of Medical Internet Research, concluye

que los usuarios hacen más referencias a su ansiedad y hablan más de suicidio que antes del coronavirus.

Esta conclusión encaja también con la percepción que los psicólogos tienen sobre las consultas que han hecho sus pacientes en lo que va de año. Desde que comenzó el confinamiento, las consultas más habituales que tienen los profesionales de la salud mental están centradas en la ansiedad, la gestión del duelo y los problemas de pareja. "Hemos visto, sobre todo, dificultades con duelos, por el fallecimiento de familiares o conocidos, pérdida de trabajo y sentimientos profundos de soledad", explica Martín Villanueva, cofundador de iFeel, una de las aplicaciones móviles que ofrecen ayuda psicológica. Ante las recomendaciones de reducir el contacto social lo máximo posible, el uso de estas apps se ha disparado. Desde marzo, iFeel, con más de 300.000 usuarios, ha notado un incremento en las consultas del 203%. (Fuente: El País)

**Psico-Dato:** Las conversaciones en las redes sociales, reflejan lo que piensan de si mismo los jóvenes, y muestran que muchos problemas deben ser visibilizarlos y ser solucionados por profesionales de la salud mental.

## Adolescentes y redes sociales: ¿quién pone un límite?



Es aconsejable que los padres decidan por los hijos si tienen o no que tener redes sociales? "Es una pregunta que se hacen todos los padres en los tratamientos psicológicos", reconoce Martín Smud. El tema es el desconcierto que tienen los adultos frente a estas cuestiones: de repente,

una niña de 15 años postea una foto en Instagram y tiene 10 mil personas que le ponen "likes", o tiene 200 mil seguidores, o los padres se meten en los tuits y ven que sus hijos tienen dos millones de personas que los siguen en las redes. "Como las redes sociales sólo tienen 25 años, hay cuestiones que para los adultos son muy difíciles de entender porque

no hay mucho estudiado acerca de las diferentes redes sociales. Entonces, los adultos siempre van un poquito de atrás", entiende Smud.

"Mi recomendación es que esto siempre pueda ser conversado en familia, que los padres antes que tomar una decisión puedan entender primero qué tipo de red querrían tener los chicos y las chicas, por qué, y también entender qué tipo de recursos tienen ellos para manejarlas, en términos de poder entender si hay situaciones de peligro o de riesgo", sostiene Aldana Neme. Esta psicóloga social entiende que es importante pensar la franja etaria, porque no es lo mismo un niño o una niña de 8 años que quieren tener Instagram que otro de 14. "Es importante acompañarlos en la construcción de los criterios de uso y de privacidad, los horarios de navegación, los tipos de contacto a aceptar", recomienda Neme. (Fuente: Página 12)

**Psico-Dato:** La identidad en las redes sociales ya es un hecho. Lo importante es que los padres estén atentos a sus hijos en el manejo adecuado de lo que suben y muestra de si mismos.

