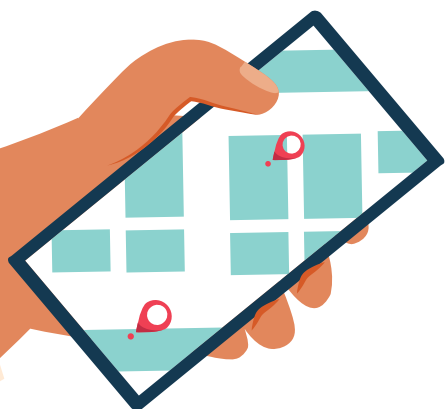


# Las redes sociales y la salud mental en los jóvenes:

Una guía para organizaciones dedicadas a jóvenes



Las plataformas de redes sociales (como Facebook, LinkedIn, Snapchat, Instagram, TikTok, YouTube y X [anteriormente Twitter]) se ha convertido en parte de la vida cotidiana a lo largo de la última década. Aunque la edad mínima necesaria para usar plataformas de redes sociales en los EE. UU. suele ser trece años, en la práctica, casi el 40 % de los niños de ocho a doce años usan las redes sociales. El uso de las redes sociales desde la infancia puede tener un papel importante en las relaciones y experiencias que afectan el crecimiento, desarrollo y salud mental de niños y adolescentes. Hay preocupaciones crecientes entre investigadores, padres y cuidadores, jóvenes, expertos en atención de salud y otras personas sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental en los jóvenes.

## Efectos del uso de las redes sociales

En 2023, el director general de Salud Pública de EE. UU. publicó un **informe** sobre las redes sociales y la salud mental en jóvenes, donde menciona: "Casi todos los adolescentes en Estados Unidos usan redes sociales, y aun así no tenemos suficiente evidencia para concluir que son suficientemente seguras para ellos. Nuestros hijos se han convertido en participantes inconscientes de un experimento que dura décadas".<sup>1</sup>

Las redes sociales pueden ser especialmente peligrosas para la salud mental de los jóvenes. **Un estudio** descubrió que el lanzamiento de Facebook en diferentes recintos universitarios estaba asociado con un aumento en la depresión e incluso hospitalizaciones por salud mental.<sup>2</sup> Además, una **prueba de control aleatoria** descubrió que cuando los adultos jóvenes dejaron de usar redes sociales durante cuatro semanas su salud mental mejoró.<sup>3</sup>

El informe del director general de Salud Pública sugiere varias formas en que las redes sociales pueden dañar la salud mental en los jóvenes:

- ⦿ **Comparación social negativa**  
Las redes sociales exponen a los jóvenes a nuevos niveles de miedo de perderse algo, críticas de su cuerpo y otro contenido que pueda hacerlos sentir de forma negativa sobre ellos mismos.
- ⦿ **Desinterés por actividades saludables**  
Las redes sociales pueden distraer a los jóvenes de socializar, la escuela, el ejercicio y otras actividades importantes para su salud mental.
- ⦿ **Alteración del sueño**  
Usar las redes sociales antes de la hora de dormir puede interferir con el sueño, un elemento fundamental para la salud mental.
- ⦿ **Mayor estrés y desesperanza**  
Las redes sociales exponen a los jóvenes a noticias, historias y otro contenido aterrador y confuso que puede volverse abrumador.
- ⦿ **Exposición a contenido peligroso**  
A veces los jóvenes pueden encontrar contenido que promueve el daño a sí mismos u otras actividades peligrosas, incluyendo contenido sexual dañino o inapropiado.
- ⦿ **Acoso en línea y ciberacoso**  
Los jóvenes pueden conectar con amigos y extraños de nuevas formas, lo que también los pone en un mayor riesgo de recibir mensajes amenazadores o dañinos.

<sup>1</sup> <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

<sup>2</sup> [https://www.econstor.eu/bitstream/10419/260853/1/cesifo1\\_wp9723.pdf](https://www.econstor.eu/bitstream/10419/260853/1/cesifo1_wp9723.pdf)

<sup>3</sup> [https://www.nber.org/system/files/working\\_papers/w25514/w25514.pdf](https://www.nber.org/system/files/working_papers/w25514/w25514.pdf)

# ¿Qué puede hacer?

## Apoye el desarrollo de habilidades

- ⊙ Incluya oportunidades para hablar sobre el uso de las redes sociales y la salud mental en jóvenes en sus programas y servicios. Esto puede incluir temas para iniciar una conversación como:
  - ¿Cómo lo hace sentir su uso de las redes sociales?
  - ¿Hay algo que quisiera cambiar sobre su uso de las redes sociales?
  - ¿Ha visto o experimentado algo en las redes sociales que le preocupe?
- ⊙ Incluya información y actividades para ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades para un uso saludable de redes sociales en su programación. El sistema de biblioteca escolar de la ciudad de Nueva York ofrece contenido sobre temas por grado en colaboración con Common Sense Media, una organización educativa y de defensa sin fines de lucro, en [nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home](https://nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home). Visite [commonsense.org/education/digital-citizenship](https://commonsense.org/education/digital-citizenship) y busque los títulos de estas lecciones:
  - **My Social Media Life (Mi vida en redes sociales)** (cómo explorar pensamientos y emociones)
  - **Social Media and How You Feel (Redes sociales y cómo se siente)** (cómo aumentar sentimientos positivos)
  - **What You Send (Lo que envía)** (cómo actuar con empatía)
- ⊙ Haga que los padres y cuidadores participen en conversaciones sobre el uso de redes sociales y la salud mental en jóvenes, y ofrezca recursos para que desarrollen sus propias habilidades en redes sociales.
  - Common Sense Media ofrece una variedad de artículos y recomendaciones para padres y cuidadores: [commonsensemedia.org/articles/social-media](https://commonsensemedia.org/articles/social-media).
  - La Academia Estadounidense de Pediatría ofrece una hoja con recomendaciones para padres y cuidadores: [bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips).

## Reduzca la exposición a contenido dañino

- ⊙ Incluya oportunidades para que los jóvenes se conecten entre sí y participen en actividades satisfactorias mientras toman un descanso de las redes sociales. Esto puede incluir:
  - Establecer normas en la comunidad para guardar los teléfonos durante ciertas actividades o momentos, para que todos puedan estar completamente presentes.
  - Nombrar ciertos espacios como "áreas libres de tecnología" que permitan que los jóvenes participen en juegos y actividades no en línea y crear oportunidades para establecer vínculos con compañeros y adultos.
- ⊙ Reserve tiempo para comunicarse con los jóvenes y ayudarlos a ajustar la configuración de sus aplicaciones de redes sociales con sus objetivos personales. Las plataformas de redes sociales cada vez ofrecen más opciones de personalización, muchas de las que permiten una experiencia más segura y saludable para los jóvenes, pero las plataformas no fomentan que los usuarios hagan estos cambios. Puede enseñar estas opciones de diferentes aplicaciones a padres, cuidadores y jóvenes:

### Instagram y Facebook:

Jóvenes: [about.meta.com/es\\_LA/actions/safety/audiencias/youth/](https://about.meta.com/es_LA/actions/safety/audiencias/youth/)  
Padres y cuidadores: <https://familycenter.meta.com/us/es/>

### Snapchat:

Jóvenes: [bit.ly/safesnap](https://bit.ly/safesnap)  
Padres y cuidadores: [parents.snapchat.com/es](https://parents.snapchat.com/es)

### TikTok:

Jóvenes: [tiktok.com/safety/youth-portal?](https://tiktok.com/safety/youth-portal?)  
Padres y cuidadores: [tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide](https://tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide)

Así puede ayudar a jóvenes a elegir la configuración que se ajuste a sus objetivos en áreas:

- Cómo está configurado su inicio, incluyendo cómo integra sus datos y qué temas prioriza
  - Cuándo y si se muestran notificaciones a los usuarios que fomenten la participación con la plataforma
  - Límites de tiempo para el uso y recordatorios para tomar descansos
  - Límites de privacidad sobre quién puede ver la cuenta de una persona e interactuar con esta
- ⊙ Anime a padres y cuidadores a retrasar el acceso a teléfonos inteligentes al menos hasta los catorce años y después reconsiderarlo según la evidencia de daños actual y las fortalezas y necesidades del niño. El cerebro se desarrolla durante toda la infancia y aún no se establece una edad segura para que los niños usen teléfonos inteligentes y plataformas de redes sociales. Si los niños comienzan a viajar de forma más independiente en la ciudad de Nueva York antes de los catorce años, anime a los padres y cuidadores a que les den un teléfono con el que no puedan acceder a redes sociales (como un teléfono plegable). La Academia Estadounidense de Pediatría ofrece un recurso en [bit.ly/first-phone-child](http://bit.ly/first-phone-child) para apoyar a los padres y cuidadores en la toma de decisiones sobre cuándo darle a un niño su primer teléfono.
- ⊙ Trabaje con los jóvenes, padres y cuidadores y el personal del programa para establecer un conjunto de hábitos saludables en común para las redes sociales según los objetivos compartidos. El Plan Familiar de Medios de la Academia Estadounidense de Pediatría ofrece una guía potencial: [bit.ly/AAP-media-plan](http://bit.ly/AAP-media-plan).
- ⊙ Las áreas de normas compartidas pueden incluir:
- Poner los teléfonos en silencio y guardarlos durante conversaciones, actividades u otras oportunidades de participación
  - Hablar abiertamente sobre intenciones y estrategias para cumplir los límites en el uso de redes sociales y priorizar otras actividades más satisfactorias
  - Reforzar la necesidad de limitar el uso de dispositivos cerca de la hora de dormir y desarrollar una buena higiene del sueño para el bienestar en general

## Haga que las redes sociales sean menos dañinas

- ⊙ Únase a las listas de correo de grupos de defensa que se centran en la salud mental de los jóvenes y las redes sociales para descubrir oportunidades para participar, como Mental Health America ([mhanational.org](http://mhanational.org)), Fairplay ([fairplayforkids.org](http://fairplayforkids.org)) y Common Sense Media ([commonsense.org](http://commonsense.org)).
- ⊙ Anime a jóvenes y familias a organizar y compartir su opinión con las autoridades responsables. Puede organizar visitas con autoridades locales, estatales o federales responsables como una actividad, o ser anfitrión de foros abiertos o mesas redondas con autoridades responsables para conversar con jóvenes sobre cómo las redes sociales los afectan y qué protecciones les gustaría que se establecieran. Como inspiración, la ciudad de Nueva York ha publicado su llamado a la acción para compañías de redes sociales, que ofrece ideas para posibles modificaciones, en la página 6 de su estructura de acción: [bit.ly/nycmediahealthframework](http://bit.ly/nycmediahealthframework). Para una acción directa, los jóvenes pueden comunicarse con el alcalde en [nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page](http://nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page) y buscar otros representantes elegidos en [usa.gov/es/funcionarios-electos](http://usa.gov/es/funcionarios-electos).

# Más recursos

## Cómo apoyar el desarrollo de habilidades

Las escuelas públicas de la ciudad de Nueva York recomiendan diferentes planes de estudios que pueden ayudar a desarrollar habilidades fundamentales: [bit.ly/schools-digital-citizenship](https://bit.ly/schools-digital-citizenship). Los planes de estudios incluyen:

- ⦿ Planes de lecciones para todos los grados de Common Sense Media: [commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum](https://commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum)
- ⦿ Sé muy bueno en internet, un programa de Google para enseñar a los niños la seguridad en línea: [beinternetawesome.withgoogle.com/es\\_es](https://beinternetawesome.withgoogle.com/es_es)
- ⦿ Ignition: Digital Wellness and Safety de Blackbaud, una compañía de apoyo a la educación: [everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety](https://everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety)

## Cómo acceder a los servicios de apoyo

El **988** ofrece orientación gratis y confidencial en momentos de crisis, apoyo para la salud mental y el consumo de sustancias, y remisiones para atención médica. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o use el chat en [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). Los consejeros están disponibles 24/7 por teléfono en más de 200 idiomas.

**NYC Teenspace** actualmente ofrece apoyo para la salud mental gratis y en línea a todas las personas entre trece y diecisiete años que vivan en la ciudad de Nueva York. Para inscribirse y tener acceso a cursos y recomendaciones en línea diseñados solo para adolescentes o para reunirse con un terapeuta en sesiones virtuales en vivo, visite [talkspace.com/es/coverage/nyc](https://talkspace.com/es/coverage/nyc).

## Cómo reducir la exposición al contenido dañino

Como se mencionó antes, consulte la hoja con recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría ([bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips)) y el Plan Familiar de Medios ([bit.ly/AAP-media-plan](https://bit.ly/AAP-media-plan)) para obtener ayuda para establecer límites saludables.

Common Sense Media ofrece guías para diferentes plataformas de redes sociales que explican los posibles daños y cómo evitarlos:

- ⦿ Instagram: [commonsensemedia.org/app-reviews/instagram](https://commonsensemedia.org/app-reviews/instagram)
- ⦿ Snapchat: [commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat](https://commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat)
- ⦿ TikTok: [commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok](https://commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok)

## Cómo hacer que las redes sociales sean menos dañinas

Los grupos de defensa actualmente participan en varios esfuerzos para hacer que las redes sociales sean menos dañinas para jóvenes, incluyendo:

- ⦿ Ley de Seguridad Infantil en Internet: [fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html](https://fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html)
- ⦿ Código de Diseño Apropriado para la Edad: [5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html](https://5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html)

Para más información, visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque "**social media and youth mental health**" (**las redes sociales y la salud mental en jóvenes**).