

El ONTSI publica el *Policy Brief* "Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes"

Las redes sociales eliminan barreras de comunicación y estimulan la creatividad, según el primer estudio sobre el impacto de su uso en la salud mental

- **El informe señala la importancia de la prevención y atención de los trastornos mentales.**
- **También destaca que los beneficios superan a los riesgos para la mayor parte de la población. Por ejemplo, gracias a las redes sociales, un 58% de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes sienten mayor aceptación.**
- **El miedo a perderse algo, síndrome de FOMO, es uno de los fenómenos que está detrás del empeoramiento de la salud mental entre adolescentes y jóvenes por el uso de redes sociales y servicios digitales.**

10 de octubre de 2023. El Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI), órgano colegiado de carácter consultivo de la entidad Red.es, adscrita al Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital a través de la Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial, junto con el programa Digital Future Society presentan el informe "Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes". Pertenece a la colección *Policy Brief*, se ha elaborado con la colaboración de personas expertas en la materia y nace con la intención de poner en relieve los beneficios y riesgos de una forma de comunicación y de convivencia, con incidencia en las consecuencias de estos años de pandemia y postpandemia.

El informe pone de manifiesto el incremento de los problemas de salud mental en los últimos años, especialmente como consecuencia de la pandemia sanitaria. Un momento que ayudó a impulsar y extender el uso de las tecnologías digitales y la conexión a través de Internet y las redes para ámbitos como el trabajo o la formación, pero también tuvo un gran impacto en el bienestar emocional de personas de todas las edades especialmente en jóvenes y menores.

En general, el estudio señala que los beneficios superan a los riesgos para la mayor parte de la población. De hecho, se han documentado numerosos efectos positivos del uso de redes sociales sobre la salud mental de niños, adolescentes y jóvenes que tienen que ver con sentir mayor aceptación (58%), expresar mejor su lado creativo (71%) o estar más conectados con lo que sucede en la vida de sus amistades (80%).

Pero también hace un análisis de las repercusiones directas que tienen la exposición a las pantallas en la salud física y mental.

El informe señala que a partir de los 12 años existe riesgo de hacer uso compulsivo de internet y redes sociales. Así, un 11,3% de la población usuaria de entre 15 y 24 años está en riesgo elevado y la cifra asciende al 33% entre la franja de los 12 a los 16 años.

Este uso indebido, cuyos síntomas pueden ser la necesidad de uso creciente, el síndrome de abstinencia o una interferencia en otras facetas de la vida, puede afectar en distinto grado en diferentes ámbitos. Por ejemplo, puede afectar negativamente al rendimiento de las personas en el puesto de trabajo y un 44,6% de estudiantes asegura que les quita tiempo de estudio. Además, quienes tienen más dependencia a esta tecnología, practican menos deporte y un 12,9% ha reducido mucho o bastante el tiempo que dedicaba a salidas culturales.

Todo esto está provocando un aumento de soledad y falta de socialización. Así, un 9,4% de los jóvenes usuarios afirma pasar menos tiempo con sus amistades presencialmente y un 26% reconoce estar bastante o mucho tiempo solo desde que usa dispositivos tecnológicos. Estos problemas se agravaron durante el confinamiento, cuando se vivió aislamiento social y se redujeron los planes de ocio, provocando angustia, ansiedad y depresión.

Entre los fenómenos que encontramos detrás de estas cifras está el conocido como síndrome FOMO, es decir, el miedo a perderse algo. Este síndrome produce angustia o preocupación por ausentarse de Internet y las redes sociales o perderse alguna experiencia que otras personas, como familiares o amistades, podrían estar disfrutando.

Políticas y programas para la prevención

Recientemente se han puesto en marcha diversas estrategias en nuestro país para mejorar la salud mental de la ciudadanía, con prioridad en la población adolescente y juvenil. Entre las iniciativas encontramos la Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud y del Plan de Acción de Salud Mental 2022-2024.

Entre las recomendaciones para prevenir el uso abusivo de las pantallas se encuentra fomentar la concienciación, considerar el control parental, formar a familias y centros escolares en la adquisición de competencias básicas o invertir más recursos para atender de forma adecuada a la población adolescente y juvenil que lo sufre.

Consulta del estudio:

<https://www.ontsi.es/es/publicaciones/Impacto-del-uso-de-Internet-y-redes-sociales-salud-mental-jovenes-adolescentes>

Más información: observatorio@red.es