

# AUTOESTIMA, REDES SOCIALES Y JUVENTUD

**¿SON REALMENTE “TÓXICAS” LAS REDES SOCIALES PARA LAS PERSONAS JÓVENES?**  
SOBRE ANSIEDAD SOCIAL, EL MUNDO EN LÍNEA Y EL REINADO DE INSTAGRAM

**¿PERO EN QUÉ ESTABAS PENSANDO?** Modas que matan y redes sociales



Abbott

# ¿SON REALMENTE “TÓXICAS” LAS REDES SOCIALES PARA LAS PERSONAS JÓVENES?

## SOBRE ANSIEDAD SOCIAL, EL MUNDO EN LÍNEA Y EL REINADO DE *INSTAGRAM*

Con el posicionamiento de las redes sociales, hubo una revolución en la forma de relacionarnos con los demás y cómo percibimos nuestra propia imagen.<sup>1</sup> Todos estos cambios los ocasionó la popularización del celular como herramienta multitareas; sin embargo, la inmediatez y accesibilidad del teléfono móvil, facilita algunos comportamientos adictivos que pueden afectar el bienestar.

Como consecuencia del incremento en el uso de las redes sociales, ha crecido también la preocupación acerca de lo que, en palabras

de expertos, se denomina “ansiedad social”; pero ¿de qué se trata este concepto? Para Jiang y colaboradores, la ansiedad social es una condición en la que se evitan las interacciones sociales y la relación directa con otras personas.

El concepto se vincula con el uso excesivo de las redes sociales y se caracteriza por una sensación constante de celos por la vida que los amigos virtuales proyectan; otro factor característico, es el temor de “perderse algo” de lo que pasa en redes sociales.<sup>1</sup>

## ¿Te estresa desconectarte de tus redes sociales porque sientes que te estás perdiendo de algo en tu feed?

Las redes sociales brindan una cantidad importante de información cuantitativa de las demás personas: podemos medir en tiempo real sus *likes*, interacciones, *retweets*, número de seguidores o

cantidad de comentarios; la vida real no permite esta facilidad de medirnos con los demás, por eso, las redes sociales favorecen esta ansiedad social que en últimas puede llevar a:<sup>2</sup>



PÉRDIDA DE CONTROL DEL TIEMPO



AUMENTO EN EL ESTRÉS



PROBLEMAS INTERPERSONALES



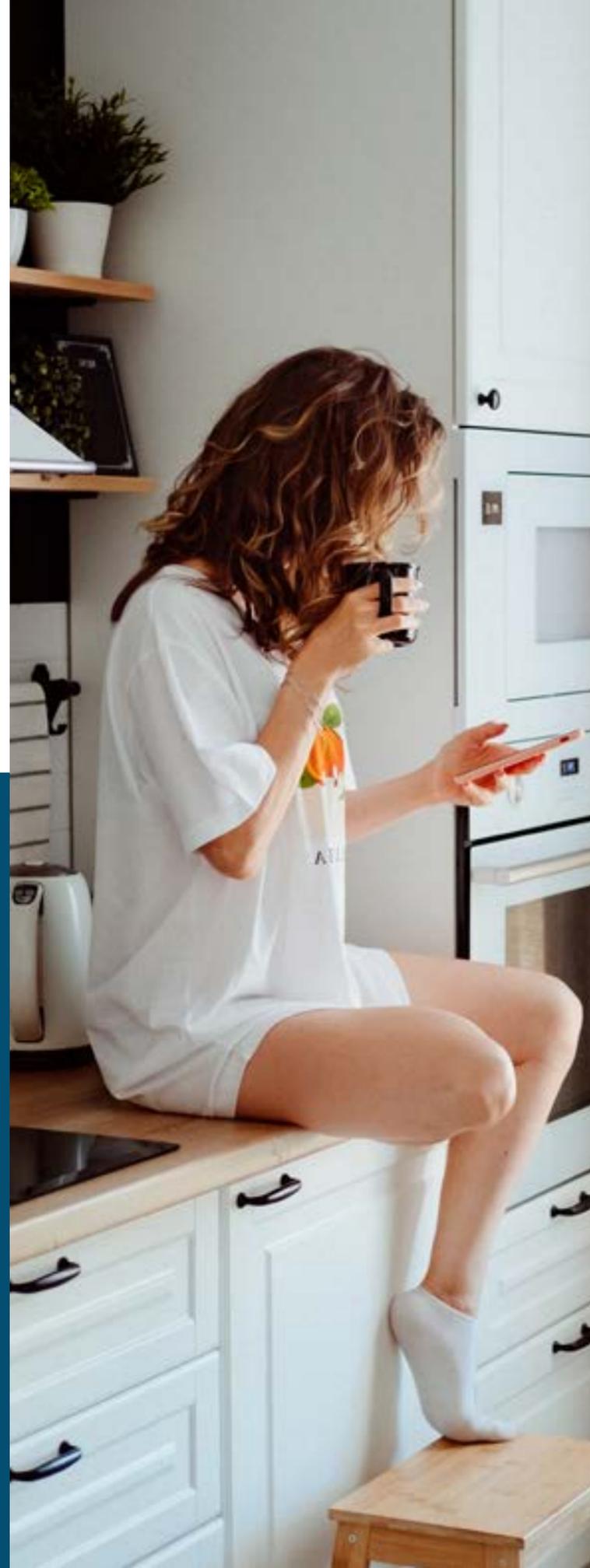
BAJO DESEMPEÑO



SOLEDAD



DEPRESIÓN



En esta línea de perfilar la ansiedad social relacionada con el mundo digital, O’Day y su colaborador, complementan que el exceso en el uso de las redes sociales, puede disminuir las posibilidades de contactos significativos, incitan un temor creciente a ser juzgado por otras personas y, en concordancia con Jiang, evitar los encuentros cara a cara. Existe una paradoja de doble vía donde se genera una hiperconexión en línea, al tiempo que provoca el aislamiento de la persona en el mundo real.<sup>3</sup>

## ¿Estamos más conectados, pero más solos?

Recientemente, el tema de la soledad en el mundo moderno se ha popularizado de modo tal que, en encuestas realizadas en Estados Unidos, cerca de la mitad de las personas consultadas reportaron experimentar sensaciones de soledad temporal o permanente.

Es importante revisar cuál es el concepto de soledad, pues va más allá de tener casa sola o ir sin compañía a un lugar. Para O’Day y su colaborador, la soledad se define como un estado o sentimiento incómodo en el que hay una contrariedad entre cómo se está, y cómo se desea estar socialmente.

La soledad se percibe en la calidad de las relaciones más que en la cantidad de interacciones conseguidas. Por eso, no es extraño escuchar de personas que se sienten solas, a pesar de llevar una agitada vida social y de estar rodeadas por sus seres queridos. O’Day y su colaborador resaltan el posible vínculo que hay entre el tiempo de conexión en línea y la sensación de soledad, posiblemente no como causa, sino como consecuencia: en las redes sociales se puede llenar el vacío de la soledad.<sup>3</sup>

# ¿SON LAS REDES SOCIALES UN PELIGRO PARA NUESTRA AUTOESTIMA?

Las redes sociales permiten editar la fotografía y aplicarles filtros y, si bien, en un comienzo Instagram y otras redes se diseñaron para mostrar lo real en nuestras vidas,<sup>2</sup> paulatinamente se han convertido en una vara de medirnos con los demás. En la práctica, estos filtros y herramientas tienen la capacidad de personalizar a nuestro antojo la forma en que nos presentamos al mundo.<sup>1</sup>

Algunos estudios, como el de Williams y colaboradores, sugieren que Instagram hace más daño a las mujeres en su autoestima, porque, al seguir a una celebridad o a personas famosas, estas proyectan unos estilos de vida poco reales. Con esta presión, se tiende a sobre esforzar la urgencia de construir un *feed* perfecto y así competir en los indicadores de éxito de la aplicación que son los *likes* y los seguidores.<sup>4</sup>

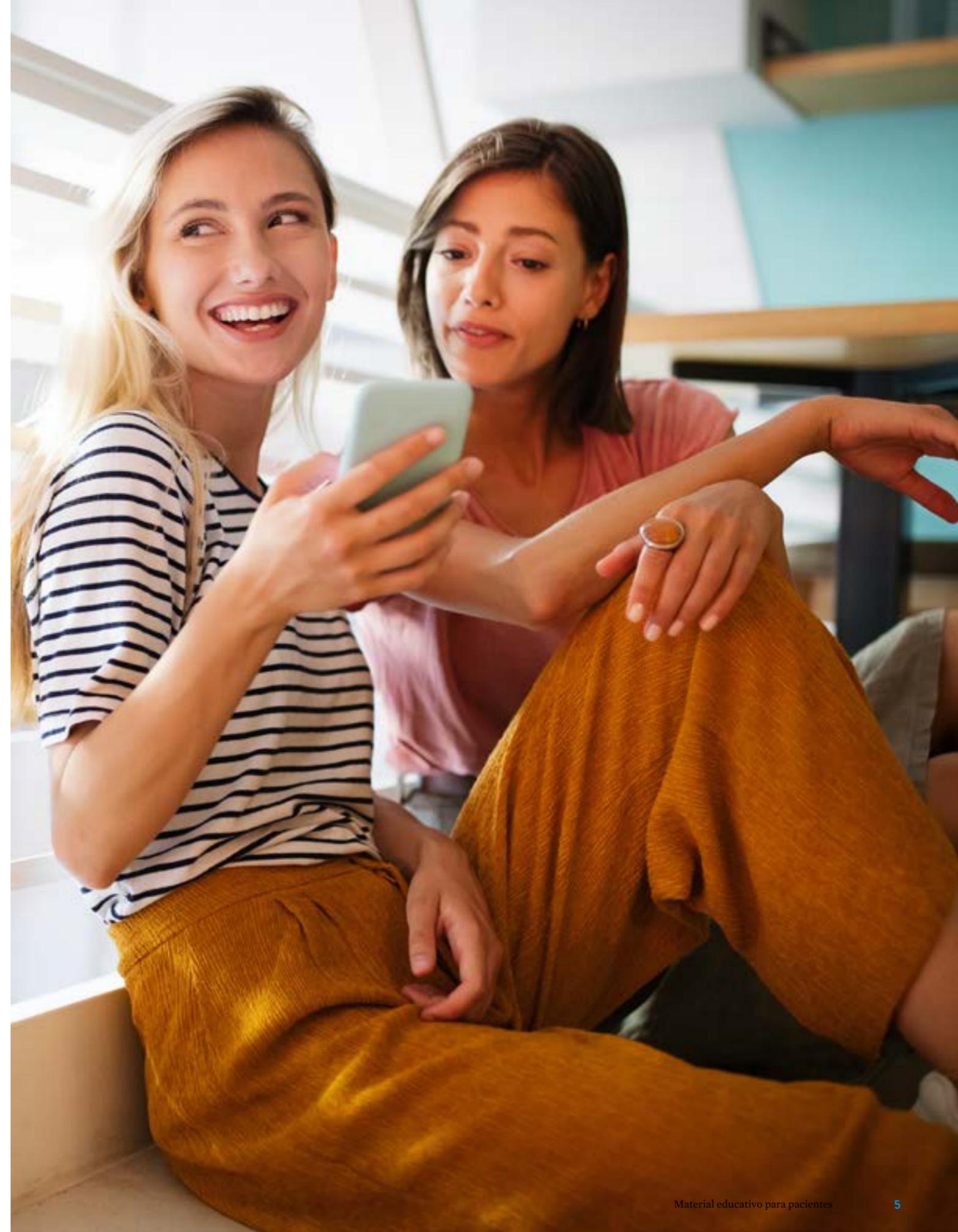
Esta competencia puede llevar a la comparación social, que consiste en las inclinaciones naturales de las personas a evaluar constantemente su posición, sus habilidades, y todos los aspectos relacionados con la identidad, en relación con sus pares. Cuando esas comparaciones conducen a identificar que otra persona es mejor en algún aspecto en particular, se genera la ansiedad social.<sup>1</sup>

Uno de los peligros identificados en Instagram es la facilidad de falsear todo lo humano, es fácil falsear una vida en Instagram y, a su vez, es difícil identificar a quienes recurren a estas alteraciones artificiales tanto del cuerpo como de los estilos de vida. La incapacidad de determinar qué es real y qué no de los otros, genera un enorme marco de inseguridad.

Sabemos qué trucos usamos nosotros, pero no sabemos qué recursos usan los otros para falsearnos un mundo de atractivo físico y confort, de una vida que no es la nuestra y que difícilmente accederemos a ella. En esa competencia para proyectar una vida perfecta, es a través de los *likes* que se obtiene una herramienta legítima, presuntamente, de validación social. Si bien una foto muy bien calificada puede potenciar la autoestima, una foto ignorada en el *feed* puede destrozar el ánimo de una persona. La falta de validación puede construir un imaginario de rechazo, de fealdad, de que “algo no va bien”.<sup>4</sup>

## EL 50 % DE LAS PERSONAS REPORTAN ALGÚN GRADO DE SOLEDAD<sup>3</sup>

Los estudios no son concluyentes y no respaldan la estereotipificación de las redes sociales o a sus consumidores, pero sí identifican la ansiedad social y la soledad, como consecuencias poco deseadas del uso abusivo de las diferentes redes sociales y del teléfono móvil, aun así, redes sociales como Instagram y problemas de autoestima sí se interrelacionan.



# ¿CÓMO PERCIBEN LAS REDES SOCIALES LOS ADOLESCENTES Y LOS ADULTOS?

Apesar de las investigaciones revisadas, siempre es beneficioso contrastar y matizar la información respecto a temas que pueden identificar diferentes vulneraciones a la salud mental. Un artículo de la universidad de Pennsylvania identificó unos aspectos interesantes frente al manejo de las redes sociales, especialmente de Instagram. En este estudio, los investigadores contrastan el uso que le dan los adultos a Instagram en relación con el uso que las personas adolescentes tienen de esta red social. Se encontró que, a diferencia de lo que podría contemplarse como una verdad tácita, los adolescentes usan las redes sociales para comunicarse y fortalecer lazos sociales.

En realidad, quienes más usan Instagram para llamar la atención, son las personas adultas. Una explicación puede ser que, al tener los adolescentes una menor interacción social, tendrían menos qué mostrar.<sup>5</sup>

Otro aspecto relevante que se reveló por parte de la Universidad de Pennsylvania, es la tendencia de los adolescentes en vincular sus publicaciones con un estado de ánimo, mientras los adultos diversifican en mayor grado la temática de las publicaciones. La hipótesis al respecto se parece a la del primer tópico, en el que afecta la falta de experiencia frente a aspectos culturales y vivenciales que sí tienen los adultos.<sup>5</sup>

## LOS ADOLESCENTES PUBLICAN MENOS FOTOS QUE LOS ADULTOS EN REDES SOCIALES.<sup>5</sup>

Por último, se encontró que los adolescentes son más cuidadosos y prolíficos al detallar su biografía. Esto tiene que ver con un uso de las redes sociales como un lugar de autorrepresentación que no se ve asiduamente en la población adulta.<sup>5</sup>



# ¿PERO EN QUÉ ESTABAS PENSANDO?

## MODAS QUE MATAN Y REDES SOCIALES



En las páginas anteriores revisamos las consecuencias que las redes sociales pueden traer para la salud mental el uso exacerbado de las redes sociales cuando se acompaña con baja autoestima, ansiedad social y soledad. Además de esto, en ocasiones, y no pocas, el alcance de las redes sociales trae consecuencias peligrosas para la integridad del cuerpo. Los *challenges* o retos que con frecuencia invaden las redes sociales como Tik Tok, tienen un origen análogo a los que otras generaciones recibieron de la televisión, o más atrás, del cine de acción o las caricaturas, por lo que no es un fenómeno nuevo y vale la pregunta: ¿por qué ocurre esto?

En el camino a la adultez, la exploración de las habilidades y la definición de los límites hacen parte de la formación de la identidad. Tomar riesgos es una forma importante para los adolescentes de conocerse y es un rito de paso normal. Aquí algunas de las razones por las cuales los jóvenes toman riesgos:<sup>6</sup>



LA ZONA RESPONSABLE DEL CONTROL DE LOS IMPULSOS NO TERMINA DE MADURAR HASTA LOS 25 AÑOS.



EN TELEVISIÓN O PELÍCULAS (QUIZÁ AHORA INFLUENCIADORES) SE TOMAN RIESGOS SIN CONSECUENCIAS.



QUIEREN SER ACEPTADOS Y ENCAJAR. LA LECTURA DE LA TOMA DE RIESGOS ENTRE ADOLESCENTES ES UN INDICADOR DE CAPITAL SOCIAL.



LOS ADOLESCENTES TIENDEN A CREER QUE LOS ACCIDENTES LES OCURREN A LOS DEMÁS.



QUIEREN IR EN CONTRA DE LO ESTABLECIDO.

La combinación entre los impulsos naturales al riesgo y la aventura, con la exposición a retos virales, crean el escenario ideal para una serie de prácticas que llaman la atención no solo por el peligro manifiesto, sino por lo pintorescas que pueden llegar a ser.<sup>6</sup>

En Internet hay decenas, quizá cientos de retos. Entre ellos, el reto de las cajas de leche, consiste en caminar sobre cajas vacías y evitar caerse. Este reto es particularmente peligroso porque se han registrado múltiples accidentes con compromiso ortopédico: lesiones como cadera fracturada, dislocaciones de hombro, lágrimas de menisco y lesiones cervicales con discapacidad permanente.<sup>7</sup>

Otro reto viral que generó revuelo en ambientes ortopédicos fue el *back cracking challenge* o el reto de la “espalda crujiente”, consistente en tomar por atrás los brazos de una persona y presionarlos haciendo juntar los codos hasta hacer “sonar” la espalda. Si bien se reconoce valor terapéutico en una práctica bien ejecutada, los médicos observaban horrorizados la forma en que se pone en peligro la columna vertebral.<sup>7</sup>

Como estos, hay múltiples retos con riesgo ortopédico, peligro de intoxicación o asfixia, e incluso, muerte.



# BELLEZA PELIGROSA

***LAS PRÁCTICAS VIRALES PELIGROSAS TIENEN DOS GRANDES VERTIENTES, EL PRIMERO, ES EL DESCRITO, ASOCIADO CON LA ADOLESCENCIA Y A UNAS CONDICIONES FÍSICAS Y MENTALES QUE FACILITAN LA TOMA DE ESTE TIPO DE DECISIONES.***

Otro sector bastante recurrente de estos videos virales peligrosos, tiene que ver con trucos de belleza temerarios. Estos no tienen que ver con los retos realizados por adolescentes y su afán de validación a través de la temeridad, tienen que ver con procedimientos invasivos que pueden deteriorar la salud de la persona. La relación entre la baja autoestima y el uso excesivo de redes sociales (ver “¿Son realmente “tóxicas” las redes sociales para las personas jóvenes? Sobre ansiedad social, el mundo en línea y el reinado de Instagram”) forman un triángulo peligroso junto con los videos virales sobre “consejos” de salud.<sup>8</sup>

Entre los videos virales se encuentra que aplicar lejía en los dientes potencia la blancura de estos, quitar lunares en casa o usar pegante para aparentar unos labios más carnosos, son trucos de belleza legítimos; sin embargo, no solo no son útiles para los propósitos cosméticos, además, pueden traer consecuencias permanentes para la salud humana. Retirar un lunar de forma casera puede facilitar infecciones, sangrado, sarpullido y peor aún, deformación en el área; el uso de lejía para dientes más blancos puede provocar daño en la corona dental y en las encías, sin contar con las quemaduras que pueden manifestarse en la boca. Es importante que las personas no usen Tik Tok como fuente fiable de consultas dermatológicas.<sup>8</sup>

De momento, no es posible prohibir esta clase de videos porque cumplen las normas actuales de las diversas plataformas. Por eso, es importante revisar la relación que se tiene con las redes sociales, el manejo que se les da y la percepción de realidad que se aprehende de ellas.

## REFERENCIAS

1. Jiang S, Ngien A. The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media + Society*. Abril de 2020; 6(2). Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2056305120912488>
2. Romero-Rodríguez JM, Aznar-Díaz I, Marín-Marín J-A, Soler-Costa R, Rodríguez-Jiménez C. Impact of Problematic Smartphone Use and Instagram Use Intensity on Self-Esteem with University Students from Physical Education. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020;17(12):4336.
3. O'Day Emily, Heimberg R. Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Comp. Hum. Behav. Reps*. 2021;3(3) 100070.
4. Williams R. Instagram: Self-esteem booster or killer? [Internet]. [Lugar desconocido] The Global Critical Media Literacy Project. [10 de abril de 2017; consultada el 12 de abril de 2022]. Disponible en: <https://gcml.org/instagram-self-esteem-booster-killer/>
5. Pennsylvania State University. Instagram behavior for teens different than adults [Internet]. College of Information Sciences and Technology. Pennsylvania: Pennsylvania State University. [16 de junio de 2015; consultada el 2 de mayo de 2022]. Disponible en: [www.sciencedaily.com/releases/2015/06/150616155028.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2015/06/150616155028.htm)
6. Middle Earth NJ. Dangerous Social Media Challenges. [Internet]. Chicago. [25 de enero de 2021; consultada el 4 de abril de 2022]. Disponible en: <https://middleearthnj.org/2021/01/25/dangerous-social-media-challenges/> New Jersey
7. Scott C. Updated: Most Dangerous, Foolish, Mean Tiktok Trends & Challenges [Internet]. [Lugar desconocido]: Parentology; [29 de diciembre de 2021; consultada el 4 de abril de 2022]. Disponible en: <https://parentology.com/16-dangerous-tiktok-trends-to-watch-out-for/>
8. Criddle C. Warning Over 'Dangerous' DIY Beauty Trends on TikTok. [Internet]. Londres: BBC; [26 de agosto de 2020; consultada el 8 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.bbc.com/news/technology-53921081>