

La UMH detecta que abusar de videojuegos y redes sociales causa depresión y agresividad

► La Universidad dice que un 10% de adolescentes sufre problemas de salud mental, como baja autoestima y tolerancia a la violencia por su uso intensivo, y que la comparación con ideales ficticios de felicidad les frustra

RUBÉN MÍGUEZ

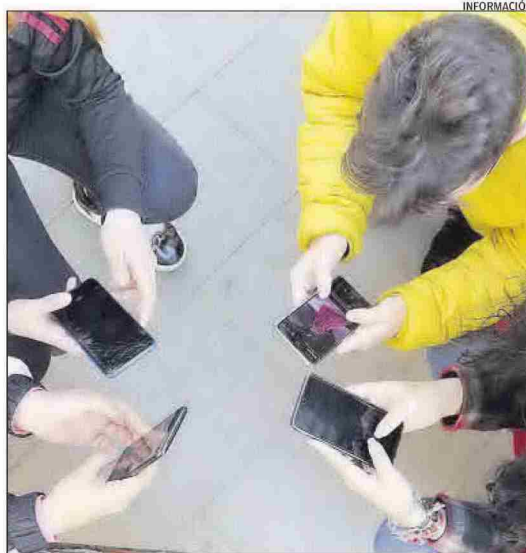
El uso abusivo de las redes sociales y de los videojuegos muestra una relación con síntomas depresivos y con una mayor actitud favorable hacia la violencia. Es lo que concluye el «Proyecto Casandra» impulsado por la Cátedra de Brecha Digital y Buen Uso de las TICs de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche. El proyecto ha realizado un estudio del impacto de la digitalización en jóvenes y adolescentes, con un total de 4.153 muestras que revelan cómo el abuso de las redes sociales y videojuegos puede derivar en problemas de salud mental.

El número de horas dedicadas a las redes sociales muestra una relación con síntomas depresivos, y son más intensos en el caso de las chicas. También, aquellos adolescentes que usan redes sociales con mayor frecuencia se diferencian por presentar mayor tolerancia a la violencia. A medida que se cumplen criterios de uso problemático, se registra una tendencia al aumento de la actitud agresiva, según este estudio, que incluye el abuso en general de las pantallas, principalmente videojuegos. Un 10% de los adolescentes sufren estas consecuencias, según explica Daniel Lloret, profesor y director de la Cátedra de Brecha Digital y Buen

Uso de las TICs. Consecuencias que también les afecta a nivel académico, con peor rendimiento.

El motivo es que aquellos adolescentes y jóvenes que hacen mayor uso de las redes sociales muestran un menor autoconcepto académico, social, emocional y físico. Es simple, se tienden a comparar con quienes ven en las redes sociales y les crea en, algunos casos, frustración, que deriva en síntomas depresivos. «En la creación de la identidad en la adolescencia lo que se hace es compararnos, miramos a los demás, nos dejamos ver, vemos si lo que hacemos les gusta a los demás y si lo que hacen los demás nos gusta a nosotros», explica Lloret.

El problema es que las redes sociales sirven para eso, para ver y dejarse ver. «Su uso tienen que ver con el interés de comparación social y es donde se miran muchos adolescentes y piensan si no son suficientemente buenos, o son más gordos o demasiado flacos, y afecta a la autoestima», señala Lloret, quien pone el foco en que las comparativas se hacen en función de unos estándares ideales que están en las redes sociales, y que son ficticios. «Unos ideales donde impera una estúpida y ñoña felicidad donde todos tienen que salir sonriendo y donde están



Jóvenes utilizan sus móviles, en una imagen de archivo.

siempre en un momento feliz, lo que es una imbecilidad y es mentira, todo fachada», dice con contundencia el catedrático universitario.

Hay otra derivada que es la ansiedad de los adolescentes por mantenerse en el grupo. «Los adolescen-

tes son gregarios, necesitan sentirse en un grupo y vemos cómo crece la ansiedad de sentirse excluido», indica Lloret. A mayor uso de las redes sociales, más riesgo de sentirse excluidos «a que te echen de un grupo de WhatsApp, por ejemplo», ex-

plica el profesor.

El «Proyecto Casandra» también ha observado que el uso abusivo de videojuegos y redes sociales derivan en la justificación de la violencia y la agresividad. «Se justifica como legítimo el uso de la violencia, hay un discurso de odio en las redes sociales», lamenta Daniel Lloret.

Lloret explica que las compañías creadoras de redes sociales ha priorizado que los algoritmos buscan que nos mantengamos pegados a ellas, que no apaguemos la pantalla. «La monetización de las redes sociales, que son gratis, es que tú eres el producto, en este caso el adolescente usuario, porque el tiempo que está en las redes sociales lo monetizan en dólares que pagan los anunciantes», explica. «Lo que importa es que estés más tiempo conectado, por ello te contabilizan el número de 'clicks', hay un 'scroll' infinito, y eso lo traducen en publicidad y cobran, y para que estés más tiempo deben captar tu atención, así que han visto que una de las formas más eficaces es que lo que mantiene al usuario pegado es el discurso de odio, las emociones negativas», asegura el catedrático de la UMH.

Las conclusiones del estudio se presentaron este martes en el webinar «Tecnología y salud mental en la adolescencia», que contó con la colaboración de la Dirección General de Lucha contra la Brecha Digital de la Conselleria de Innovación, Universidades, Ciencia y Sociedad Digital. En definitiva, concluyen los expertos, «a más redes sociales, menos autoestima, más depresión y más agresividad, y para las empresas tecnológicas, más dinero y mayor facturación».