Las redes sociales y sus riesgos en la salud mental

Las redes sociales han transformado la naturaleza como personas sociables en las relaciones interpersonales, así lo explica la Doctora Irelys Vera, psicólogo clínico, egresada de la universidad Rafael Urdaneta.

La tecnología y las redes sociales pueden tener un contenido educativo, pero su uso inadecuado o abusivo, puede generar problemas mentales, ansiedad, aislamiento, trastorno del sueño, desequilibrio de la personalidad y respuestas fisiológicas como hipertensión emocional.

La especialista explico que lo positivo en los jóvenes, es que les ayuda a drenar las emociones y permite que sean más autoexpresivos, sin embargo es una línea muy fina cuando no se utiliza de forma adecuada.

La utilización de algunas aplicaciones se han vuelto una adicción sin sustancias, y es evidente apreciar en Whatsapp, TikTok, Instagram, Facebook y otras aplicaciones. A través de esas ventanas virtuales, las personas expresan rabia, alegría, tristeza y emoción, y hasta llegan a construir una identidad que no corresponde con la realidad.

«Hoy hablan más, con quien está lejos, que con quien está a tu lado», la doctora Vera, manifestó que se pierde el foco central y crean un lado de autoexpresión aislada de las relaciones interpersonales, sin tomar en cuenta a su entorno, perdiendo la comunicación directa con los familiares, pareja y amigos.

El uso adecuado es la construcción social, que debe ser utilizado para la comunicación práctica y rápida, nos une con las personas que queremos a través de la distancia, es una excelente herramienta de trabajo, si se utiliza de manera adecuada, señaló la especialista.

Vera enfatizó que el universo virtual debe manejarse con precaución, actualmente en la cuarentena se ha incrementado la utilización, es
por ellos la importancia de poner límites al uso, y realizar otras actividades
para cuidar la salud mental y
prevenir la ansiedad.

Elena Jacobucci

