



CARTA AL EDITOR

La salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología



Mental health in adolescents: Internet, social networks and psychopathology

Sr. Editor:

La adolescencia es una etapa muy difícil, puesto que ocurren cambios a nivel psicológico, físico y social. Asimismo, el adolescente desea ser autónomo, cambia la percepción sobre sí mismo, forma su autoestima y se encuentra en una constante actualización, lo que se intensifica con el uso de las redes sociales, debido a que busca ser aceptado y pertenecer a un grupo social que reviste gran importancia. Al contrario, cuando no se siente conectado a la sociedad, y no tiene aceptación o se siente inferior, crece en él los grados de angustia, estrés, incluso, depresión.

El artículo «Salud mental en epidemias: una perspectiva desde la Atención Primaria de Salud española»¹, señala que el confinamiento y la repercusión de los medios de comunicación impactan en la salud mental de los adolescentes, incluso pueden producir trastornos por ansiedad y conducta por la desinformación y banalidad de la situación. No obstante, ¿existe una relación significativa entre las redes sociales, Internet y los trastornos psicológicos que padecen los adolescentes? Cabe señalar que, algunos aspectos generan diversos problemas como: neurobiológicos (predisposición genética), el *bullying* escolar (maltrato escolar), el *ciberbullying* (maltrato cibernético), y el consumo indiscriminado de la tecnología, entre otros².

Por lo tanto, existe el mal uso excesivo de los servicios de mensajería, dispositivos inteligentes, causando estrés y depresión. Por ello, varios adolescentes prefieren interactuar y centrarse en sus relaciones cibernéticas y poner en práctica sus habilidades sociales en: Internet, redes sociales como, WhatsApp®, Telegram®, Facebook®, Instagram®, Twitter®, Tik Tok®, que afectan el nivel de atención necesaria y que tiene un común denominador que son los *likes* que se traduce en aprobación y aceptación de su propia autoestima por tener más seguidores^{3,4}.

Para superar lo señalado, es necesario seguir las siguientes recomendaciones: Primero, realizar un diagnóstico personal que permita identificar fortalezas y debilidades.

Segundo, el practicar medicina alternativa y propuestas de comunicación familiar mediante horarios establecidos. Finalmente, actividades deportivas y lúdicas para incentivar relaciones interpersonales. Por ello, es importante el apoyo de los especialistas en psicología, también el acompañamiento de la familia cuando el adolescente empieza hacer uso de la tecnología⁵.

Finalmente, las redes sociales se han vuelto una parte fundamental en la vida de las personas y la adicción a internet, una parte central; por esta razón, se debe tomar conciencia respecto a las consecuencias por un consumo excesivo de *social networks*. Asimismo, plantear nuevas estrategias que ayuden a la familias, entidades educativas y universitarias a identificar las diversas conductas desadaptativas y psicopatológicas.

Bibliografía

- Buitrago-Ramírez F, Ciurana-Misol R, Fernández-Alonso M, Tizón-García J. Salud mental en epidemias: una perspectiva desde la Atención Primaria de Salud española. *Aten Primaria*. 2020;52:93–113, <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2020.09.004>.
- Zhang Y, Ding Q, Wang Z. Por qué el phubbing de los padres está en riesgo de adicción a los teléfonos móviles en los adolescentes: un modelo de mediación en serie. *Child Youth Serv Rev*. 2021;121:105873, <http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105873>.
- Medina-Gamero A, Regalado-Chamorro M. Phubbing: The other face of COVID-19. *Semergen*. 2021;47:426, <http://dx.doi.org/10.1016/j.semereg.2021.05.001>.
- Moreira de Freitas RJ, Carvalho-Oliveira TN, Lopes de Melo JA, do Vale e Silva J, de Oliveira e Melo KC, Fontes-Fernandes S. Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enferm glob*. 2021;20:324–64, <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.462631>.
- Malo-Cerrato S, Martín-Perpiñá M, Viñas-Poch F. Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar*. 2018;XXVI:101–10, <http://dx.doi.org/10.3916/C56-2018-10>.

Mónica Regalado Chamorro^{a,*}, Aldo Medina Gamero^b
y Raquel Tello Cabello^b

^a Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú

^b Universidad Privada del Norte, Lima, Perú

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: regaladomonica26@gmail.com
(M. Regalado Chamorro).

<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102487>

0212-6567/© 2022 El Autor(s). Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).