

La influencia de las redes sociales en la aparición de síntomas depresivos en adolescentes

Andújar González, Cristina – Enfermera Especialista en Salud Mental (Hospital N^a Señora del Prado)

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Los episodios depresivos en la adolescencia han aumentado del 8,7% en 2005 al 11,3% en 2014, llegando a convertirse en un importante problema de salud pública.

La adolescencia es un período crítico en el que se produce un gran desarrollo físico y psicológico, se caracteriza por la búsqueda de la propia identidad, autonomía emocional, desarrollo de competencia emocional y social, así como nuevas habilidades cognitivas.

En España, el uso de las redes sociales incluye al 64.7% de la población usuaria de Internet, siendo mayoritario entre la población joven de 16 a 24 años con un 90.6%. Los jóvenes tienen un fácil acceso a internet y en concreto a las redes sociales y lo utilizan como nueva forma de interactuar con los demás y socializar.

El uso de las redes sociales en adolescentes específicamente, más que el uso de dispositivos digitales o el tiempo frente a la pantalla, es lo que más se asocia con problemas de salud mental, tales como el trastorno obsesivo compulsivo, el déficit de atención e hiperactividad, trastornos asociados a estrés, depresión y ansiedad. El uso persistente de Internet aumenta el riesgo de desarrollar comportamientos adictivos afectando al individuo y a su forma de relacionarse con los demás.

La adicción a Internet aumenta el riesgo de producir síntomas depresivos en población adolescente española de 13 a 17 años.

Los objetivos son analizar los estudios publicados sobre la influencia de las redes sociales en la aparición de síntomas depresivos en adolescentes

MÉTODO

Búsqueda bibliográfica sobre las redes sociales y la depresión en adolescentes en PUBMED, Dialnet y The Cochrane Library Plus.

En la estrategia de búsqueda se utilizó: social networks AND adolescent AND depression. Se encontró un total de 284 artículos, de los cuales seleccionamos 3.

Los criterios de inclusión fueron: estudios del tema a tratar, desde el 2019 hasta la actualidad y con acceso libre al texto completo.

Se excluyeron aquellos que no cumplieran estos criterios.

Se utilizó la plantilla CASPe para la evaluación crítica de los artículos utilizados

RESULTADOS

Elizabeth J Ivie, Adam Pettit, Louis J Moses, Nicholas B Allen	- Tipo de estudio: meta-análisis - Muestra: 11 estudios incluyendo a adolescentes de 11 a 18 años de edad. - Resultados: <ul style="list-style-type: none">• Existe una correlación positiva pequeña pero significativa entre el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes y los síntomas depresivos.
Gracia Granados Beatriz, Quintana-Orts Cirenía, Rey Lourdes.	- Tipo de estudio: estudio cuantitativo de tipo descriptivo-exploratorio, correlacional y con un diseño transversal - Muestra: 884 adolescentes (53.6% chicas), con edades comprendidas entre los 14 y los 19 años. - Resultados: <ul style="list-style-type: none">• La regulación emocional se relaciona de forma negativa con el uso problemático de las redes sociales y la sintomatología depresiva tiene una correlación positiva con el uso problemático de las redes sociales
Lozano Blasco Raquel, Cortés Pascual Alejandra.	- Tipo de estudio: meta-análisis - Muestra: 19 estudios con adolescentes de entre 12 y 18 años - Resultados: <ul style="list-style-type: none">• El uso problemático de Internet se relaciona con depresión en adolescentes. Los síntomas depresivos más severos se asociaban a la adicción a Internet.• El género masculino presentó más riesgo a la adicción a internet y a los síntomas depresivos

CONCLUSIONES

- El uso problemático de redes sociales se asocia de forma positiva con síntomas depresivos en los adolescentes, la regulación emocional presenta una relación negativa con el uso de redes sociales en este grupo de población.
- El género masculino es el más sensible a sufrir síntomas depresivos y adicción a internet, siendo los síntomas depresivos más severos los que se asocian a la adicción a Internet.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of affective disorders*, 275, 165-174.
2. Granados, B. G., Orts, C. Q., & Peña, L. R. (2020). Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *Health and addictions: salud y drogas*, 20(1), 77-86.
3. Lozano Blasco, R., & Cortés Pascual, A. (2020). *Usos problemáticos de Internet y depresión en adolescentes: Meta-análisis* (No. ART-2020-116051).