

La ansiedad se ha convertido en una epidemia entre jóvenes por el uso indiscriminado de redes sociales

25 marzo, 2025



Los jóvenes y adolescentes que pasan más tiempo frente a las pantallas, corren mayor riesgo de padecer depresión y ansiedad.

Aunque la ansiedad es una emoción normal e incluso beneficiosa en algunas situaciones, puede volverse patológica cuando comienza a interferir en la vida diaria, provocando trastornos físicos y emocionales e interfiriendo en la calidad de vida del individuo. En estos casos, puede indicar un trastorno de ansiedad, que requiere atención y, muchas veces, tratamiento especializado.

En la historia reciente, la ansiedad se ha asociado cada vez más con el estrés cotidiano de la vida moderna. En el siglo XX

la ansiedad se intensificó por factores como el uso excesivo de las redes sociales y la sobreexposición a estímulos digitales. Y eso es de lo que vamos a hablar aquí.

Estudios recientes han demostrado que el uso indiscriminado de las redes sociales está convirtiendo la ansiedad en una epidemia entre los jóvenes. En otras palabras, los teléfonos móviles serían “una parte esencial de la crisis mundial de salud mental entre los menores”, afirman los expertos.

La era digital y la ansiedad: los jóvenes superconectados se están volviendo más ansiosos

Estudios han demostrado que el uso excesivo del móvil, la exposición constante a las redes sociales y la hiperconectividad son los principales factores que están detrás de esta crisis de ansiedad entre los jóvenes.

“La Generación Z fue la primera en la historia en atravesar la pubertad con un portal en el bolsillo que los alejaba de las personas que los rodeaban y los transportaba a un universo alternativo emocionante, adictivo, inestable e inadecuado para niños y adolescentes”, escribe Jonathan Haidt, profesor de la Universidad de Nueva York, en su libro titulado ‘La generación ansiosa: cómo la infancia hiperconectada está impulsando una epidemia de trastornos mentales’.

Según Haidt, las redes sociales, como Instagram, TikTok, YouTube y Facebook, crean un entorno de comparación social constante, donde los jóvenes son bombardeados con imágenes de vidas supuestamente perfectas. Y esto ha afectado sus vidas.

“Mi tesis central es que estas dos tendencias –la sobreprotección en el mundo real y la falta de protección en el mundo virtual– son las principales razones por las que los niños nacidos después de 1995 se convirtieron en la generación

ansiosa”, afirma Haidt.

Otra investigadora, Jean Twenge, profesora de la Universidad Estatal de San Diego, afirma que los jóvenes nacidos después de 1995 (la “Generación Z”) son los primeros en pasar toda su adolescencia en el mundo digital. “Los adolescentes que pasan más tiempo frente a las pantallas son más propensos a presentar síntomas de depresión y ansiedad. También son más propensos a sentirse solos y desconectados, aunque estén siempre conectados”, afirmó.

Pero no es sólo ansiedad. Esta adicción digital también afecta a la calidad del sueño, ya que la luz azul que emiten las pantallas suprime la producción de melatonina, la hormona responsable del sueño, y la estimulación constante de las notificaciones mantiene al cerebro en estado de alerta.

¿Y cómo combatir esta posible pandemia de ansiedad?

Los expertos abogan por un enfoque multifacético. Es importante promover la educación digital, enseñando a los jóvenes a utilizar la tecnología de forma consciente y equilibrada. La idea es ayudarles a comprender que lo que ven en las redes sociales muchas veces no es la realidad y que necesitan desconectarse y valorar las interacciones interpersonales y no sólo las virtuales.

Además, es fundamental invertir en políticas públicas que prioricen la salud mental. Sólo el trabajo conjunto –gobiernos, instituciones, educadores, padres y expertos– puede encontrar un equilibrio en el uso de la tecnología sin comprometer la salud mental de las generaciones futuras.

Referencia de la noticia:

Uso descontrolado de smartphones e redes sociais está transformando ansiedade em epidemia entre os jovens. 17 de março, 2025. Carlos Vogt e Heitor Shimizu.

Fuente: METEORED