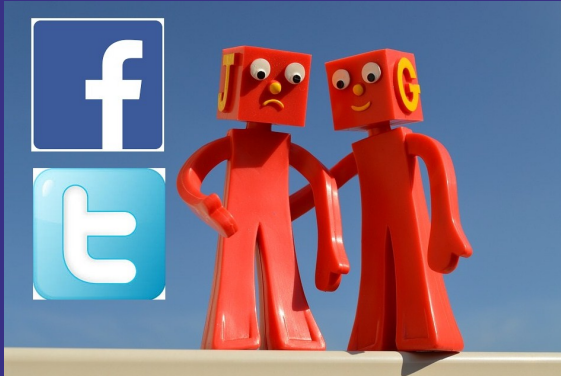




¿Facebook y Twitter nos deprimen?



Según un estudio de la Universidad de Pittsburgh, el tiempo que pasan algunas personas en redes sociales está directamente relacionado con la depresión. Estos son sus hallazgos.

Las redes sociales -como Facebook y Twitter- se han convertido en la compañía perfecta para millones de personas en todo el mundo. Con solo conectarse a Internet, pueden encontrar información actualizada de lo que hacen sus amigos y familiares, al tiempo que comparten su cotidianidad de forma rápida y sencilla.

Sin embargo, una investigación de la Escuela de Medicina de la Universidad de Pittsburgh (Estados Unidos) sugiere que cuanto más tiempo utilicen redes sociales, los jóvenes adultos tienen una mayor posibilidad de estar deprimidos. Una situación que han detectado en países de primer mundo, pero que podría extenderse a otras regiones.

"Como las redes sociales se han convertido en un componente integrado a la interacción humana, es importante para los médicos interactuar con jóvenes adultos para reconocer el equilibrio que debería haber entre un potencial uso positivo, mientras se redirecciona del uso problemático", dijo Brian A. Primack, director del Centro de Investigación de Medios, Tecnología y Salud de la Universidad de Pittsburgh al sitio web Net News Ledger.

En promedio, los participantes usaron las redes sociales por 61 minutos por día y visitaron varias cuentas de redes sociales 30 veces por semana, en promedio. Más de una cuarta parte de los participantes fue clasificada con 'altos indicadores de depresión'.

En este caso, se encontró una asociación significativa entre el tiempo de uso de redes sociales y la depresión. Por ejemplo, frente a quienes lo hacen con menos frecuencia, los participantes que más consultan redes sociales a la semana tuvieron 2,7 veces más probabilidades de depresión. Así mismo, quienes pasan más tiempo total en redes sociales a lo largo del día tienen 1,7 veces más riesgo de depresión.

De acuerdo con Lui yi Lin, una de las investigadoras de la universidad, se trata de un estudio transversal, que no necesariamente tiene relación de causa y efecto: "Puede ser que las personas que ya están deprimidas están recurriendo a las redes sociales para llenar un vacío".



THE
CLERMONT
SCHOOL

TECNOLOGÍA AL DÍA

BOLETÍN 039
Mayo de 2017
Bogotá, Colombia



No obstante, para la experta, existen circunstancias en que las redes sociales sí podrían estimular estos comportamientos. Por ejemplo:

La exposición a representaciones altamente idealizadas de sus amigos en redes sociales provoca sentimientos de envidia y la creencia distorsionada de que otros llevan vidas más felices y más exitosas.

Participar en actividades de escaso significado en las redes sociales puede dar una sensación de "tiempo perdido" que influye negativamente en el estado de ánimo.

El uso de redes sociales podría estar alimentando la ciberdependencia, una condición psiquiátrica propuesta estrechamente asociada con la depresión.

Pasar más tiempo en los medios de comunicación social puede aumentar el riesgo de exposición al cibermatoneo u otras interacciones negativas similares, que pueden causar sentimientos de depresión.

Tomado de: <http://www.enticconfio.gov.co/facebook-twitter-deprimen>

Síguenos en las redes sociales:



[colegio.clermont](https://www.facebook.com/colegio.clermont)



[colegioclermont](https://www.youtube.com/colegioclermont)



[colegioclermont](https://twitter.com/colegioclermont)



[+colegioclermont](https://plus.google.com/+colegioclermont)