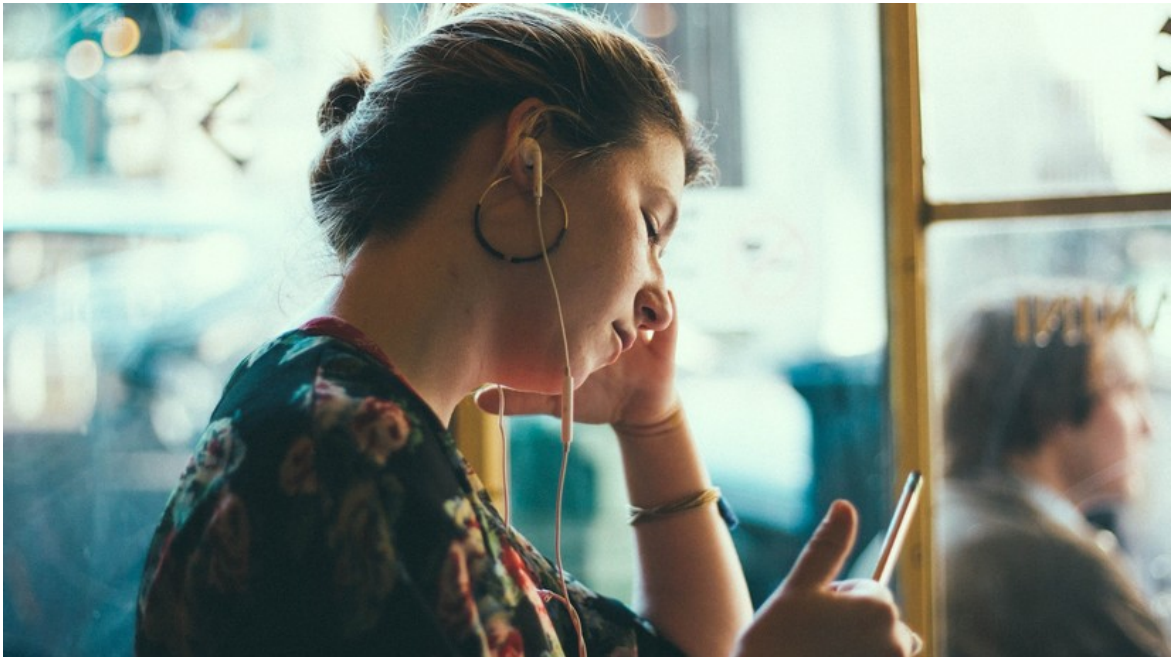


Las redes sociales conllevan a la depresión, según estudio

El Ciudadano · 13 de noviembre de 2018

A menor tiempo en los espacios digitales existe poca probabilidad de padecer la enfermedad



Una nueva investigación asegura que pasar mucho tiempo en las redes sociales **aumenta la sensación de soledad y causa depresión** en los usuarios.

Así lo detalla el estudio publicado en Journal of Social and Clinical Psychology, donde explica que la causa principal de la depresión a la que nos empujan las

redes es la «una **comparación subconsciente**» con la vida de los demás usuarios.

En el estudio participaron 143 estudiantes que utilizaron activamente **Facebook, Instagram y Snapchat** y como estrategia a la investigación, los científicos realizaron una encuesta para identificar el estado de ánimo y el bienestar de los voluntarios. Además, midieron el tiempo medio de su presencia en redes sociales con la ayuda de las estadísticas proporcionadas por iPhone.

Después los estudiantes fueron divididos en dos grupos. El primero, que sirvió como grupo de control, los participantes **se dedicaron a las redes sociales tanto tiempo como habitualmente**. En cambio, los miembros del segundo grupo, el experimental, **no emplearon más de diez minutos** al día en cada una de las redes sociales.

Al finalizar las tres semanas del experimento, los psicólogos prepararon un cuestionario especial dirigido a los voluntarios con siete indicadores: **apoyo social, miedo de aislarse del entorno, soledad, ansiedad, depresión, autoestima y autoaceptación**.

Los hallazgos arrojados fueron que **la soledad y la depresión dependen directamente del tiempo** que pasamos en las redes sociales. También todos los integrantes del grupo experimental mostraron menos síntomas de depresión que los integrantes del colectivo de control.

Melissa G. Hunt, una de las autoras del estudio asegura que «**una menor atención a las redes sociales nos hace sentirnos menos solos**».

Patología cerebral

La depresión es una **enfermedad clínica** severa. Es más que sentirse «triste» por algunos días. Si usted es uno de los más de 19 millones de jóvenes y adultos en los EE. UU. que tiene depresión, esos sentimientos no desaparecen, persisten e interfieren con su vida cotidiana; publicó el portalmedlineplus.gov.

Los síntomas pueden incluir:

- Sentirse triste o «vacío»
- Pérdida de interés en sus actividades favoritas
- Aumento o pérdida del apetito
- No poder dormir o dormir demasiado
- Sentirse muy cansado
- Sentirse sin esperanzas, irritable, ansioso o culpable
- Dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos
- Ideas de muerte o de suicidio

Sigue leyendo...

<https://www.elciudadano.cl/latino-america/cientificos-descubren-variantes-geneticas-de-la-depresion/04/28/>

<https://www.elciudadano.cl/mundo/hablar-de-la-depresion-ayuda-a-sobrellevarla/05/02/>

Fuente: [El Ciudadano](#)