

Instagram, la peor red social para la salud mental de los adolescentes.

Autor: Javier Salas. Periódico: El País. 21 de mayo de 2017

En esta noticia se habla de los efectos secundarios sobre el bienestar y la salud mental que tiene la utilización de las redes sociales, en este caso Instagram, una de las redes sociales más conocidas en los adolescentes.

La gente que estudia el consumo de las redes sociales afirma que los jóvenes pasan más de dos horas diarias en ellas. **España es el país con mayor índice de utilización de estas red de la Unión Europea.**

Los principales problemas que afirman los jóvenes que tienen son **la baja autoestima**, que estas redes les **quitan horas de sueño** y que cuando hay un evento social importante tienen miedo de poder quedarse fuera de él y no poder participar **–miedo a la exclusión social–**.

Un joven de los estudiados dice que Instagram logra que las personas lleguen a acomplejarse de su cuerpo al compararlo con el de otras personas y también que se ha llegado a autolesionar por un ciberacoso en Twitter.

La peor red social (teniendo en cuenta todo eso) es Instagram, luego Snapchat, que consigue unas notas casi tan negativas como la anterior, luego le sigue Facebook, después Twitter y por último Youtube, que logra el aprobado ya que tiene efectos tóxicos más escasos. Luego nos dicen que no todo en las redes sociales es malo, que hay cosas buenas. Los aspectos más positivos en los que destacaron estas redes fueron **la capacidad de tomar conciencia, de expresarse y encontrar una identidad propia y de crear comunidad y de dar apoyo emocional.**

Investigador: **Sergio Baluja Ferraces**. Filosofía 4º ESO. 2018-2019.