



El *like* y la adolescencia

Las Redes Sociales son comunidades formadas a través de internet, en las cuales las personas y empresas se agrupan en funciones de sus intereses, y donde pueden conectar e interactuar de manera sencilla con cualquier persona del mundo.

Los usuarios de redes sociales crecieron, a lo largo del 2021 hasta inicios de julio de 2022, de 227 millones a 4,700 millones.

La base global de usuarios de redes sociales ha aumentado más de 5% en los últimos 12 meses. El total global actual representa **59% de la población mundial**.

Top 5

Plataformas sociales más utilizadas en el mundo en 2021 y 2022





Vídeos, reels, stories, retos virales, fotos familiares, celebrities, influencers, marcas de moda, clubes deportivos, nuevos medios de difusión de noticias, etc.

Las plataformas sociales, más allá de un mundo de éxitos, alegría y felicidad, también ha aumentado la **dependencia de sus usuarios**, sobre todo en aquellas personas que han convertido a las redes sociales como moneda de cambio y motor de reconocimiento, valorando el número de 'me gusta' que tienen sus contenidos como un medio de aprobación o de pertenencia al grupo con esas pequeñas píldoras de felicidad.

¿Qué pasa en el cerebro?



Las investigaciones realizadas por la UCLA y la Universidad de Pittsburgh, han concluido que el hecho de que los adolescentes vean fotografías publicadas en una red social, sumadas al número de likes, activa las mismas zonas cerebrales que se accionan con la masturbación o cuando se saborea comida muy dulce como el chocolate o una malteada.



Al igual, estas investigaciones descubrieron que las regiones del cerebro relacionadas con el autocontrol y el seguimiento de normas, quedan apagadas cuando los jóvenes veían imágenes relacionadas con comportamientos arriesgados como reels/videos de personas de su misma edad en bicicleta/patín en un terreno peligroso, o aquellas fotografías donde las jóvenes están con poca ropa.

Y este efecto se identificaba si las fotografías o videos tenían gran cantidad de likes.

Pero, ¿qué pasa cuando los 'LIKE' no llegan al número que deseado, cuando los comentarios en las publicaciones no son suficientes o si ese video / reel no fue tan compartido como hubiera gustado?

La realidad es que vivir pendientes de la aprobación sistemática de las redes sociales puede tener consecuencias directas en la salud mental. Sobre todo en adolescentes y jóvenes, miembros de la Generación Z (los nacidos a finales de los años noventa y principios del milenio) de los cuales un 75% pasan más de dos horas al día en diversas redes sociales (WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok o YouTube).

Diversos estudios a nivel mundial han investigado el impacto negativo en el área psicoemocional: Ansiedad, depresión, frustración, baja autoestima, problemas de identidad o el riesgo de comenzar a generar contenidos más comprometidos (físicos, sexuales o de exposición social) pueden llegar a aparecer cuando el resultado de las publicaciones no es el esperado.

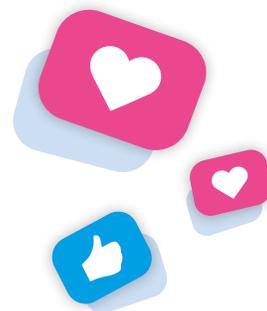


¿Qué podemos hacer?

- **Recuerda que las publicaciones son seleccionadas.** Todos tratamos de poner nuestra mejor cara en Internet. Sin embargo, lo cierto es que la en nuestro día a día realizamos tareas cotidianas, podemos tener momentos complicados o tristes, a veces disfrutamos de estar en pants y playeras grandes, etc.
- **Evita compararte con los demás.** Recuerda que cada persona es un mundo distinto de emociones, vivencias, creencias, valores, entre otras cosas.
- **Uso y detox de redes sociales.** Reserva un espacio en el día para revisar las redes sociales (expertos recomiendan que sea un máximo de 20 min al día). Así como, tener claro en qué momentos no se utilizará las redes sociales, así como móviles, ordenador y demás dispositivos electrónicos de interacción.
- **Enfócate en ti y valórate.** Trabaja y refuerza tu inteligencia emocional, especialmente en la autoconfianza y autoestima.



¿Sabías que... ?



Tanto en Instagram como en Facebook se pueden ocultar los ‘Me Gusta’.



Para ocultar o mostrar el número total de reacciones de las publicaciones de otras personas en Facebook:

- 1 Haz clic en tu foto del perfil en la parte superior derecha de Facebook.
- 2 Haz clic en **Configuración y privacidad** y, luego, en **Preferencias de noticias**.
- 3 Haz clic en **Preferencias de reacciones**.
- 4 Junto a **En publicaciones de otras personas**, haz clic en el botón para activar la opción. Haz clic en para desactivar esta función en cualquier momento.



Ocultar o mostrar los recuentos de Me gusta en las publicaciones de Instagram

- 1 Haz clic en en la parte inferior izquierda y luego en **Configuración**.
- 2 Haz clic en **Privacidad y seguridad**.
- 3 Haz clic en o junto a **Ocultar Me gusta** para activar o desactivar la opción.

El camino para ser independientes de las redes sociales es largo y estará lleno de desafíos. Sin embargo, recuperar la autoconfianza es una de las mejores acciones que puedes emprender por ti mismo.

Bibliografía

- Martín Critikián, D. y Medina Núñez, M. (2021). *Redes sociales y la adicción al like de la generación z*. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Sherman, L., Payton, A., Hernández, L., Greenfield, P. y Dapretto, M. (2016) *El poder de los Me gusta en la adolescencia: Efectos de la influencia de los compañeros en las respuestas neuronales y conductuales a las redes sociales*. - Páginas : 1027 – 1035. Volumen 27 , Número 7. <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT