

A más uso de las redes sociales mayor aislamiento

Por el Staff de El Inversionista

Un estudio reveló que el uso abusivo de las redes e internet se determinó en más de 16 horas semanales, teniendo en cuenta la consideración que ya se había hecho en estudios previos



El uso abusivo de las redes sociales está provocando una "epidemia de soledad" en los jóvenes estadounidenses, según ha podido constatar un estudio, que muestra cómo a más uso de estas plataformas, más propensos son los

usuarios a sentirse solos, aislados y aumentar su riesgo de caer en una depresión.

La revista Journal of American College Health presentó las conclusiones de una investigación basada en el análisis de encuestas

realizadas a 64,988 jóvenes de entre 18 y 24 años de más de 120 universidades estadounidenses. Los investigadores, de las universidades norteamericanas de Cincinnati e Indiana, preguntaron a los estudiantes cuántas horas dedican a las redes sociales en una semana normal, al tiempo que investigaron el sentimiento de soledad preguntándoles con qué frecuencia se sentían excluidos, carecían de compañía o se consideraban aislados.

El uso abusivo de las redes e internet se determinó en más de 16 horas semanales, teniendo en cuenta la consideración que ya se había hecho en estudios previos.

Los más propensos a sentir soledad

El análisis de los resultados indica que a más uso de las redes, más solos confesaban sentirse los jóvenes. Así, quienes usan las redes al menos 30 horas a la semana, son un 38% más propensos a declarar soledad frente a quienes las utilizan menos de 16 horas semanales.

Entre 26 y 30 horas a la semana se asocian con un 34% más de riesgo de padecer soledad; entre 21 y 25 horas con un 23% más; entre 16 y 20 horas con un 19% más; y al menos 16 horas semanales con un 13% más respecto a quienes no llegan a ese umbral de uso.

De los 64,988 jóvenes encuestados, el 54% decía sentir soledad, lo que coincide con otras investigaciones recientes realizadas en Estados Unidos.

Las estudiantes mujeres y de raza negra son las que afirman sentir más aislamiento y exclusión.

Curiosamente, los estudiantes

que cursan sus carreras de forma híbrida (mitad presencial y mitad conectados) dicen sentirse menos solos, lo que los autores achacan al hecho de que tienen más tiempo para ver a sus antiguos amigos.

Además, quienes viven en un campus son menos propensos a sentirse solos que los que están en casa, lo que los investigadores achacan a la posibilidad de tener más contacto social en persona, a través de la convivencia, de la asistencia a reuniones y/o fiestas.

Establecer límites

"Sabemos que las personas que se sienten solas son más propensas a sufrir depresión, y tienen más riesgo de morir prematuramente", señala una de las autoras, Madelyn Hill, actualmente en la Universidad de Ohio.

"Estos resultados subrayan lo extendida que está la soledad entre los estudiantes universitarios y ponen de relieve que el uso excesivo de las redes sociales puede estar sustituyendo las interacciones personales significativas que protegen su salud mental", señala otra de las autoras, Ashley Merianos, de la Universidad de Cincinnati, en un comunicado.

"Una estrategia clave de salud pública para combatir esta epidemia de soledad es fortalecer las conexiones sociales y ayudar a los estudiantes a construir relaciones de apoyo con sus compañeros más allá de internet", apunta Merianos. Los autores consideran que los jóvenes deberían recibir más información sobre los potenciales efectos nocivos del uso de las redes sociales, y las instituciones educativas deberían animarles a establecer límites de tiempo para su uso.