

## Jóvenes que renuncian a las redes sociales: "No pierdo el tiempo en mirar chorradas en el móvil" - Faro de Vigo

- Un 12% de los chicos y chicas de entre 16 y 34 años han decidido borrar sus perfiles y ser más independientes



Jóvenes que se borran las redes sociales.

jóvenes Internet Salud mental Instagram redes sociales Youtube TikTok Twitter Whatsapp

<https://www.farodevigo.es/sociedad/2023/04/09/jovenes-renuncian-redes-sociales-pierdo-85795984.html>

Silvia Cano

Domingo, 09 abril 2023

Los jóvenes españoles están diariamente conectados a las redes sociales. Aunque... no todos. **Un irreductible 12% de los chicos y chicas de entre 16 y 34 años resiste, todavía y como siempre, al poder de las redes**. Imitando la férrea resistencia de la aldea gala de Astérix y Obélix a la invasión del Imperio Romano, un grupo de chavales ha decidido no caer ante la presión de grupo y apagar las redes sociales. Son una minoría, pero son más independientes y con mejor salud mental: "Ni me hacen falta las redes sociales, ni necesito estar dentro. Invierto mi tiempo en cosas para mí y **no pierdo el tiempo mirando chorradas en el móvil**", explica Antonio a EL PERIÓDICO DE ESPAÑA, del grupo Prensa Ibérica, un matemático de 29 años que no ha creado nunca un perfil en una aplicación social.

Y es que el tiempo que pasamos pegados a las redes no es poco: **los españoles dedican casi dos horas de su día a Instagram, Facebook, Tiktok, Youtube o Twitter**, entre otras redes sociales. Y eso, sin contar las horas que pasamos en WhatsApp, que por su falta de seguidores, me gustas y actualizaciones constantes, no está considerada una red social. Si no, este tiempo podría duplicarse e, incluso, triplicarse.

Pero, ¿por qué un 12% de los jóvenes ha decidido nadar a contracorriente y desconectarse? Cada uno **tiene sus motivos personales**: *stalkeaban* a su ex (es decir, estaban pendientes de todo lo que hacían en las redes), sufrían de FOMO (miedo a perderse algo), no querían que todo el mundo se

enterase de sus vidas... Pero, en general, lo resumen en **cuatro grandes motivos** : quieren desengancharse de la **adicción** que suponen las redes, cuidar su salud mental, sentirse mejor con sus cuerpos y proteger sus datos personales.

## Las redes como droga

"No puedo vivir sin Instagram", "Si me quitan Tiktok me muero", "No sabría que hacer sin Youtube"... Muchos jóvenes **hablan de las redes sociales como de la droga** . Aunque no saben explicar el porqué, sí que entienden que, como algunas sustancias, las redes son tremendamente adictivas.

Según diversos estudios médicos, **cada vez que alguien le da un *like* a una de tus publicaciones, tu cerebro lo traduce como algo positivo** , como una recompensa, porque entiende que significa que alguien te entrega su aprobación y, eso, te hace sentir bien. Por ello, este órgano entiende que cuantos más corazones consigas, mayor aceptación social y bienestar tienes, por lo que intentará lograr más por todos los métodos posibles. Ese es el mecanismo que convierte las redes en una **adicción** tan peligrosa como el juego o las **drogas**.

"Los adictos al juego o a cualquier sustancia se vuelven ansiosos. Son egoístas y están tan encerrados en su propio ciclo que no tienen mucho tiempo para darse cuenta de lo que los demás sienten o piensan. Exhiben una arrogancia, una querencia por la exageración, que tiene todas las trazas de ocultar una profunda inseguridad. Se dejan llevar por una mitología personal. Se ven a sí mismos envueltos en grandiosidad y, a medida que se hunden en la **adicción**, de forma cada vez menos realista. **Las personas muy adictas a las redes sociales muestran estos cambios** , como los drogadictos o los jugadores compulsivos", explicaba **Jaron Lanier** en su libro *Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato* , pionero en esto de hablar de internet.

Eso nos dificulta no solo borrar las redes sociales, sino cambiarnos a una aplicación diferente. Porque todos los que conocemos, los que nos aportan validación, están en ella. Es decir, carecemos de una libertad de elección real. "Recuerdo que cuando estaba el Messenger me pasaba todo el día ahí con el chat, lo mismo que en Twitter, pero ya nunca me creé redes como Instagram o Tiktok. Sí que sigo consumiendo Youtube, pero **poco a poco me estoy desenganchando. Utilizo aplicaciones que me animan a no coger el móvil cuando estoy sola** , por ejemplo", cuenta Laura, una consultora que evita las redes para tener más tiempo.

## La obligación de estar

"Las investigaciones que hemos visto muestran que usar aplicaciones sociales para conectarse con otras personas **puede ser beneficioso y positivo** para la salud mental", aseguró **Mark Zuckerberg** , CEO de Meta durante una audiencia parlamentaria en marzo de 2021. Pero en el "puede" está la trampa.

La mayoría de las aplicaciones sociales -Youtube, Tiktok, Instagram- tienen su público objetivo en jóvenes de entre 13 y 24 años, que son los más influenciados por su contenido. Por eso, diferentes estudios alertan de que la exposición prolongada a estas aplicaciones ha sido uno de los factores que ha provocado **un empeoramiento de la salud mental de los menores, sobre todo de los adolescentes**.

Según la profesora estadounidense de Psicología **Jean Twenge**, autora del libro *iGen*, pasar menos tiempo cara a cara con los amigos y estar más horas frente a la pantalla hace que los jóvenes de hoy se "sientan solos, tristes y aislados". "Yo me borré las redes sociales que tenía porque me sentía mal con ellas, **me agobiaba saber que tenía que entrar en ellas aunque no me apeteciera hablar con gente**", cuenta a EL PERIÓDICO DE ESPAÑA Elia, una joven madrileña.

Para evitar esto, la tendencia es mantener menos relaciones a través de internet, pero de mayor calidad. "En Tuenti o Facebook tenía cientos de 'amigos' que había conocido una vez de fiesta, pero que realmente **no era gente que me interesase. Su información ni me iba ni me venía**. No me atraía ese radio patio. De lo que tengo ganas es de saber de los míos", asegura Laura.

## Cuerpos perfectos imposibles de conseguir

Tal y como confirman estudios internos de Facebook filtrados por el *Wall Street Journal*, las redes sociales basadas en la imagen y en los filtros atentan especialmente contra la salud mental de las adolescentes: " **Un 32% de chicas adolescentes, y un 14% de los chicos**, dicen que cuando se sienten mal con su cuerpo, **Instagram les hace sentir peor**. Las comparaciones con lo que ven en Instagram pueden alterar el modo en que las jóvenes se perciben y describen a sí mismas". Es decir, el propio Meta confirma el mayor temor de los psiquiatras y de las familias: que Instagram provoca un crecimiento de los Trastornos de Conducta Alimentaria en los menores.

Además, las redes sociales favorecen el encuentro entre personas con los mismos intereses, lo que provoca que se creen **burbujas en el que las jóvenes comparten libremente información sobre la anorexia o la bulimia**. Las camuflan bajo nombres amigables como *Ana*, de anorexia, o *Mia*, de bulimia, y comparten trucos o *hacks* para comer menos o sobrellevar el hambre con el objetivo de alcanzar los cuerpos ideales que ven en Instagram. "Las redes hacen que nos genere ansiedad no ser tan atractivos o no tener tanto éxito como otras personas a las que estamos expuestos, incluso si el sistema nos utiliza a nosotros para hacer que alguna otra persona se sienta también así", explica Lanier

## Manipulación y exposición

"La **adicción** es en buena medida el motivo por el que muchos **aceptamos que las tecnologías de la información que usamos nos espíen y nos manipulen**", así de simple lo explica Leiner. Y aún más simple lo hace Adrián, un químico de 29 años: "No uso ni siquiera Facebook o Instagram. No representan apenas la realidad en que vivimos, son solo plataformas para vender y publicar información sesgada que no es ni relevante ni necesaria. A día de hoy no las echo de menos, es más bien una liberación, una independencia personal frente a la dependencia que me han creado durante años".

Y esto no es ninguna clase de 'conspiranoia'. Está comprobado que redes como Facebook nos clasifica, por ejemplo, según nuestra orientación política. De esa forma, nos muestra solo la información que concuerda con nuestros ideales, la que nos refuerza, la que nos gusta, la que nos hace pasar más tiempo en su plataforma. Esto crea **un filtro en el contenido que vemos que provoca**

**desinformación y sesgos políticos** . Y es algo de lo que los jóvenes son cada vez más conscientes y por lo que deciden eliminar sus redes e informarse por otros medios.

También son cada vez más conscientes de que lo que supone la exposición de momentos personales en las redes sociales: jefes que revisan neustros perfiles para ver si realmente estamos de baja, empleadores que nos cotillean para ver si somos aptos para el puesto, **fotos vergonzantes que permanecen para siempre, carreras políticas que se hundan por un tuit** ... De todo esto hemos visto ejemplos en los últimos años y muchos jóvenes han decidido decir basta y no participar de ello: "Puede que a veces eche de menos esa ventanita para cotillear de unos y de otros, pero ya no estoy en ese momento en el que **no me gusta saber de todos ni que todos sepan de mí** ", asegura Laura.