



Francisco Javier Corell Pérez de
Rada

Psicólogo General Sanitario



Redes sociales y salud mental: cuando la desconexión se convierte en dependencia

Una conexión que nos desconecta

Vivimos en una época en la que las redes sociales forman parte de casi todos los aspectos de nuestra vida. Se han expandido por todo el mundo y, mediante el incremento de su propia información y capacidades, se han convertido en herramientas indispensables para el día a día. Nos informan, nos entretienen, nos conectan... pero también nos absorben.

Instagram y TikTok, especialmente, se han convertido en espacios donde la autoimagen, **la comparación** y la validación externa marcan el ritmo de nuestro bienestar emocional. Lo que comenzó como una herramienta de comunicación se ha transformado en un escenario donde muchas personas miden su valor personal.

Cada vez más evidencias muestran que **el uso compulsivo de las redes puede estar relacionado con problemas de autoestima, ansiedad y depresión**. Detrás de ese gesto automático de abrir la aplicación hay mecanismos diseñados para mantenernos enganchados, incluso cuando ya no queremos seguir mirando.

En mi Trabajo de Fi ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |