

Esto le sucede a nuestro cuerpo cuando nos exponemos a las redes sociales

Un nuevo estudio analizó los efectos fisiológicos y psicológicos producidos por el uso de ese tipo de plataformas.

Un estudio reciente reveló que la exposición a las redes sociales y el posterior cese de su uso pueden provocar **distintos efectos fisiológicos en los usuarios habituales, así como niveles elevados de ansiedad explícita y estrés**, informó Niklas Ihssen, investigador de la Universidad de Durham (Reino Unido), en un artículo publicado en el portal The Conversation.

Para llegar a esta conclusión, Ihssen y su equipo realizaron un experimento en el que pidieron a 54 personas con conductas problemáticas por el uso de las redes sociales que **navegaran en Instagram* con su teléfono durante 15 minutos**.

También añadieron una condición de control que consistía en que los participantes leyeran un artículo de noticias en su dispositivo antes y después de iniciar su sesión en la plataforma de Meta*.



Durante el ensayo, se registró **la frecuencia cardíaca y la sudoración de la piel** mediante electrodos colocados en el pecho y en los dedos. Estos dos parámetros permiten deducir los estados mentales y emociones sutiles de las personas.

Observando los efectos en el cuerpo

Los investigadores descubrieron que la exposición a Instagram* ocasionó **una gran disminución de la frecuencia cardíaca y un aumento en la sudoración de la piel de los participantes**, en comparación con los valores que se registraron antes de comenzar la actividad.

Cuando se les pidió dejar de navegar por la red social y volver a leer una noticia, se observó **un aumento de ambos parámetros**. Los especialistas indicaron que la breve interacción con esta plataforma generó un estado de excitación impulsado por la recompensa social (expresada por ejemplo con 'me gusta') y la absorción de atención.

Sin embargo, comentaron que la interrupción de esta plataforma causó que **los participantes experimentaran estrés, ansiedad y deseos intensos de volverse a conectarse**. Según Ihssen, este

tipo de respuestas también se llegan a producir cuando las personas con adicción a sustancias pasan por un síndrome de abstinencia.

Asimismo, subrayó que su estudio, publicado en la revista *Computers in Human Behavior*, aportó evidencia de cómo el uso de las redes sociales puede **influir negativamente en la vida de una persona**.

Fuente: rt.