

Las redes sociales dañan tu autoestima, ¿realidad o mito?



Las redes sociales han cambiado el esquema de la sociedad actual, la forma en que interactuamos con otras personas ya no se limita a hacerlo sólo con los que están cerca de nosotros.

A través de las redes podemos hablar, escribir y ver a gente en otras partes del mundo y no sólo eso, sino que podemos seguir la vida de personas que ni conocemos. Este gran cambio suele ser criticado y catalogado como un factor que daña nuestro autoestima pero ¿es la tecnología la que está haciéndonos sentir deprimidos?

La investigadora Amy Gonzales, profesora de la Escuela de Medios de la Universidad de Indiana (EE.UU) dice que la comunicación escrita es más impactante que cara a cara o por teléfono, lo cual podría afectar de manera positiva o

negativa, según cada situación. Amy comenta que las redes pueden funcionar para abordar temas de manera anónima, como expresar problemas de adicciones o pedir ayuda.

La Universidad de Amsterdam confirma que los resultados de la interacción, tanto a través de redes como fuera de ellas, dependen de las personas y sus intenciones. Las relaciones positivas aumentan la autoestima y el bienestar, las negativas los reducen.

Los expertos dicen que en realidad hay muchos factores que afectan las emociones de las personas en relación a las redes sociales, es difícil saber si pasan todo el día viendo redes sociales porque se sienten deprimidos, o si el hacerlo los hace sentir así

Fuente: muyinteresante.