

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES

El uso de internet y redes sociales genera efectos nocivos en la salud mental de los jóvenes

(López-Iglesias et al., 2023).

Los contenidos que ven en estas plataformas **afectan su equilibrio emocional**, lo cual les hace susceptibles de desarrollar conductas autolesivas para regular su malestar *(Ruiz et al., 2023).*

Los jóvenes que se autolesionan han creado **comunidades digitales** en las redes sociales donde comparten contenidos sobre autolesiones utilizando un código y lenguaje propio *(Martínez-Pastor y Gaete-Salgado, 2023).*

Los profesionales de la salud, y múltiples estudios, alertan de que estas comunidades en redes sociales tienen un efecto de normalización e incluso potenciador de las autolesiones, pues los jóvenes tienen un acceso directo y continuo a contenidos donde otros jóvenes muestran y hablan de autolesiones, lo cual promueve la conducta *(Moraleda-Esteban y Martínez-Pastor, 2025).*

Se consideran necesario:

- el control de la familia sobre las actividades de sus hijos en redes
- reducir el número de horas que los niños pasan frente a las pantallas,
- fomentar el ocio físico con otros menores, evitando dispositivos

