

---

Instagram es la red social más dañina que existe psicológicamente

31/07/2017



Twitter dejó de ser una red de microblogging para convertirse en el sitio que hay que visitar para saber las últimas noticias (y para linchar o ser linchado). Y por último, Instagram ha dejado de ser un remanso de paz en el que pasar el rato viendo fotos bonitas a ser, para muchos, un potro de tortura en el que solo sienten envidia o que les hace sentir inferiores.

Esa última idea es la conclusión de un estudio llevado a cabo por la Young Health Movement, una organización que busca promover hábitos sanos entre los más jóvenes. En el trabajo, que analiza el impacto positivo o negativo de las diversas redes sociales, salen todas malparadas, excepto YouTube -que técnicamente no es una red social, pero que gracias a fenómenos como el de los youtubers puede funcionar como ta.

En la investigación se entrevistó a 1.500 adolescentes y jóvenes adultos británicos sobre lo que sentían al pasar un rato en las redes sociales. Se buscaba encontrar respuestas como ansiedad, tristeza, envidia, tranquilidad, alegría o si se producía ese fenómeno llamado FOMO (Fear of Missing Out.) y que consiste sentir que la vida del usuario es mucho menos interesante que la de sus conocidos y que tienen siempre la sensación de estar perdiéndose algo.

De las cinco redes sociales analizadas (YouTube, Twitter, Facebook, Snapchat e Instagram) la peor parada en todas las respuestas negativas era sin duda, Instagram.

Los autores del trabajo advierten que esta red social puede crear una baja autoestima en sus usuarios si comparan sus vidas con las de los demás. Y sobre todo, porque la falta de contexto de Instagram -las publicaciones son una foto y pocas palabras- hacen que los que contemplan las publicaciones terminen fabulando o explicando erróneamente lo que ven en pantalla.

Un buen ejemplo de ello son las imágenes de mujeres en bikini con una espectacular figura. Si al otro lado de la pantalla hay una usuaria que se sienta insegura con su imagen corporal, tenderá a sentirse mal con sí misma.

Pero es muy probable que ignore que la foto fue tomada en una pose estudiada o justo después de hacer ejercicio, para resaltar así la figura.

El ránking de las redes sociales ordenadas desde las más positivas a las más negativas para la psique de los usuarios queda así:

YouTube (más positiva)

Twitter

Facebook

Snapchat

Instagram (más negativa)

“Las redes sociales son más adictivas que el tabaco y que el alcohol y el impacto que tienen sobre la vida de los jóvenes no puede ser ignorado”, asegura Shirley Cramer, directora de la Royal Society for Public Health otra organización que ha participado en el trabajo. “Es interesante ver cómo Instagram y Snapchat aparecen las últimas, ya que son dos redes sociales basadas puramente en la imagen, por lo que pueden despertar sentimientos de ansiedad y de inferioridad a sus usuarios más jóvenes”, analiza.

---