

Afrontar la COVID-19: cómo usan los jóvenes los medios digitales para manejar su salud mental

Hoja informativa: El coronavirus, la depresión y el uso de redes sociales entre adolescentes y adultos jóvenes (de 14 a 22 años)

Esta hoja informativa presenta los datos de una encuesta representativa a nivel nacional de más de 1500 jóvenes de 14 a 22 años en Estados Unidos, realizada entre septiembre y noviembre de 2020 por el Centro Nacional de Investigación de Opinión (NORC, por sus siglas en inglés) de la Universidad de Chicago, en nombre de Common Sense, la Fundación para el Cuidado de la Salud de California y Hopelab. La encuesta incluía el cuestionario de salud del paciente de ocho elementos (PHQ-8, por sus siglas en inglés) para medir los síntomas de depresión. Los resultados completos de la encuesta, la metodología, frases textuales de los participantes, y el texto del cuestionario están disponibles [aquí](#).

Las tasas de síntomas de depresión han aumentado sustancialmente entre adolescentes y adultos jóvenes en los últimos dos años: aquellos que se han visto directamente afectados por el coronavirus tienen tasas más altas que otros de su edad.

- El 38% del total de jóvenes de 14 a 22 años dicen que tienen síntomas de depresión moderada a grave, en comparación con el 25% en 2018.
- Entre los jóvenes que dicen que ellos o un miembro de su familia se enfermaron de coronavirus, la mitad (51%) manifiesta tener síntomas de depresión moderada a grave, en comparación con el 36% de otros de su edad.

Las redes sociales han jugado un papel importante para mantener informados y conectados a los jóvenes durante la pandemia de coronavirus.

- Aproximadamente la mitad (53%) de los jóvenes dice que las redes sociales han sido “muy importantes” para ellos durante la pandemia para mantenerse en contacto con amigos y familiares, y aproximadamente un tercio dice que las redes sociales han sido “muy importantes” para mantenerse informados sobre los eventos actuales (34%) y para comprender cómo protegerse contra el virus (31%).

Es mucho más probable que los jóvenes digan que usar las redes sociales los hace sentir mejor en lugar de peor cuando se sienten mal; los que tienen síntomas de depresión incluso le dan una mayor importancia a las redes sociales que otros de su edad.

- El 43% del total de usuarios de redes sociales de 14 a 22 años dice que cuando se sienten deprimidos, estresados o ansiosos, usar las redes sociales generalmente los hace sentir mejor, en comparación con sólo el 17% que dice que los hace sentir peor (el resto dice que no hay diferencia entre usarlas o no usarlas).
- Entre las personas con síntomas de depresión moderada a grave, el 29% dice que las redes sociales son “muy importantes” para inspirarse en los demás (frente al 17% entre los que no tienen síntomas), el 28% dice que son “muy importantes” para sentirse menos solos (frente al 13%), y el 26% dice que son “muy importantes” para obtener apoyo u orientación cuando los necesitan (frente al 15%).

Los jóvenes con síntomas de depresión moderada a grave utilizan las redes sociales con mucha más frecuencia que otros de su edad, y su uso de las redes sociales ha aumentado en los últimos dos años.

- Los jóvenes con síntomas de depresión moderada a grave tienen casi el doble de probabilidades, frente a los que no están deprimidos, de decir que usan las redes sociales “casi constantemente” (34% frente a 18%).
- En 2018, el 21% de los jóvenes con síntomas de depresión moderada a grave usaba las redes sociales “casi constantemente”; hoy, es casi el 34%.

Entre los jóvenes que reportan tener síntomas de depresión grave, las redes sociales pueden generar mayores problemas.

- El 5% de la muestra de nuestra encuesta dice haber experimentado síntomas “graves” de depresión. Dado que este grupo representa un tamaño de muestra pequeño, los resultados deben analizarse con muchísima cautela.
- Hay indicios de que las redes sociales desempeñan un rol gigantesco entre este pequeño grupo: son más importantes para conseguir inspiración (el 43% dice que son “muy importantes”, frente al 17% de los que no tienen depresión) y para sentirse menos solos (el 49% dice que son “muy importantes”, frente al 13%), pero también es más probable que hagan sentir a los encuestados más ansiosos, solos o deprimidos (el 42% dice que usar las redes sociales durante la pandemia los ha hecho sentir más ansiosos, en comparación con el 10% de los que no tienen depresión).

Cita sugerida: Rideout, V., Fox, S., Peebles, A., & Robb, M. (2021). *Fact sheet: The coronavirus, depression, and social media use among U.S. teens and young adults*. Common Sense and Hopelab.

ISSN 2767-0163