

# *Una semana sin redes sociales mejora salud mental, según estudio*

---



**Imagen ilustrativa**

Washington, 30 may (RHC) Una semana sin utilizar redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram y TikTok podría mejorar el bienestar de las personas y reducir trastornos de salud mental como depresión y ansiedad, concluyó un estudio.

«Muchos de nuestros participantes informaron haber notado efectos positivos al alejarse de estas plataformas», aseguró un equipo de expertos de la Universidad de Bath, Reino Unido, en la revista científica estadounidense *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*.

Entre ellos, un mejor estado de ánimo y menos ansiedad, lo cual sugiere que incluso un pequeño descanso puede tener un impacto, comentó el autor principal del artículo y miembro del departamento de

Salud de la casa de altos estudios, doctor Jeff Lambert.

Los resultados describieron los hábitos de consumo de 154 personas de entre 18 y 72 años que utilizaban las redes a diario, quienes fueron divididos en dos grupos, uno de ellos de control, que siguió conectado.

A los primeros se le pidió tomar un descanso de una semana, permanecieron alejados de sus cuentas durante ese tiempo y confirmaron una «mejora significativa» en el bienestar, la depresión y la ansiedad.

Aquellos que se tomaron el descanso por un periodo de siete días informaron que utilizaron estas redes sociales una media de 21 minutos, en comparación con las siete horas promedio del grupo de control, que no tuvo restricciones.

Los implicados en la investigación adelantaron que planean llevar este experimento a diferentes poblaciones más jóvenes o con problemas de salud física y mental para comprobar cómo podría beneficiarles esta desconexión.

El uso diario medio de las redes sociales en todo el mundo aumentó este año a 147 minutos diarios, dos minutos más que en 2021, según el portal de estadísticas Statista. (Fuente: [PL](#))

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/289280-una-semana-sin-redes-sociales-mejora-salud-mental-segun-estudio>



**Radio Habana Cuba**