

# *Científicos: Facebook afecta la salud, el humor y la vida personal*

---

The image shows the Facebook logo, which consists of the word "facebook" in a white, lowercase, sans-serif font on a solid blue background. A registered trademark symbol (®) is located at the end of the word.

La Habana, 26 de may (RHC). Varias investigaciones demuestran que Facebook influye profundamente en factores de nuestra vida, tales como el estado emocional, la salud y las relaciones sentimentales.

Varias investigaciones demuestran que Facebook influye profundamente en factores de nuestra vida, tales como el estado emocional, la salud y las relaciones sentimentales. Además de una gran pérdida de tiempo causada por pasar horas viendo los muros y fotos, este proceso afecta a la salud mental de los usuarios de esta red social.

'El Mundo' ha analizado tres estudios de especialistas estadounidenses y británicos, cuyos resultados aclaran los efectos que produce Facebook.

**Le hace sentirse deprimido**

Según un estudio estadounidense publicado por 'Journal of Social and Clinical Psychology', las posibilidades de sentirse deprimido se incrementan con el aumento de tiempo que se emplea en buscar y ver fotos en que personas cercanas "están pasándose bien" y en las que el usuario no aparece. Este proceso puede producir un sentimiento de celos.

No obstante, los especialistas avisan de que "la mayoría de nuestros amigos de Facebook tienden a postear sobre las cosas buenas que ocurren en sus vidas y omiten todo lo malo".

### **Puede causar problemas de estrés**

Un gran número de personas usan Facebook para tratar de escapar del estrés en su vida cotidiana y romper la rutina haciendo caso omiso al hecho de que se sienten más estresadas tras 'navegar' por la red social.

De acuerdo con el estudio británico de la Universidad de Edimburgo, el estado de estrés se agrava especialmente entre las personas con perfiles con una gran cantidad de amigos.

El análisis de los hábitos de 'consumo' de Facebook de más de 300 personas indica que quienes tienen más amigos en Facebook "son más proclives a sufrir estrés que otros con una red de contactos más pequeña", ya que los primeros tienen más posibilidades de irritarse con lo que leen o ven en dicha red.

### **Crea inseguridad en relaciones sentimentales**

Muchos usuarios se preguntan con frecuencia sobre el comportamiento de sus parejas en Facebook. A veces no entienden por qué no ponen un 'me gusta' a sus publicaciones o quieren saber quién quiere añadir a sus parejas como 'amigos'.

Según avisan los especialistas estadounidenses en 'Journal of Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking', las parejas que pasan mucho tiempo en Facebook son más propensas a tener "resultados negativos en su relación", lo que puede llevar a infidelidades, rupturas o divorcios.

Los investigadores llegaron a estas conclusiones tras analizar a parejas que llevan hasta tres años juntas, por lo que no se puede asociar el dato a parejas con relaciones de larga duración.



**Radio Habana Cuba**