

Las redes sociales, el tiempo frente a una pantalla y su relación con la salud mental de los jóvenes

Ignacio Fernández Vidaurreta

Enlace revista original: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30358-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30358-7)

El suicidio de una niña británica de 14 años en 2017 supuso el inicio de un debate sobre los efectos negativos de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. La preocupación es la facilidad con la que se puede acceder a imágenes explícitas de autolesiones en Instagram y otras plataformas similares. Las reflexiones incluyen la posibilidad de legislar a este respecto, a través de leyes como la de privacidad.

Tras un encuentro con el Ministro de Sanidad del Reino Unido, Matt Hancock, el director ejecutivo de Instagram, Adam Mosseri, se comprometió a un mayor control y reducción de imágenes que pudieran promover la autolesión. Aunque es un paso positivo, las voces críticas como las de la Sociedad Nacional para la Prevención de la Violencia contra los Niños lo consideran insuficiente y demasiado tarde. El debate también cuestiona en quién recae la responsabilidad reguladora, en caso de que sea compartida por la sociedad y los individuos. Además, se está considerando la posibilidad de redefinir Facebook y Twitter como empresas obligadas a un deber de cuidado hacia sus usuarios, ausente hasta ahora.

Aunque se han producido avances positivos en el mundo de las redes sociales, incluyendo el lanzamiento en 2017 de algoritmos para Facebook diseñados para apoyar la salud mental, estos indicios de esperanza y positividad no se han materializado. La asociación entre las redes sociales y los actos de autolesión sigue siendo problemática. Además de la falta de fondos de los servicios de salud mental, el problema es la incapacidad estructural para actuar sobre las banderas rojas de las ideas de suicidio.

Casualmente, el Ministerio de Sanidad de Reino Unido publicó una revisión tras 3 años de preparación sobre las actividades basadas en aparatos electrónicos y el comportamiento mental de los jóvenes. Éstas incluían el uso de ordenadores, dispositivos electrónicos y móviles inteligentes para redes sociales, juegos, internet y ciber-acoso por parte de niños y jóvenes hasta 25 años. La revisión se centró más en la relación entre la actividad con las pantallas y los problemas de salud mental, que en explorar los factores de riesgo y las consecuencias de un tiempo de uso prolongado de aparatos electrónicos con datos longitudinales o cualitativos.

Las recomendaciones incluyen marcos de protección y seguridad, códigos de conducta voluntarios de la industria para evitar la normalización de comportamientos nocivos, como la autolesión y el acoso, o consejos para los padres sobre cómo guiar a los niños en la escuela, por ejemplo, con límites sugeridos en el tiempo que la familia pasa frente a una pantalla o como no tener acceso a dispositivos electrónicos durante las comidas.

El 4 de febrero, el Ministerio de Sanidad del Reino Unido también anunció un estudio en 370 colegios del país cuyos alumnos participan con el uso de una aplicación que apoya la atención y el bienestar de los adolescentes. Desde los colegios se anima a los niños a usar estas aplicaciones en sus teléfonos inteligentes para registrar sus sentimientos. Este tipo de iniciativas *mindfulness*, o de conciencia plena, y el apoyo hacia el bienestar podrían ser útiles, pero una aplicación de teléfono no debería sustituir a una herramienta de cuidado cara a cara, o a los beneficios de la comunicación con adultos en la escuela, y en última instancia aumentaría el tiempo que los jóvenes pasan frente a una pantalla, lo que no corresponde con las necesidades más emergentes.

Estas múltiples iniciativas apuntan a la necesidad de una investigación adaptada y rigurosa sobre la salud mental de los jóvenes en relación al mundo digital. Sin el apoyo de la comunidad sanitaria nos arriesgamos a no proteger, o peor aún, a perjudicar a nuestro mayor activo: la salud mental de las futuras generaciones. De acuerdo con la velocidad con la que los jóvenes adoptan las redes sociales, la realidad también evoluciona rápidamente, y para cuando se adopten marcos de referencia, podrían ser obsoletos para los jóvenes usuarios que ya hayan abandonado el mundo digital. Nuestra forma de interpretar los beneficios, los daños y los riesgos de nuestro panorama digital en rápida evolución es muy deficiente.