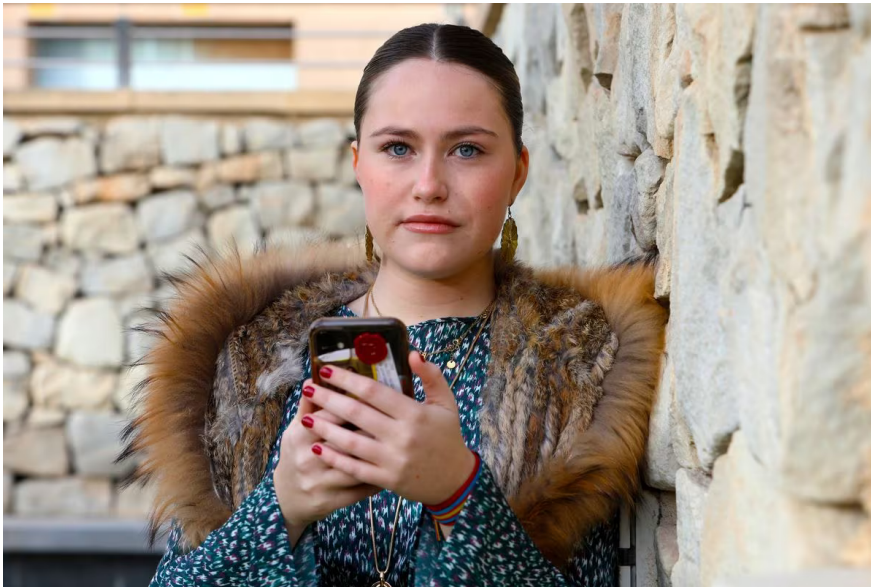


Cómo afectan las redes sociales al cerebro joven: “Las métricas de aprobación constante son un hecho sin precedentes en...”

- Mientras no existe una evidencia científica clara de los efectos nocivos de las redes sociales sobre la salud mental de los menores, los investigadores reclaman más financiación y mayor presión para que las tecnológicas ofrezcan datos de cómo funcionan sus algoritmos



Aitana Talens, de 20 años, ha dejado de usar Instagram para cuidar su salud mental, ya que estaba perdiendo autoestima y se sentía manipulada.

Sociedad Redes sociales Internet Ansiedad Instagram Meta Menores Adolescencia Psicología Salud mental

<https://elpais.com/sociedad/2024-01-20/como-afectan-las-redes-sociales-al-cerebro-joven-las-metricas-de-apr...>

Ana Torres Menárguez

Sábado, 20 enero 2024

Aitana Talens, de 20 años, no quiere hacer una revolución contra las tecnológicas. No está furiosa con Meta —empresa matriz de Instagram— por no haber reaccionado pese a conocer desde hace años el impacto de su algoritmo sobre la estabilidad emocional de los menores, especialmente de las chicas. Lo de Aitana es puro pragmatismo: se ha desactivado su cuenta de Instagram porque sentía que sus planes estaban condicionados, que si hacía algo y no lo subía a la red era como si no lo hubiera hecho. “Mi autoestima estaba tocada, ahí hay mucha presión, te comparas y no me gustaba cómo me estaba afectando”. Se descargó la aplicación a los 15 años, y ya pasados los 19 empezó a ver que le creaba la necesidad de hacer “mil cosas”, se sentía manipulada. “Buscas una constante validación social, pierdes el norte de lo que es importante... en mis últimos viajes veía a mis amigos todo el rato haciendo fotos y viendo cuál publicar, ¿en serio vamos a los sitios por ver quién sube la mejor foto? Es difícil bajarse de esa inercia, pero yo no quiero vivir así”.

El malestar de los jóvenes y la posible relación con el uso de la tecnología llevan una década en el punto de mira de académicos y sanitarios. El debate científico sobre si la correlación entre los crecientes problemas de salud mental y el uso de las redes sociales es de causa-efecto todavía no

se ha resuelto, hace falta más investigación. Estados Unidos lleva la delantera en esa búsqueda de respuestas, y también en la exigencia de rendición de cuentas a las plataformas.

El hecho más reciente es la demanda presentada el pasado octubre por los fiscales generales de 41 estados contra Meta —que abarca Facebook, Instagram, WhatsApp o Messenger— por desarrollar productos diseñados conscientemente para enganchar a niños, pese a declarar la compañía que sus redes sociales son seguras para los menores. “El *scroll* infinito, el contenido efímero, la reproducción automática, la cuantificación y visualización de los *Me gusta* y las alertas perturbadoras, todas ellas utilizadas de forma injusta y/o desmedida para extraer tiempo y atención adicionales de usuarios jóvenes cuyos cerebros en desarrollo no estaban preparados para resistir estas tácticas manipuladoras”, describe la demanda como motivos de peso.

En el campo de la investigación, Mitch Prenstein, miembro de la Asociación Americana de Psicología y coautor de uno de los estudios más recientes sobre el impacto de las redes sociales en los menores a través de pruebas con escáner cerebral, reconoce que “todavía no se sabe qué implicaciones hay entre el uso de la tecnología y el desarrollo del cerebro”, pero sí deja claro que hay evidencia de que los menores de 12 años que revisan de forma habitual sus notificaciones muestran una hipersensibilidad a las reacciones de sus iguales. “La región del cerebro que parece activarse cuando se utilizan las redes sociales está llena de receptores de dopamina y oxitocina. Las funciones como *Me gusta* y los nuevos seguidores activan esa región”, cuenta en declaraciones a este periódico.

El pasado mayo, la principal autoridad sanitaria en el gabinete del Gobierno de Joe Biden, el doctor Vivek Murthy, recomendó restringir el uso de las redes sociales a los adolescentes y detalló en un informe su preocupación por los posibles efectos del abuso digital en el desarrollo cerebral de los menores.

Sandra Gómez, una madrileña de 20 años que este curso está de intercambio universitario en San Francisco (EE UU), es una de esas jóvenes que inhabilita temporalmente su cuenta de Instagram por periodos de tres o cuatro meses. “Si la gente te busca en la lupa no te encuentra, si te han etiquetado en alguna foto desaparece esa información, así como los comentarios que has publicado... es una forma de desintoxicarte”, cuenta. Instagram le genera problemas emocionales. “Si entras en mi perfil parezco una persona super feliz, con muchos amigos, nadie pensaría que tengo diagnosticada depresión y trastorno de ansiedad crónico... Me vienen olas de tristeza, lo veo todo negro, y mi perfil está super colorido, todo precioso, fotos muy bonitas... Siento que estoy engañando al mundo y entonces la deshabilito”.

Además de consumir mucho de su tiempo —en exámenes ha llegado a dedicarle sin querer nueve horas diarias a la red social—, le ha llevado a compararse de forma tóxica con los demás. “No estás satisfecho con tu vida, no valoras lo que tienes y quieres lo que tienen los demás, es absurdo”. Otro de los efectos es el “síndrome de la productividad”, estar en casa tirada en el sofá, ver fotos de lo que hacen otros, y sentir que deberías estar en la calle, que estás desaprovechando tu vida. Cuando un usuario intenta deshabilitarse Instagram, aparecen varias pestañas, Meta quiere conocer el motivo: ¿necesitas un respiro?, ¿motivos personales?, se lee entre otras opciones. “Nunca te la quitas del todo”, reconoce Sandra.

El investigador Mitch Prenstein, que intervino el pasado febrero ante el Senado de Estados Unidos para exponer los peligros online a los que están expuestos los menores, reclamó más financiación para analizar el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes —recientemente, el Congreso de EE UU destinó 15 millones de dólares, pero en opinión del psicólogo se necesitan un mínimo de 100— y nuevas regulaciones que permitan a investigadores independientes acceder a datos para entender cómo funcionan los algoritmos. “Las interacciones durante la etapa adolescente con iguales no son únicamente para la diversión, afectan significativamente al desarrollo cognitivo, a través de ellas aprenden códigos y reglas sociales, normas y expectativas, desarrollan su sentido moral y en la medida en que estos comportamientos son reforzados o corregidos, esto influye en el desarrollo de su comportamiento en la etapa adulta”, explicó el investigador de la Universidad de Carolina del Norte ante el Senado, tras recalcar que esas experiencias con la tecnología de por medio pueden cambiar el desarrollo de sus estructuras cerebrales, e incluso cómo su sistema nervioso responde al estrés.

“Recibir *feedback* de forma constante, los comentarios, las métricas de aprobación, y la posibilidad de poder estar conectado con otros las 24 horas es un hecho sin precedentes en nuestra especie”, explica Prenstein, que remarca que “los adolescentes están especialmente motivados a buscar recompensas sociales, y todavía no son 100% capaces de autorregularse”. “La investigación sugiere que las redes sociales pueden explotar esta vulnerabilidad biológica entre los jóvenes”, expuso ante el Senado.

Sobre los efectos en la salud mental —en 2021 casi un tercio de las adolescentes en Estados Unidos pensaron en suicidarse, un aumento de casi el 60% en 10 años, según los Centros para el Control de Enfermedades de EE UU—, Prenstein señala que ya hay evidencia científica de que en las horas posteriores al uso de las redes, los adolescentes reportan un aumento del sentimiento de soledad. “Las relaciones entre los jóvenes basadas en el apoyo emocional, transparencia, estima, o confianza son beneficiosas, pero esas no son precisamente las funciones que promueven las plataformas, que ensalzan el anonimato, la despersonalización, y el interés por las métricas propias en lugar de las relaciones con terceros”.

En España, desde el Ministerio de Sanidad consideran que “las consecuencias a nivel psicológico y conductual que el uso problemático de internet provoca en los más jóvenes, demandan una respuesta eficaz”, pero admiten que “uno de los grandes retos” es el de “disponer de datos”. De momento, hay disponibles las respuestas de menores entre 12 y 18 años a si hacen un uso “problemático” de Internet: el 18% de las chicas de 12 y 13 años encuestadas aseguraron que sí, frente al 11% de los chicos. En el caso de los que tienen entre 14 y 18, el 25,9% de ellas dijo que sí, un 20,5% en el caso de los chicos.

María Salmerón, del grupo de salud digital de la Asociación Española de Pediatría, cuenta que en España hay pocos pediatras y psiquiatras dedicados a medir el impacto de la tecnología en la salud de los menores. “No es un tema rentable y la preocupación surgió hace unos cinco años, claramente hacen falta recursos y líneas claras de investigación”. En consulta —ella trabaja en la Clínica Ruber Internacional de Madrid— cada vez están viendo en niños de menor edad patologías relacionadas con el consumo de contenidos online. “Hablamos de autolesiones, de consumo de porno, o de compras compulsivas online... ahora que ya tenemos claro que hay una vinculación se está

empezando a investigar a escala internacional cuestiones como la visualización de vídeos de autolesiones en bucle, o el abuso de las redes sociales y el aumento de la depresión”.

Alicia Banderas, psicóloga sanitaria y autora de *Habla con ellos de pantallas y redes sociales* (Lunwerk) tiene como referente un estudio de 2017 de la Royal Society for Public Health de Reino Unido en el que se reconocía que el efecto exacto que las redes sociales tienen en la salud mental, en el bienestar emocional y fisiológico de los jóvenes no está claro y gran parte de la evidencia disponible es contradictoria. En ese mismo documento, sí se referían algunos efectos observados en consulta, como el aumento de los sentimientos de ansiedad y depresión —en los últimos 25 años se ha incrementado un 70% entre los jóvenes británicos— y desórdenes del sueño.

La mayoría de sus pacientes son chicas, que sufren por la sobreexposición en redes sociales. “Todos los casos tienen una característica común, son personas con una necesidad o carencia de base, adolescentes con propensión a la ansiedad desde la infancia... en todas ellas, las redes tienen un efecto multiplicador de muchos síntomas y trastornos, de emociones que ya traían consigo”, explica la psicóloga. En todas ellas ve aflorar sentimientos nocivos como la envidia, el odio, el resentimiento... Instagram les lleva a devaluar su vida, que jamás estará a la altura de las publicaciones de los demás. El patrón es similar: suben una foto, no se sienten a gusto con alguna parte de su cuerpo y aparece una crisis de ansiedad, con palpitación y hasta llanto. “Algunas sufren trastorno dismórfico corporal que les lleva a una búsqueda de la perfección, siempre inalcanzable, pueden empezar con su nariz y luego van cambiando el foco”.

Un estudio reciente de la Fundación FAD Juventud —nacida en 1986 para prevenir el consumo de [drogas](#) entre los jóvenes y actualmente centrada en la investigación sociológica de su forma de vida y hábitos—, señala que la mayoría de jóvenes entre 15 y 29 años reconoce que, en el último año, alguna vez ha sentido saturación o hartazgo por el uso de Internet o redes sociales hasta el punto de necesitar “desconectarse”. De este informe se desprende un dato curioso: los más jóvenes (15-19) son los que menos saturados se sienten. “Parece que en esta etapa cada vez muestran más tolerancia a pasar tiempo en redes sociales, del 23,6% en 2015 para el tramo 16-20 años, al 37,9% actual para los de 15-19”, indica Beatriz Martín, directora general de FAD. Sus datos confirman que son las chicas las que reportan haber pasado “demasiado tiempo” en las redes sociales. Un 23% refirió ansiedad constante por recibir *likes* para autoafirmarse.

“En nuestros estudios vemos un impacto de los filtros sobre la autoestima, el atractivo físico se confunde con la valía personal... No se necesita un análisis científico-médico o neurológico para entender que hay unos efectos psicosociales, ya los tenemos aquí”, zanja Martín.