

COLUMNA DE OPINIÓN

Salud mental y redes sociales

Bastaron dos años para que lo que comenzó el 2004 como una aplicación para estudiantes de Harvard se transformara en un fenómeno global. Así de veloz fue el ascenso de Facebook. Y el 2006 apareció un servicio de comunicación en una empresa de copropiedad de un tal Jack Dorsey. Lo llamaron Twitter. Desde esos años, el mundo cambió.

No hay duda de que las redes sociales han afectado a la sociedad moderna. Inicialmente, las expectativas apuntaban a que estas configurarían una revolución virtuosa, con grandes efectos positivos para la gente (comunicación, interacción, información, etc.). La realidad, claro, fue algo más compleja. Lo invito a reparar en dos ámbitos en donde las dudas respecto de los beneficios de las redes sociales parecen *a priori* fundadas.

Un primer campo de escrutinio ha sido el político. El punto que lo motiva es obvio: a través de las redes sociales se pueden inculcar posiciones ideológicas extremas, desinformar masivamente, profundizar artificialmente las diferencias entre rivales, es decir, promover la polarización.

¿Qué dice la evidencia? Mucha correlación, pero poca causalidad. Los mejores estudios no permiten una conclusión definitiva. Por ejemplo, experimentos realizados con Facebook, en donde se restringió aleatoriamente la exposición a lenguaje violento mientras se aumentaba el acceso a fuentes validadas de información, no redujeron la polarización o la ideologización extrema en EE.UU. (Nyhan *et al.*, 2023; Guess *et al.*, 2021). Así, la



Por
Sergio Urzúa

*Bullying y denostación
descontrolada son
manifestaciones del drama.*

existencia de una relación causa-efecto entre redes sociales y polarización sigue en duda. A tomar nota.

Donde sí la evidencia comienza a confirmar las sospechas es en la relación causal entre el uso de las redes sociales y el deterioro de la salud mental de la población. Las cifras impactan. Por ejemplo, en "La Generación Ansiosa" (2024), J. Haidt documenta que desde el 2010 los diagnósticos de depresión aumentaron 106% y los de ansiedad 134% entre universitarios estadounidenses. ¿Mecanismo? Una clave: aprovechando la gradual expansión de Facebook, se estimó su impacto negativo en la salud mental de estudiantes y se determinó que las comparaciones desfavorables respec-

to de otros usuarios de la red eran la causa (Braghieri *et al.*, 2022). De allí que *bullying* y denostación descontrolada a través de estos canales sean manifestaciones del drama (vea *Adolescencia en Netflix*).

En Chile, el tema requiere atención, particularmente entre los jóvenes. Se estima que un cuarto de la gente presenta síntomas de ansiedad (ACHS-UC, 2024) y más del 60% de los escolares, de depresión (Martínez y Yeomans, 2024). Todo con el celular reemplazando a la pinta o la pichanga en los recreos.

A 20 años de su arribo, parece necesario dar pasos decididos en concientizar a la población de los riesgos sobre la salud mental al entrar en las redes sociales. Particular cuidado hay que tener en niños y jóvenes, presas fáciles en cualquier plataforma. Y las autoridades deben ponerse las pilas y contribuir a la causa con el ejemplo. Pues, convengamos, no hay resultado económico que justifique un troleo adulto.

Si desea comentar esta columna, hágalo en el blog