



## **MEMORIA DE TFG CREATIVO**

GRADO EN PERIODISMO

FACULTAD DE COMUNICACIÓN

CURSO 2022/2023

REPORTAJE:

# **LA TRANSGRESIÓN DE LO CRÍPTICO: UNA FALSA VALORACIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LAS REDES SOCIALES**

Autora: Carmen Prieto Leo

Tutora: Rosalba Mancinas Chávez

Julio, 2023

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	3
2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA .....	5
3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS .....	6
3.1. OBJETIVOS .....	6
3.2. HIPÓTESIS .....	7
4. METODOLOGÍA .....	8
4.1. HERRAMIENTAS METODOLÓGICAS .....	8
4.2. DISEÑO DEL INSTRUMENTO .....	10
5. FUENTES .....	16
5.1. FUENTES DOCUMENTALES .....	16
5.2. FUENTES ORALES .....	18
5.3. FUENTES ORALES ENTREVISTADAS .....	18
5.4. FUENTES CONTACTADAS NO ENTREVISTADAS .....	20
6. CONCLUSIONES .....	21
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	25
8. ANEXO .....	27

# 1. INTRODUCCIÓN

Las redes sociales se han convertido en espacios virtuales cada vez más extendidos en cuanto a su uso, siendo consideradas en la actualidad como una de las principales fuentes de información, entre otras cosas, acerca de las enfermedades mentales. Tik Tok e Instagram se han convertido en una de las plataformas estrella para los usuarios en los últimos años, alcanzando los 1051 millones y 2 mil millones de usuarios activos respectivamente. Las posibilidades y herramientas que ofrecen estas redes sociales y los sistemas de mensajerías se han multiplicado, convirtiéndose así en herramientas más atractivas para los usuarios, como la incorporación de *reels* en Instagram, los *trends* de TikTok o la monetización que obtienen diversas marcas y empresas a partir de estas plataformas.

El presente trabajo de investigación aborda una problemática actual como son las repercusiones sobre la salud mental a través de las redes sociales. Existe tal grado de intercomunicación en la sociedad a través de estos medios que constituyen una de las ventajas en cuanto a la inmediatez de la información y la comunicación entre las personas. Sin embargo, esta excesiva intercomunicación no filtrada en los contenidos supondría un riesgo para la salud mental, precisamente por la falta de esos filtros necesarios a través de los especialistas en la materia de la salud mental. Además, el excesivo o mal uso de estas plataformas ha creado una nueva patología de adicción, como es la adicción a las redes sociales. Para el abordaje de esta problemática, la investigación se ha enfocado en la llamada Generación Z o los nacidos entre 1997 y 2012, ya que es este grupo de personas quienes conforman la juventud y adolescencia de la actual era digital. Al ser las redes más usadas por esta generación Tik Tok e Instagram, el presente trabajo de investigación se enfoca en estas dos plataformas, cuya importancia radica en la posibilidad que ofrecen para difundir información acerca de la salud mental, lo que puede ayudar a reducir el estigma asociado a algunas patologías o por el contrario, influir negativamente en los usuarios cuando éstos mensajes son tergiversados o mal comunicados por parte de los internautas.

En un intento por acaparar atención, recibir visitas o simplemente divulgar información sobre diferentes trastornos y patologías mentales, se generan conversaciones y debates acerca de estos temas que en décadas anteriores se consideraron tabú. En consecuencia, los usuarios que

reciben esta información, muchas veces desacertada o dañina para la sociedad, obtienen interpretaciones erróneas que en ocasiones derivan en una romantización de las enfermedades mentales.

Esta romantización se genera a través de cuentas y hashtags que promueven las enfermedades mentales desde una imagen en la que se idealizan problemas como la depresión, la ansiedad, o los trastornos de la conducta alimentaria, convirtiéndolos en una nueva tendencia mediante vídeos o fotos estéticamente atractivos. Una de las consecuencias negativas de esta nueva moda es la posible estigmatización de los enfermos que verdaderamente padecen estas enfermedades, por lo que se hace imprescindible que los usuarios se informen acerca de la importancia de buscar ayuda profesional para detectar los trastornos mentales y prevenir, mediante la educación y el sentido común, la romantización de las enfermedades mentales en las redes sociales.

## **2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA**

Las enfermedades mentales constituyen un problema de abordaje social, médico, psicológico y político, ya que conforman una patología que alcanza cotas cada vez más elevadas en la sociedad actual. Al considerar la dimensión que alcanzan las enfermedades mentales y su viralización en las redes sociales actualmente, constituye un tema prioritario a mi modo de ver para una profundización en cuanto al problema psicosocial que trasciende y se agudiza en las redes.

Hoy en día, son constantes y llamativas las noticias sobre delitos cometidos por personas con trastornos psicopáticos graves que aparentemente, por su idiosincrasia o fisionomía, contradicen a la negatividad de sus actos, creando una romantización a través del cine y de diferentes medios audiovisuales de estas personas enfermas.

Asimismo, en las redes sociales como TikTok e Instagram encontramos una amplia información sobre la descripción de síntomas patológicos de diversos trastornos mentales. Esta divulgación puede ser dañina o peligrosa, sobre todo cuando está dirigida a un público general no documentado, ya que puede causar una tendencia a la imitación muy común en los seres humanos.

Ante la indolencia de la sociedad actual, donde la ética y la moral están cuestionadas por la vitalidad y la premura del tiempo existencial, donde prima el aprovechar cada minuto al máximo, apenas se cuestiona la veracidad de la información a la que estamos sujetos todos los ciudadanos. Considero que este tema que se aborda en el presente trabajo es de vital importancia como estudio y reportaje para profundizar en el abordaje de la información psicológica y científica en las redes sociales.

### **3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS**

#### **3.1. OBJETIVOS**

OBJETIVO GENERAL. Demostrar que las redes sociales pueden dañar o perjudicar a las personas con trastornos mentales o patologías de diverso tipo y crear nuevas patologías cuando estos mensajes están dirigidos por personas no cualificadas. En ocasiones, la información en redes sociales sobre la sintomatología de enfermedades mentales resulta tóxica o dañina cuando ésta no se adecua a parámetros científicos, pudiendo desvirtuar la acción curativa que puede ejercer un personal cualificado como un psiquiatra o psicólogo.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1. Analizar los aspectos positivos y negativos de la exposición en redes sociales y su impacto en la salud mental de jóvenes y adolescentes.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2. Establecer los límites entre una información veraz y acreditada y una información distorsionada divulgada por personas no cualificadas.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3. Demostrar que el confinamiento por la pandemia del COVID-19 en el año 2020 supuso un punto de inflexión en el crecimiento de problemas mentales generados por un uso excesivo de las redes sociales.

### **3.2. HIPÓTESIS**

HIPÓTESIS 1. En la mayoría de los casos, el exceso de información que se consume en Tik Tok e Instagram sobre patologías o experiencias de los usuarios de sus propios problemas psicológicos conlleva a una tendencia a la imitación o a una especie de “competición” en un intento de demostrar la gravedad de la enfermedad que padecen o creen padecer los usuarios que divulgan o consumen este tipo de contenido en redes.

HIPÓTESIS 2. El uso excesivo de las redes sociales por parte de los adolescentes denota una carencia de comunicación interpersonal, lo que conlleva a una adicción o dependencia a estas plataformas que conduce a un aislamiento de la sociedad real y a problemas psicoafectivos.

HIPÓTESIS 3. La pandemia del Covid-19 ha acrecentado los casos de trastornos mentales, bien porque ya estaban latentes en una parte de la población, o bien han sido generados por consumir un exceso de contenido distorsionado y dañino en redes sociales.

HIPÓTESIS 4. La masificación que se ha generado en los centros sanitarios ha dificultado la atención a pacientes que precisaban una consulta con mayor dedicación y que debido a la pandemia se han visto perjudicados en su salud mental.

HIPÓTESIS 5. Muchas de las personas que se dedican a crear contenido en redes sociales, cuentan sus experiencias personales en referencia a la salud mental con el objetivo de destacar o viralizar su contenido por encima de otros con fines lucrativos y no para ayudar o informar a otras personas.

## **4. METODOLOGÍA**

### **4.1. HERRAMIENTAS METODOLÓGICAS**

En la era digital en la que nos encontramos, las redes sociales tienen un papel predominante en la intercomunicación como nunca se había visto antes. Entre todas las plataformas existentes, he destacado Tik Tok e Instagram por haberse convertido en las favoritas para los jóvenes de la Generación Z. La importancia de estas redes en el presente trabajo de investigación radica en la posibilidad que ofrecen éstas para difundir información acerca de la salud mental, lo que puede ayudar a reducir el estigma asociado a algunas patologías o por el contrario, influir negativamente en los usuarios cuando éstos mensajes son tergiversados o mal comunicados por parte de los internautas. De hecho, ante la realidad de la masificación de estos mensajes y el efecto negativo que ha producido en muchos jóvenes, Tik Tok ha tomado como medida proporcionar un teléfono de ayuda cuando introduces palabras en el buscador como “anorexia”.

Para llevar a cabo y alcanzar los objetivos e hipótesis propuestos en el presente trabajo, se llevarán a cabo varias fases:

#### **1. DOCUMENTACIÓN**

Se llevará a cabo una búsqueda exhaustiva de información a través de las hemerotecas digitales de diferentes medios de comunicación como El País o ABC, así como una recopilación de documentos e informes que puedan ser de utilidad para el abordaje del reportaje. Para ello, se realizará una lista de todas las fuentes documentales encontradas, siendo éstas recursos periodísticos (noticias, artículos, reportajes...), tesis, documentos, informes y recursos audiovisuales tales como documentales y reportajes.

#### **2. ENTREVISTAS A EXPERTOS**

Las entrevistas serán realizadas a profesionales de la salud, tales como un psiquiatra, psicólogo y un médico de atención primaria, ya que poseen los conocimientos precisos para corroborar las hipótesis establecidas. El psiquiatra aborda patologías más complejas como la esquizofrenia, psicopatías, depresiones mayores y trastornos obsesivos compulsivos, mientras que el profesional psicólogo remitirá a problemas mentales como las distimias, la ansiedad, fobias, y otras que considere como especialista abordar. El médico de atención primaria, por



su parte, al abordar en primera instancia los trastornos mentales, posee una experiencia ya que filtra a los pacientes más complicados a los especialistas en salud mental. Sin embargo, al tener conocimiento de primera mano de estos pacientes tiene el conocimiento de la mortalidad en general de estos trastornos mentales. Estas tres entrevistas pueden consolidar la información necesaria para el establecimiento del reportaje. En el marco de estas entrevistas, se llevó a cabo una entrevista al psiquiatra Manuel Masegosa Palma, con quien contacté a través de una llamada telefónica. En cuanto al contacto con el resto de fuentes sanitarias, contacté personalmente tanto con la psicóloga Macarena Ruiz Peñalosa como con el médico de atención primaria José Manuel Toro Barragán.

Por otra parte, con el objetivo de obtener una perspectiva valiosa que nos pueda aportar sobre las redes sociales, no solo en su estructura, sino más específicamente en el contenido de estas plataformas, se entrevistará a un experto en redes sociales o perteneciente a este sector. En esta línea, he realizado una entrevista a Juan Pablo Bellido Muñoz, periodista y profesor, además de fundador de Andalucía Digital, quien aportará sus amplios conocimientos sobre el tema, ya que su especialidad académica es, precisamente, las redes sociales y cuyo enfoque ha estado estos últimos años en cómo afectan las redes sociales a la salud mental. El contacto con esta fuente se realizó mediante correo electrónico. En cuanto a la entrevista, aunque anteriormente elaboré un listado de preguntas para su desarrollo, el entrevistado comenzó exponiendo sus conocimientos sobre el tema donde ya se habían abordado algunas de mis cuestiones, por lo que las preguntas realizadas durante la entrevista fueron menores que las expuestas en el apartado 5.b. (listado de preguntas).

Además de estas entrevistas realizadas, intenté establecer contacto con otras fuentes expertas en comunicación y redes. Me puse en contacto con la profesora Hada Sánchez Gonzales mediante correo electrónico sin obtener respuesta. Posteriormente, contacté con Marina Ramos Serrano, quien se mostró dispuesta a realizar la entrevista, aunque finalmente no se realizó por falta de respuesta. En el ámbito sanitario, otra fuente que consideré pertinente para la presente investigación es Benedicto Crespo Fajorro, Catedrático de Psiquiatría de la Universidad de Sevilla, Jefe de Servicio de la Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental del HUVR y Coordinador del Plan Integral de Salud Mental de Andalucía, con quien contacté mediante correo electrónico. Sin embargo, a pesar de obtener inicialmente una respuesta favorable de la fuente, no se concluyó finalmente la entrevista por falta de respuesta. Para contrarrestar la ausencia de estas entrevistas, he acudido a fuentes documentales, tales como

documentos, informes y artículos de revistas para complementar la información obtenida por parte de las fuentes orales.

### 3. ENTREVISTA A UNA FUENTE IMPLICADA

Se realizará una entrevista a un creador de contenido o *influencer* que pueda aportar su visión sobre la relación existente entre las redes sociales de Tik Tok e Instagram y la salud mental, así como su punto de vista sobre si existe o no una romantización de las enfermedades mentales en estas plataformas. En esta línea, se ha realizado una entrevista a la influencer Ana Tocino, por su experiencia como creadora de contenido en las plataformas de Tik Tok e Instagram, en las que cuenta con 1,8 millones y 141 mil seguidores respectivamente.

Con el propósito de entrevistar a un *influencer* de la red social Instagram, envié un mensaje directo detallando la finalidad de la entrevista y el tema de estudio a María Segarra, *influencer* perteneciente a la agencia MB Talents Management. Sin embargo, no se obtuvo respuesta por parte de ésta. Asimismo, conseguí el teléfono del creador de contenido Manuel Regato, quien se mostró favorable a ser entrevistado, sin embargo, tras consultarlo con su representante se negó a participar.

### 4. ENCUESTA

Encuesta a una población de entre 14 y 25 años en la que se plantearán preguntas sencillas para que todo el rango de edad pueda responderlas sin ninguna dificultad, con el fin de conocer el uso que hacen de Tik Tok e Instagram y cómo les afecta la información que encuentran en estas plataformas.

#### 4.2. DISEÑO DEL INSTRUMENTO

##### LISTADO DE PREGUNTAS

###### 1. ENTREVISTA A PSIQUIATRA

- ¿Piensa que algunos contenidos en redes sociales pueden perjudicar a los enfermos mentales o crear nuevas patologías?

- ¿Cree que existe una estigmatización de las personas que padecen trastornos mentales en la actualidad?
- ¿Cuál es la sintomatología de una persona adicta a las redes sociales?, ¿qué consecuencias tiene en el desarrollo de la personalidad de los adolescentes?
- ¿Qué piensa acerca de la exposición de las enfermedades mentales en las redes sociales?, ¿qué efectos puede tener en la salud mental de los jóvenes y adolescentes?
- ¿Piensa que los jóvenes pueden percibir estas condiciones como algo deseable debido a la exposición excesiva de contenidos que idealizan la depresión u otras enfermedades?
- ¿Cómo cree que se debe abordar esta problemática?
- La venta de ansiolíticos se ha disparado desde 2021, ¿a qué se debe este aumento?, ¿cree que estos tratamientos farmacológicos están siendo proporcionados de forma inadecuada?
- Debido a la dimensión real del problema de adicción a las redes sociales por parte de los jóvenes, ¿cuáles cree que son las principales causas de esto y qué es lo que les resulta tan atractivo de estas plataformas?
- ¿Considera que el confinamiento por la pandemia del COVID-19 ha acrecentado los problemas mentales?
- ¿Se ha acortado el tiempo de atención para cada paciente desde la pandemia?
- ¿Existe una tendencia a la imitación por parte de jóvenes y adolescentes en cuanto a la romantización de las redes sociales?, ¿existe un perfil que se repita en estos casos?

## 2. ENTREVISTA A PSICÓLOGO

- ¿Cree que existe una romantización o una tendencia a idealizar las enfermedades mentales en las redes sociales?
- ¿Cuáles son los efectos positivos y negativos de la exposición en redes sociales?, ¿qué impacto tiene en la salud mental de los adolescentes que hacen uso de estas plataformas?
- Como profesional de la salud mental, en el supuesto caso de que tuviera un paciente dedicado a la creación de contenido en redes sociales y que a su vez padeciera una enfermedad mental, ¿le recomendaría exponer su patología a sus seguidores?

- Ante el aumento de las tasas de ansiedad y depresión entre los jóvenes, ¿cómo cree que podrían mejorar los servicios de salud mental para proporcionar una atención de mayor calidad?
- ¿Se ha acortado el tiempo de atención para cada paciente desde la pandemia del COVID-19?
- ¿Cree que el conocimiento divulgativo de las enfermedades mentales puede contribuir a un mensaje positivo en las redes sociales por parte de los que crean este tipo de contenido?
- ¿Cree que hace falta una cultura por parte de la ciudadanía acerca del conocimiento y génesis de las enfermedades mentales?
- ¿Existe algún concepto en psicología referente a la tendencia de algunas personas a querer padecer alguna enfermedad mental o patología para buscar atención o porque lo perciben como algo único y glamuroso?
- ¿Cuánto tiempo recomienda hacer uso de las redes sociales?
- ¿Qué me puede decir acerca del síndrome FOMO (que significa temor a perderse algo) generado en las redes sociales?

### 3. ENTREVISTA A MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA

- ¿Cree que ha habido un ascenso de las necesidades de atención sanitarias de la sociedad?
- ¿Cómo ha influido el confinamiento por la pandemia del COVID-19 en la salud mental?
- ¿Se ha acortado el tiempo de atención para cada paciente desde la pandemia?
- ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental?
- Debido al problema existente de adicción a las redes sociales por parte de los jóvenes, ¿cómo pueden éstos proteger su salud mental mientras usan estas plataformas y no caer en un problema de dependencia?
- ¿Cómo se podría reducir la incidencia de trastornos mentales en la población?
- ¿Cuánto tiempo recomienda hacer uso de las redes sociales?
- ¿Cree que la población en general está desinformada acerca de la salud mental?
- ¿Cree que la masificación que se ha generado en los centros sanitarios desde la pandemia del COVID-19 ha dificultado la atención a pacientes que precisaban una consulta con mayor dedicación?

- ¿Cree que el cuantioso aumento de los problemas mentales precisa de un aumento de profesionales dedicados a abordar estos casos?
- Como médico de atención primaria, ¿cuál es el primer paso tras diagnosticar un problema de salud mental?

#### 4. ENTREVISTA A INFLUENCER

- ¿Qué tipo de contenido compartes en tu cuenta de TikTok/Instagram?
- ¿Con qué tipo de público cuentas en tus redes sociales?
- ¿Qué opinión tienes acerca de la exposición de las enfermedades mentales en las redes sociales?
- ¿Alguna vez has compartido contenido relacionado con tu salud mental?, ¿cómo has abordado este tema o cómo lo harías?
- ¿Piensas que algunos *influencers* o creadores de contenido cuentan sus experiencias en relación a sus problemas mentales con fines lucrativos y no para ayudar a otras personas que verdaderamente padecen alguna enfermedad mental?
- ¿Crees que el contenido o la información en TikTok e Instagram acerca de problemas como la depresión, la ansiedad o los trastornos alimenticios está demasiado idealizado o romantizado?
- Como creadora de contenido, ¿te atreverías a decir que haces un buen uso de las redes sin considerarte dependiente de éstas?
- ¿Qué ventajas consideras que puede tener la exposición en redes sociales?
- ¿Has tenido alguna experiencia desagradable en este sector que haya afectado a tu salud mental?
- ¿Crees que la cantidad de vídeos que se están generando en TikTok hablando sobre los trastornos de la conducta alimentaria como pueden ser la anorexia o la bulimia se están convirtiendo en una especie de “moda” dañina para los adolescentes?

#### 5. ENTREVISTA A SOCIAL MEDIA MANAGER

- ¿Cuáles son las claves en cuanto a la gestión de redes sociales para tener éxito en un negocio web?

- ¿Cómo están impactando las tendencias generadas en el uso de las redes sociales en el periodismo y en la industria de los medios de comunicación?
- ¿Cómo describiría la importancia de las redes sociales como herramienta de difusión en el ámbito de los medios de comunicación?
- ¿Qué estrategias se utilizan para que el contenido generado en estas plataformas sea atractivo para los usuarios?
- ¿Considera que los jóvenes y adolescentes hacen un buen uso de las redes sociales?
- ¿Qué tipo de contenido cree que resulta más atractivo para la audiencia en general?
- ¿Piensa que el uso excesivo de Tik Tok e Instagram puede tener un impacto negativo en la salud mental de los jóvenes?
- ¿Cómo pueden los usuarios proteger su privacidad y hacer un buen uso de estas plataformas?
- ¿Qué puede decirme acerca de la exposición de las enfermedades mentales o la información acerca de la salud mental en Tik Tok e Instagram?
- ¿Qué medidas toman las redes sociales para regular el contenido sobre las enfermedades mentales o cuáles se deberían de tomar?

## 6. ENCUESTA

- ¿Con qué frecuencia utilizas Tik Tok e Instagram?
- ¿Alguna vez has utilizado el buscador de estas plataformas para informarte acerca de las enfermedades mentales?
- ¿Crees que el contenido sobre trastornos mentales como la depresión o los TCA en redes sociales pueden ser una herramienta útil para aquellos que lo sufren?
- ¿Crees que el contenido sobre enfermedades mentales en redes sociales está idealizado o romantizado?
- ¿Consideras que los *influencers* o creadores de contenido deben exponer este tipo de contenido sin tratarse éstos de profesionales de la salud?
- ¿Padeces algún trastorno mental?
- En caso afirmativo, ¿sientes que tu patología ha acrecentado debido a las redes sociales?
- ¿Consideras que tu salud mental ha empeorado a raíz del confinamiento por el COVID-19?
- ¿Has recibido ayuda psicológica profesional a raíz del confinamiento?

- ¿Crees que TikTok e Instagram deben regular más el contenido o la información sobre enfermedades mentales?

## 5. FUENTES

### 5.1. FUENTES DOCUMENTALES

#### Recursos periodísticos

Balado, L. (2022, 18 abril). A peor salud mental, ¿más likes en Instagram? *La Voz de la Salud*. Recuperado de:

<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2022/01/10/peor-salud-mental-likes-instagram/00031641812194433143314.htm>

Candial, A. F. (2021, 16 septiembre). Redes sociales y salud mental: un equilibrio difícil. *La Vanguardia*. Recuperado de:

<https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20210916/7722867/redes-sociales-salud-mental-equilibrio-dificil.html>

FAROS. (2021, marzo). *Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes*. Sant Joan de Déu. Recuperado de:

<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>

Gil, D. G. (2016, 19 septiembre). El uso excesivo de las redes sociales aumenta el riesgo de que los futuros trabajadores padezcan depresión. *Universitat de Valencia*. Recuperado de:

<https://www.uv.es/uvweb/master-prevencion-riesgos-laborales/es/blog/uso-excesivo-redes-sociales-aumenta-riesgo-futuros-trabajadores-padezcan-depresion-1285959319425/GasetaRecerca.html?id=1285979907159>

Limón, R. (2022, 17 febrero). La lucha contra los trastornos mentales se traslada allí donde están los adolescentes, en TikTok e Instagram. *El País*. Recuperado de:

<https://elpais.com/tecnologia/2022-02-17/la-lucha-contra-los-trastornos-mentales-se-traslada-alli-donde-estan-los-adolescentes-en-tiktok-e-instagram.html>

Nadal, M.V. (2020, 20 febrero). Hablar de problemas mentales en redes sociales: beneficioso para quien lo lee, no tanto para quien lo cuenta. *El País*. Recuperado de:

[https://elpais.com/retina/2020/02/20/talento/1582219174\\_001496.html](https://elpais.com/retina/2020/02/20/talento/1582219174_001496.html)



Nadal, M.V. (2020, 28 noviembre). Las redes sociales reflejan cómo la pandemia ha perjudicado la salud mental de los usuarios. *El País*. Recuperado de: [https://elpais.com/retina/2020/11/26/tendencias/1606408907\\_773273.html](https://elpais.com/retina/2020/11/26/tendencias/1606408907_773273.html)

### Documentos e informes

Jáuregui Lobera, I. (2016). Modas y modelos sociales en salud mental: Anorexia y bulimia [Fashion and social models in mental health: Anorexia and bulimia]. (Nº23). Instituto de Ciencias de la Conducta (ICC). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6250819>

Minadeo M, Pope L (2022) Weight-normative messaging predominates on TikTok—A qualitative content analysis. *PLoS ONE* 17(11): e0267997. Recuperado de: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267997>

R.J. Moreira de Freitas, T.N. Carvalho-Oliveira, J.A. Lopes de Melo, J. do Vale e Silva, K.C. de Oliveira e Melo, S. Fontes-Fernandes. (2021). *Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental*. (Nº64). Enfermería Global. Recuperado de: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/462631/310831>

Royal Society for Public Health y Young Health Movement. (2017). Status of Mind, examining the positive and negative effects of social media on young people's health. Recuperado de: <https://www.infocoonline.es/pdf/SOCIALMEDIA-MENTALHEALTH.pdf>

### Revistas especializadas

DR. ELÍAS ARAB L. , PS. ALEJANDRA DÍAZ G. (2015). *IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES E INTERNET EN LA ADOLESCENCIA: ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS*. Revista Médica Clínica Las Condes. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864015000048>

López Iglesias, M., Tapia-Frade, A. ., & Ruiz Velasco, C. M. . (2023). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1–22. Recuperado de: <https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>

### **Páginas web**

ASAENES. (s.f.). Asociación Andaluza de Neuropsiquiatría y Salud Mental. ASAENES. Recuperado de:

<https://asaenes.org/>

## 5.2. FUENTES ORALES

**Macarena Ruiz Peñalosa:** Psicóloga General Sanitaria y Experta en Gerontología Aplicada.

**José Manuel Toro Barragán:** Médico de Atención Primaria en el Centro de Salud de La Puebla del Río (Sevilla).

**Manuel Masegosa Palma:** Médico Psiquiatra.

**Juan Pablo Bellido Muñoz:** Licenciado en Periodismo y Editor del grupo COMUNICA | INNOVACIÓN SOCIAL.

**Ana Tocino:** Creadora de contenido variado con 141 mil seguidores en Instagram y 1,8 millones de seguidores en Tik Tok.

## 5.3. FUENTES ORALES ENTREVISTADAS

### **FUENTES EXPERTAS**

**José Manuel Toro Barragán:** Licenciado en Medicina Familiar y Comunitaria por la Universidad de Sevilla, con más de 25 años de experiencia. Actualmente ejerce como Médico de Atención Primaria en el Centro de Salud de La Puebla del Río.

**Macarena Ruiz Peñalosa:** Licenciada en Psicología General Sanitaria por la Universidad de Sevilla (2014-2016). Es experta en Gerontología Aplicada y posee una titulación en Especialización en Dirección de Centros de Servicios Sociales. Actualmente ejerce como psicóloga en la Residencia Los Sagrados Corazones y en la Unidad de Estancia Diurna ATENDIA, así como de directora en Menteágil Sevilla.

**Manuel Masegosa Palma:** Licenciado en Medicina y Especialista en Psiquiatría por la Universidad de Sevilla. Actualmente se encuentra en situación de jubilación. Ha sido director en el antiguo Hospital Psiquiátrico Miraflores (Sevilla), Coordinador del Equipo de Salud Mental de Mairena del Aljarafe, Psiquiatra en la Asociación Paz y Bien, y Psiquiatra Consultor en Onuva (La Puebla del Río).

**Juan Pablo Bellido Muñoz:** Licenciado en Periodismo por la Universidad de Sevilla con el Premio Extraordinario de Fin de Carrera y Máster en Comunicación Institucional y Política. Actualmente ejerce como profesor en el Campus Universitario EUSA, además de impartir clases en varios másteres promovidos por la Cámara de Comercio de Sevilla y por la Universidad de Sevilla. Es Decano del Colegio Profesional de Periodistas de Andalucía y Editor del grupo COMUNICA | INNOVACIÓN SOCIAL, grupo que cuenta con trece cabeceras digitales. En los últimos veinte años ha trabajado como responsable de Comunicación de empresas privadas e instituciones públicas, además de colaborar en medios como Cadena SER. En 2007 fue finalista en los VIII Premios Cinesur al Mejor Blog de Andalucía y en 2012 recibió el Premio Córdoba Joven de Iniciativas en Medios de Comunicación Social, así como el Premio «Real Maestranza de Caballería de Sevilla» al Mejor Expediente Académico. Ha publicado el libro *Twitter como nueva herramienta para la comunicación política electoral*.

## FUENTES IMPLICADAS

**Ana Tocino:** creadora de contenido/ *influencer* de Chiclana de la Frontera (Cádiz). En sus cuentas de Tik Tok e Instagram, en las que cuenta con 1,8 millones y 141 mil seguidores

respectivamente, ofrece un contenido variado que abarca desde moda y belleza hasta “vlogs” y consejos de estilo de vida.

#### 5.4. FUENTES CONTACTADAS NO ENTREVISTADAS

**Benedicto Crespo Fajorro:** Catedrático de Psiquiatría de la Universidad de Sevilla, Jefe de Servicio de la Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental del Hospital Universitario Virgen del Rocío y Coordinador del Plan Integral de Salud Mental de Andalucía.

**Manuel Regato:** Creador de contenido de Tik Tok con más de 400.000 seguidores en esta plataforma. Publica contenido de vídeos de baile o vídeos junto a amigos y familiares. En Instagram cuenta con 82,1 mil seguidores.

**María Segarra:** *Influencer* perteneciente a la agencia MB Talents Management. En su cuenta de instagram ha conseguido 230 mil seguidores, mientras que en Tik Tok cuenta con 196,3 mil seguidores. Publica contenido de moda.

**Hada Sánchez Gonzales:** Doctora en Periodismo por la Universidad de Sevilla y profesora de la Facultad de Comunicación. Dirige el Laboratorio de Proyectos en Comunicación en la Facultad de Comunicación de la Universidad de Sevilla.

**Marina Ramos Serrano:** Profesora titular de la Facultad de Comunicación de la Universidad de Sevilla y Directora del Secretariado de Comunicación Externa y Redes Sociales de la US. Pertenece al grupo de investigación IDECO y sus líneas de investigación se centran en la creatividad publicitaria, las nuevas formas de comunicación, Internet y redes sociales.

## 6. CONCLUSIONES

Tras una búsqueda exhaustiva de información a través de fuentes documentales, tales como informes, documentos, revistas especializadas y artículos de periódicos, así como a través de entrevistas a fuentes orales y una encuesta mediante un muestreo comprendido en lo que se ha clasificado como Generación Z, se han obtenido las siguientes conclusiones:

En referencia al **Objetivo General** (Demostrar que las redes sociales pueden dañar o perjudicar a las personas con trastornos mentales o patologías de diverso tipo y crear nuevas patologías cuando estos mensajes están dirigidos por personas no cualificadas), se concluye que las redes sociales pueden constituir un arma de doble filo. Por una parte, estas plataformas, implícitamente, no tienen por qué influir negativamente en la salud mental, siempre y cuando los usuarios no cuenten con una serie de factores patológicos que puedan ser susceptibles de acrecentarse tras el uso abusivo o la exposición a ciertos contenidos en redes. Estos factores o síntomas, tal y como indica el psiquiatra Manuel Masegosa Palma, pueden ser la inseguridad y la vulnerabilidad que pueda tener una persona ante contenidos o mensajes muy potentes, que le hagan asumir esa información como irrefutable. Por otra parte, los contenidos virales en Tik Tok o Instagram acerca de los trastornos mentales, al no ser contrastados por especialistas pueden tergiversarse y subjetivarse por parte de los usuarios que carezcan de conocimiento sobre el tema.

En la encuesta realizada, en la cual han respondido 88 personas, hay un predominio del sexo femenino con un 68'2% de los encuestados, así como un 88'6% se encuentran en el rango de edad de entre 20 y 25 años. Los resultados muestran que una mayoría aseveran que el contenido mostrado en redes sociales está idealizado o romantizado. Sin embargo, hay un punto referencial divergente en el sentido de una aparente contradicción: por una parte, el 72'7% afirma que el contenido sobre enfermedades mentales puede ser beneficioso para aquellos que lo sufren, mientras que el 76'1% piensan que este contenido está idealizado. El mismo concepto de idealización puede conllevar al empeoramiento o acentuación de los síntomas del sujeto que lo padece, ya que se encuentra inseguro y con falta de autoestima, lo que conlleva a utilizar un mensaje como positivo y deseable. Un ejemplo de ello es el cine, cuyos contenidos y argumentos han colocado al héroe representado por un psicópata, véase la película *Jóker* o la serie *Dahmer*.

El **Objetivo Específico 1** queda explícitamente manifiesto en las entrevistas realizadas, donde se destacan como ventajas de las redes sociales, referente a su relación con la salud mental, el papel de la intercomunicación como factor beneficioso que puede reducir la estigmatización de los trastornos mentales, al manifestarse públicamente por los interlocutores. Esta conclusión es apoyada tanto por los expertos de la salud entrevistados como por la creadora de contenido contactada. Por otra parte, encontramos como desventaja para la salud mental la falta de regulación de los contenidos por parte de Tik Tok e Instagram, ya que una gran mayoría de los encuestados (90 '9%) aseveran esta cuestión. Asimismo, otro inconveniente es la falta de consciencia de la mayoría de los jóvenes sobre el impacto negativo del abuso de las redes sociales. De esta forma, el estudio *Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales*, donde se realizaron 9 preguntas a una muestra de 192 centennials, revela en sus resultados que “la mayoría no es consciente de haber sufrido patologías derivadas de ellas considerando falso que impacten en su salud mental. Sin embargo, algunos casos refieren síntomas relacionados con el abuso de las redes sociales”.

En cuanto al **OBJ.2** (Establecer los límites entre una información veraz y acreditada y una información distorsionada divulgada por personas no cualificadas), dichos límites son evidentes ya que en el campo de la salud mental existen pocas referencias que operen en las redes sociales como Tik Tok e Instagram. Únicamente, encontramos cuentas dirigidas por psicólogos y en algunos casos psiquiatras, que especifican los síntomas patológicos en los trastornos mentales. Las redes sociales están huérfanas en general de contenidos más científicos especializados en la salud mental.

El **OBJ.3** (Demostrar que el confinamiento por la pandemia del COVID-19 en el año 2020 supuso un punto de inflexión en el crecimiento de problemas mentales generados por un uso excesivo de las redes sociales.), tras recurrir a todas las fuentes, tanto documentales como orales, se evidencia que la pandemia ha influido notablemente en la salud mental de forma negativa, ya que el aislamiento preventivo ha llevado a una falta de comunicación interpersonal que únicamente se ha atenuado, precisamente, a través de las redes sociales (he aquí un factor positivo de las mismas). En el informe publicado en 2022 por la OMS “Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic’s impact: Scientific brief, 2 March 2022”, se confirma un aumento del 25% durante el primer año de pandemia en los casos de depresión y ansiedad. Las fuentes sanitarias entrevistadas atestiguan la influencia negativa del confinamiento en la salud mental, verificando así la **Hipótesis 3**.

Existe una característica de los seres humanos, como es la imitación, que resulta fundamental para el aprendizaje y la comunicación en su evolución, Esta característica, tal y como se indica en la **Hipótesis 1**, podría ser una causa negativa directa en el aumento de patologías causadas por las redes sociales, ya que en muchos casos la falta de autoestima y la inseguridad genera un mimetismo no discriminado entre lo bueno y lo malo. En Tik Tok existen vídeos y *trends* relacionados con la anorexia, como contar experiencias relacionadas con esta enfermedad, como las conductas negativas comunes en la anorexia. De esta forma, algunos usuarios crean vídeos hablando de sus experiencias negativas, sin tener en cuenta cómo ese mensaje puede afectar a una persona que actualmente sufre de una enfermedad mental grave. Según un estudio titulado *Modas y modelos sociales en salud mental. Anorexia y bulimia*, existen conductas de imitación en el desarrollo de los TCA, como son la alimentación, el ejercicio y la forma de vestir, tres comportamientos que a menudo aparecen en las redes sociales en forma de vídeos e imágenes y que podrían resultar perjudiciales para las personas más vulnerables a este tipo de contenido. Por ejemplo, una persona que graba un vídeo teatralizando los síntomas de la bulimia, este vídeo llega a una persona que padece de este trastorno, y toma el mensaje como una excusa para competir, en estos casos por estar más delgada. Esto supone un desenfoque de conceptualización del tratamiento y ayuda desde el punto de vista psicológico y psiquiátrico. De la misma manera, algunos creadores de contenido crean este tipo de mensajes en redes lucrativamente, he aquí la **Hipótesis 5**. La *influencer* entrevistada afirma esta hipótesis: “creo que algunos influencers o creadores de contenido pueden aprovechar la atención en torno a la salud mental para fines lucrativos y no para realmente ayudar”.

La **Hipótesis 2**, referente a la problemática existente sobre la adicción a las redes sociales queda sustentada por la Organización Mundial de la Salud, que reconoce la adicción a Internet y el uso excesivo de las nuevas tecnologías como enfermedad. Según los datos del Estudio sobre conductas adictivas en Internet, publicado en 2013 y financiado por la Comisión Europea, el 21 '3% de los adolescentes españoles presentaban indicios de desarrollar una conducta adictiva a Internet por el excesivo tiempo de uso. Las fuentes expertas entrevistadas atestiguan la realidad de esta adicción, ya que las redes sociales cuentan con unas características muy atractivas para los jóvenes y adolescentes, como la inmediatez o el entorno visual, sumado al miedo al tiempo muerto que suelen tener los adolescentes y que favorece el acercamiento a las redes.

En cuanto a la **Hipótesis 4**, se ha constatado por distintas fuentes los retrasos de peticiones de consultas a especialistas en los tiempos de pandemia. Esta situación no ha conllevado únicamente el perjuicio que han podido sufrir los usuarios en las citas de patología común, como traumatología o cardiología, sino especialmente en las consultas de salud mental, que ya de por sí carecen de suficientes especialistas. El doctor Jose Manuel Toro enfatiza la necesidad de aumentar la formación de los médicos de atención primaria en esta área y la mejora de la gestión del diagnóstico, cuidado y tratamiento del paciente.

La conclusión general de la presente investigación nos aproxima a un horizonte complejo, donde las variables causantes del empeoramiento de la salud mental ha tenido consecuencias imprevisibles y predecibles sobre las patologías existentes y preexistentes. Las redes sociales están diseñadas a partir de una tecnología persuasiva, que trata de modificar comportamientos para que los usuarios pasen el mayor tiempo posible en estas plataformas. En el marco de los contenidos sobre salud mental, la tecnología persuasiva puede influir tanto positiva como negativamente. Por una parte, la difusión de la enfermedad ayuda a reducir el estigma asociado a ésta y puede ayudar a crear un debate en el que un fenómeno desconocido o temido se pone sobre la mesa para ser discutido por varios intervinientes, ayudando a solucionar o prevenir un problema asociado a este fenómeno. Por otra parte, los mensajes que tratan la salud mental corren el riesgo de ser distorsionados por algunas personas. Las personas más vulnerables a verse influidas negativamente por estos mensajes son aquellas que presentan una serie de características como la inseguridad o experiencias ligadas a la infancia, la estructura familiar o la genética. Es decir, las redes sociales en sí mismas no tienen por qué constituir un peligro para la sociedad, siempre y cuando sean utilizadas de manera consciente y los usuarios conozcan los riesgos asociados a su uso. El problema está en que éstas están diseñadas justamente para que el cerebro de los usuarios libere dopamina, lo cual incide en que los internautas pasen más tiempo conectados, y por tanto, aparezcan tantos casos de adicción y dependencia a las redes.



## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASAENES. (s.f.). Asociación Andaluza de Neuropsiquiatría y Salud Mental. ASAENES.

Recuperado de:

<https://asaenes.org/>

Balado, L. (2022, 18 abril). A peor salud mental, ¿más likes en Instagram? *La Voz de la Salud*. Recuperado de:

<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2022/01/10/peor-salud-mental-likes-instagram/00031641812194433143314.htm>

Candial, A. F. (2021, 16 septiembre). Redes sociales y salud mental: un equilibrio difícil. *La Vanguardia*. Recuperado de:

<https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20210916/7722867/redes-sociales-salud-mental-equilibrio-dificil.html>

DR. ELÍAS ARAB L. , PS. ALEJANDRA DÍAZ G. (2015). *IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES E INTERNET EN LA ADOLESCENCIA: ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS*.

Revista Médica Clínica Las Condes. Recuperado de:

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864015000048>

FAROS. (2021, marzo). *Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes*. Sant Joan de Déu. Recuperado de:

<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>

Gil, D. G. (2016, 19 septiembre). El uso excesivo de las redes sociales aumenta el riesgo de que los futuros trabajadores padezcan depresión. *Universitat de Valencia*. Recuperado de:

<https://www.uv.es/uvweb/master-prevencion-riesgos-laborales/es/blog/uso-excesivo-redes-sociales-aumenta-riesgo-futuros-trabajadores-padezcan-depresion-1285959319425/GasetaRecerca.html?id=1285979907159>

Jáuregui Lobera, I. (2016). Modas y modelos sociales en salud mental: Anorexia y bulimia [Fashion and social models in mental health: Anorexia and bulimia]. (Nº23). Instituto de

Ciencias de la Conducta (ICC). Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6250819>

Limón, R. (2022, 17 febrero). La lucha contra los trastornos mentales se traslada allí donde están los adolescentes, en TikTok e Instagram. *El País*. Recuperado de:

<https://elpais.com/tecnologia/2022-02-17/la-lucha-contra-los-trastornos-mentales-se-traslada-alli-donde-estan-los-adolescentes-en-tiktok-e-instagram.html>

López Iglesias, M., Tapia-Frade, A. ., & Ruiz Velasco, C. M. . (2023). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1–22. Recuperado de: <https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>

Minadeo M, Pope L (2022) Weight-normative messaging predominates on TikTok—A qualitative content analysis. *PLoS ONE* 17(11): e0267997. Recuperado de: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267997>

Nadal, M.V. (2020, 20 febrero). Hablar de problemas mentales en redes sociales: beneficioso para quien lo lee, no tanto para quien lo cuenta. *El País*. Recuperado de:

[https://elpais.com/retina/2020/02/20/talento/1582219174\\_001496.html](https://elpais.com/retina/2020/02/20/talento/1582219174_001496.html)

Nadal, M.V. (2020, 28 noviembre). Las redes sociales reflejan cómo la pandemia ha perjudicado la salud mental de los usuarios. *El País*. Recuperado de:

[https://elpais.com/retina/2020/11/26/tendencias/1606408907\\_773273.html](https://elpais.com/retina/2020/11/26/tendencias/1606408907_773273.html)

R.J. Moreira de Freitas, T.N. Carvalho-Oliveira, J.A. Lopes de Melo, J. do Vale e Silva, K.C. de Oliveira e Melo, S. Fontes-Fernandes. (2021). *Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental*. (Nº64). Enfermería Global. Recuperado de: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/462631/310831>

Royal Society for Public Health y Young Health Movement. (2017). Status of Mind, examining the positive and negative effects of social media on young people’s health.

Recuperado de: <https://www.infocoonline.es/pdf/SOCIALMEDIA-MENTALHEALTH.pdf>

## **8. ANEXO**

### **Anexo 1. Entrevistas**

#### 1.1 Entrevista a José Manuel Toro Barragán (Médico de Familia).

**- ¿A qué cree que se debe el ascenso de las necesidades de atención sanitarias de la sociedad?**

En primer lugar, el envejecimiento de la población, que la hace más demandante de servicios de atención primaria. Además, se están creando nuevas expectativas (aumento de la cartera de servicios en atención primaria, así como en el resto de especialidades). Por otro lado, al hecho de que la sociedad en la que vivimos cada vez deja menos tiempo a la persona para realizarse, lo que conlleva que en la actualidad la patología de tipo psiquiátrico haya empezado a ocupar gran parte de su nuestro trabajo (estrés, neurosis, somatizaciones...) Por último, es importante destacar la ausencia de educación sanitaria de la población. Se incide mucho en el personal sanitario, en todas sus ramas, exigiéndose cada vez mayor cualificación, asumiendo así mayor número de tareas, que antes eran realizadas por especialistas.

**- ¿Cómo ha influido el confinamiento por la pandemia del COVID-19 en la salud mental?**

La pandemia ha influido negativamente en la salud mental de los españoles. El confinamiento, la incertidumbre, el no saber cómo iba a evolucionar la situación tanto sanitariamente, como económicamente, lo que derivó en un aumento significativo de las consultas relacionadas con la patologías psiquiátricas (depresión, ansiedad, distinta, trastornos adaptativos..) Además, patologías larvadas se han desarrollado en esta época (trastornos esquizoides, psicosis, paranoias...)

**- Como médico de atención primaria, ¿cuál es el primer paso tras diagnosticar un problema de salud mental?**

En primer lugar, es necesario realizar una entrevista con el paciente. Escuchar, empatizar con su situación, hacerle ver que te interesa lo que le está sucediendo, intentar que confíe en el facultativo. Estos problemas, la mayoría de las veces, no encuentran solución únicamente con fármacos, siendo necesario que el paciente adopte una actitud positiva frente a su situación. Asumiendo así, que debe cooperar con el médico para llegar al objetivo marcado, que no es

otro que una buena salud mental. Es necesario establecer dentro de las posibilidades con las que cuenta el médico de atención primaria, un plan de trabajo conjunto con el paciente y su entorno. Por otro lado, es necesario determinar objetivos, así como un plazo para lograrlos. En caso de que no se den los objetivos estipulados, será necesaria la derivación a Salud Mental.

**- ¿Se ha acertado el tiempo de atención para cada paciente desde la pandemia?**

No, el tiempo no se ha acertado, pero sigue siendo un tiempo insuficiente. Especialmente, para aquellas patologías que requieren una atención más específica (ancianos, pacientes de salud mental, poli medicados, pluripatológicos....) A día de hoy, el tiempo de atención por paciente, es de 7 minutos. Además, cada médico de atención primaria lleva un programa (anticoagulantes, trasplantes, paliativos, cirugía menor, diabetes...) Yo, en concreto, gestiono el programa de infiltraciones dentro del proceso de atención al paciente con dolor. Todas estas tareas se realizan fuera del horario de consulta programa, al igual que los avisos domiciliarios programados y a demanda.

Por todo ello, nos sobrepasa el número de pacientes que hay que atender diariamente.

**- ¿Cómo se podría reducir la incidencia de trastornos mentales en la población?**

Sin duda, la más importante sería la mejora la educación para la salud de la población. Hacer ver que en la sociedad en la que vivimos, un 90% de la población sufre a lo largo de su vida algún tipo de trastorno neurótico (ansiedad, depresión...) Es por ello, que hay que desdramatizar estos problemas, y ser asertivo con este tipo de paciente. El médico debe hacer ver al paciente que se trata de situaciones transitorias, y que tienen solución, tanto farmacológica y de trabajo personal en la misma dirección que el médico de atención primaria.

**- ¿Cree que la población en general está desinformada acerca de la salud mental?**

Sí, gran parte de la población piensa que la salud mental es una cuestión de 'locos'. Es por ello que tardan mucho en pedir ayuda y acudir al médico de atención primaria. Todavía, en pleno siglo XXI, muchos pacientes lo consideran una enfermedad vergonzante. Es necesario enfatizar, que cuanto antes se inicie la terapia, mejores serán los resultados. Es importante que el paciente tenga un entorno sano que colabore.

**- ¿Cree que la masificación que se ha generado en los centros sanitarios desde la pandemia del COVID-19 ha dificultado la atención a pacientes que precisaban una consulta con mayor dedicación?**

Sí, y no solo eso, desde la pandemia se han visto ralentizados procesos, diagnósticos y rehabilitadores de todas las especialidades. De hecho, las listas de espera se han visto duplicadas en estos dos últimos años para el acceso a cualquier atención especializada. En la atención primaria, debido al lapso de tiempo en el que se dedicaron todos los recursos al COVID-19, se desatendieron muchos programas que se han ido retomando poco a poco.

A día de hoy, se han retomado esos programas, pero aún no se ha llegado al 100% de su efectividad.

**- ¿Cree que el cuantioso aumento de los problemas mentales precisa de un aumento de profesionales dedicados a abordar estos casos?**

Sí, no solo de psiquiatras, también psicólogos y psicoterapeutas. Además, creo necesario aumentar la formación de los médicos de atención primaria en esta área. Así como la coordinación con las unidades de salud mental para gestionar más eficientemente el diagnóstico, cuidado y tratamiento del paciente.

## 1.2. Entrevista a Ana Tocino (Creadora de Contenido).

### **1. ¿Qué tipo de contenido compartes en tu cuenta de tik tok / Instagram?**

En mis redes sociales publico contenido variado, desde vlogs que reflejan mi estilo de vida, recomendaciones de moda y maquillaje hasta consejos inspiradores y motivacionales.

Me encanta conectarme con mi audiencia por eso otro tipo de contenido que subo a veces son videos con frases con las que mis seguidores puedan sentirse identificados.

### **2. ¿Con qué tipo de público cuentas en tus redes sociales?**

Mi público es muy diverso, cuento con seguidores de todas las edades, géneros y culturas. Pero las estadísticas confirman que la mayoría de mis seguidores oscilan entre los 18 y 24 años.

México se encuentra como país principal y España le sigue con el 2º puesto.

En cuanto al género un 63% de mis seguidores son mujeres y un 37% hombres.

### **3. ¿Qué opinión tienes acerca de la exposición de las enfermedades mentales en las redes sociales?**

En mi opinión, la exposición de las enfermedades mentales en RRSS es algo muy importante y necesario. Las redes puede ser un lugar seguro y solidario para que las personas compartan sus historias y experiencias y para que encuentren apoyo. La salud mental es un tema muy importante y cada vez más relevante en nuestra sociedad y creo que las RRSS pueden desempeñar un papel importante a la hora de concienciar sobre el tema. Aunque también hay que ser realistas, en redes hay todo tipo de personas y por ende infinitos comentarios de opiniones diferentes y muchas de estas pueden afectar negativamente a una persona que sufra una enfermedad mental. Aun así, sigo pensando que la exposición de las enfermedades en las redes sociales es algo muy positivo y necesario para nuestra sociedad.

### **4. ¿Alguna vez has compartido contenido relacionado con tu salud mental? ¿Cómo has abordado este tema o cómo lo abordarías?**

Si, alguna que otra vez he compartido contenido relacionado con mi salud mental, aunque he de decir que muy pocas veces.

Cuando hablo de este tema en mis videos o post trato de ser muy respetuosa y cuidadosa en mi enfoque. Comparto experiencias reales y de manera honesta y trato de brindar consejos y recomendar recursos que a mí me han ayudado para ser útil para personas que puedan estar luchando con problemas similares.

### **5. ¿Piensas que algunos influencers o creadores de contenido cuentan sus experiencias en relación a sus problemas mentales con fines lucrativos y no para ayudar a otras personas que verdaderamente padecen alguna enfermedad mental?**

Desafortunadamente sí, creo que algunos influencers o creadores de contenido pueden aprovechar la atención en torno a la salud mental para fines lucrativos y no para realmente ayudar.

Es importante recordar que la salud mental es un tema muy delicado y personal y que hablar de ello requiere un gran respeto y cuidado. Si un creador está hablando de “sus experiencias” con fines lucrativos es posible que no esté brindando un apoyo auténtico a las personas que lo necesiten.

Pero también pienso que hay muchos creadores de contenido honestos y con buenas intenciones que tratan estos temas desde la experiencia real y con el mejor de los fines. Por eso creo que el público tiene que ser crítico y reflexivo a la hora de consumir contenido relacionado con la salud mental.

**6. Crees que el contenido o la información en tiktok e Instagram acerca de problemas como la depresión, la ansiedad o los trastornos alimenticios está demasiado idealizado o romantizado?**

Sí, a veces los creadores de contenido pueden involuntariamente mostrar estos temas de manera simplista o superficial sin tener en cuenta la importancia del tema.

Es importante tener en cuenta que estos problemas pueden ser muy serios y debilitantes y pueden requerir tratamiento profesional y atención médica adecuada.

Es necesario que se brinde la información precisa y útil y que se enfoque en el tratamiento y la recuperación en lugar de romantizar estas situaciones.

**7. ¿Crees que la cantidad de videos que se están generando en tiktok hablando sobre los trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia o la bulimia se están convirtiendo en una especie de moda dañina para los adolescentes?**

Sí, puesto que en algunos videos dan información inexacta o incluso peligrosa y pueden contribuir a normalizar comportamientos alimentarios poco saludables.

**8. Cómo creador de contenido ¿Te atreverías a decir que haces un buen uso de las redes sin considerarte dependiente a estas?**

Como creadora de contenido puedo decir que trato de hacer un buen uso de las redes sociales y no considerarme dependiente de ellas. Me esfuerzo por utilizar estas plataformas para compartir contenido creativo y relevante, conectar con mi audiencia y promover causas importantes. Sin embargo, también soy consciente de lo importante que es establecer límites.

Me aseguro de descansar de redes para que no consuma todo mi tiempo, siendo consciente de que es un trabajo que requiere muchísimas horas.

**9. ¿Has tenido alguna experiencia desagradable en este sector que haya afectado a tu salud mental?**

Si, algunos, pues diariamente te enfrentas a comentarios ofensivos o comparaciones injustas, y aunque antes de entrar a este mundo yo sabía a que me exponía, por mucho que lo trabaje nunca dejan de afectarme haciendo que me baje la autoestima y la confianza en mí.

**10. ¿Qué ventajas consideras que puede tener la exposición en redes?**

Las ventajas que aporta redes sociales son infinitas, pero yo destacaría dos:

- La cercanía con tus seguidores que puedes utilizar para aportar y que te aporten nuevos conocimientos de una forma cercana.
- La fuente de ingresos que se obtiene gracias a rrss. Hay plataformas que te ofrecen dinero de forma directa como Tik Tok e indirectamente a través de las colaboraciones con marcas.

1.3. Entrevista a Macarena Ruiz Peñalosa, psicóloga.

**1. ¿Cree que existe una romantización o una tendencia a idealizar las enfermedades mentales en las redes sociales?**

Creo que en lugar de romantización sigue habiendo mucha estigmatización con respecto a las mismas. Las enfermedades mentales y en particular, los trastornos mentales graves no se conocen ni se comprenden a pesar de cómo avanza la sociedad en otros sentidos. Sería necesario dar más información en general y concienciar a la población de acudir a un profesional cuando lo precisen en este sentido. Las redes sociales ayudan a visibilizar los mismos pero no es suficiente.



**2. ¿Cuáles son los efectos positivos y negativos de la exposición en redes sociales?, ¿qué impacto tiene esta exposición en la salud mental de los adolescentes que hacen uso de estas plataformas?**

Los efectos positivos es que cualquier persona puede acceder a información acerca de los propios trastornos y conectar con personas/familiares/ asociaciones o entidades a las que recurrir en caso de necesidad. Por contra, la parte negativa es que en las redes sociales no hay criba, no toda la información es veraz y no siempre se muestra la realidad de los trastornos. En ocasiones esa información está mediada por los medios de comunicación que tergiversan la información que quieren que nos llegue.

Paralelamente a ello, la exposición continua en redes sociales nos lleva a estar, nunca mejor dicho, expuestos a críticas, a que quizás los adolescentes no tengan la suficiente madurez para saber valorar y entender esas valoraciones de otros adolescentes o de la propia sociedad. Las redes sociales ayudan a encubrir y mantener miedos, encubren mucha violencia verbal, dificultan el desarrollo emocional y la puesta en práctica de habilidades sociales y resolución de conflictos. Todos estos adolescentes que se están desarrollando en la era de la tecnología cada vez más están teniendo problemas para relacionarse de forma satisfactoria.

**3. Como profesional de la salud mental, en el supuesto caso de que tuviera un paciente dedicado a la creación de contenido en redes sociales y que a su vez padeciera una enfermedad mental, ¿le recomendaría exponer su patología a sus seguidores?**

Como psicóloga, cuando estamos emprendiendo nuestro camino en esta profesión se nos deja muy claro que nuestra propia experiencia no puede ser usada en terapia ya que nuestros pacientes pueden usarlo en nuestra contra y hacernos daño. Solo en el supuesto en el que ese hecho esté resuelto y elaborado y le pueda permitir al paciente evolucionar, podríamos usarlo como ejemplo en terapia. En el caso expuesto, solo en el supuesto en el que el creador de contenido pueda ayudar a otras personas en situaciones similares y siempre y cuando tenga la madurez suficiente para aceptar críticas, lo animaría a hacerlo .

**4. Ante el aumento de las tasas de ansiedad y depresión entre los jóvenes, ¿cómo cree que podrían mejorar los servicios de salud mental para proporcionar una atención de mayor calidad?**

Proporcionando servicios de salud mental en atención primaria. Creo que es la raíz de todo. La sanidad universal dista mucho de avanzar en un sistema sanitario en el que reconozca la salud mental como prioritaria o en su mismo valor con la salud física y solo así podremos disminuir que avancen muchos trastornos y se sigan sobre-saturando muchos servicios asistenciales de emergencia.

**5. ¿Se ha acortado el tiempo de atención para cada paciente desde la pandemia del COVID-19?**

Ya veníamos observando este hecho anteriormente a la misma, pero si a raíz de la pandemia hay un aumento de trastornos y el tiempo y profesionales que se contratan son los mismos, el tiempo de atención y la calidad de la misma va en decadencia, por ende.

**6. ¿Cree que el conocimiento divulgativo de las enfermedades mentales puede contribuir a un mensaje positivo en las redes sociales por parte de los que crean este tipo de contenido?**

Más que un mensaje positivo, hacia un mensaje realista. El mensaje en relación a los trastornos mentales debe ser asertivo y realista, no siempre positivo ya que implica un trastorno que por sí tiene una connotación negativa.

**7. ¿Cree que hace falta una cultura por parte de la ciudadanía acerca del conocimiento y génesis de las enfermedades mentales?**

Completamente. Se sabe, está ahí, pero debido al estigma, a veces no se quiere saber más, sin ser conscientes que tenemos a muchas personas alrededor con algún tipo de trastorno mental y que nos ayudaría mucho a convivir el hecho de poder conocer en profundidad los mismos.

**8. ¿Existe algún concepto en psicología referente a la tendencia de algunas personas a querer padecer alguna enfermedad mental o patología para buscar atención o porque lo perciben como algo único y glamuroso?**

Si existe, no está en mi conocimiento ya que no es mi área pero sí es cierto que ciertas personas “aprovechan” su trastorno para ganar un beneficio del mismo.

**9. ¿Cuánto tiempo recomienda hacer uso de las redes sociales?**

No es el tiempo sino la calidad del uso de las mismas. Las tecnologías nos ayudan mucho, pero el problema es que la sociedad no sabe usarlas con productividad.

**10. ¿Qué me puede decir acerca del síndrome FOMO (que significa temor a perderse algo) generado en las redes sociales?**

Sería necesario una formación tanto en escuelas, como en trabajos, etc para hacernos conscientes de esa dependencia que nos genera perder conexión a través de las redes. Cada cierto tiempo todos deberíamos hacer “desconexión digital” y deshacernos de ese síndrome al hacerlo consciente y aprender a controlarlo.

1.4. Entrevista a Manuel Masegosa Palma, psiquiatra.

**1. ¿Qué piensa acerca de la exposición de las enfermedades mentales en las redes sociales?, ¿qué efectos puede tener en la salud mental de jóvenes y adolescentes?**

Lo primero es que la difusión de la enfermedad en principio tiene un efecto beneficioso, ya que uno de los grandes problemas de las enfermedades mentales es el estigma asociado, que está basado en la ignorancia. Así que cualquier difusión es positiva. El efecto de difundir significa normalizar un fenómeno, lo cual no siempre es beneficioso, también se corre el riesgo de trivializar ese fenómeno o estigmatizar mucho, corremos el riesgo que las personas se hagan una idea de la enfermedad mental por ese fantasma de la locura, como algo que no se puede controlar, que es peligrosa... Un ejemplo es la moda de hace unos años de la “depresión post-vacacional”. Cuando se hablaba de esto, se creaba la idea de que todos podemos tener depresión y que la depresión es algo así como cambiar el ritmo, pero

desgraciadamente la depresión es un problema más profundo y que afecta más. Por tanto, es bueno que la enfermedad se difunda siempre y cuando sepamos los inconvenientes. La difusión siempre es buena, sobre todo, cuando da pie a un debate. Si un fenómeno que es desconocido, temido o ignorado se pone sobre la mesa y se produce una comunicación entre las personas para conocerlo mejor, para ver en qué medida se puede arreglar o cómo se puede cuidar uno para no sufrirlo, estaremos produciendo un fenómeno positivo.

## **2. ¿Piensa que los jóvenes pueden percibir estas condiciones como algo deseable debido a la exposición excesiva de contenidos que idealizan la depresión u otros trastornos mentales?**

Hay un gran dilema entre las ventajas e inconvenientes de las redes sociales. Yo creo que todo lo que se hable sobre lo bueno y malo corre el riesgo de ser distorsionado. Las cosas, para que podamos ver su bondad y su riesgo, tenemos que desmenuzarlas. Un joven que vea imágenes, noticias, o que vea la depresión ajena en una red podría encontrar calma o sosiego si está empezando a tener síntomas, al tranquilizarle al saber que este problema le pasa a más gente. Un joven que esté en una fase depresiva grande y oiga o vea en las redes sociales una información en la que se mitifica a una persona que sufre depresión y se suicida podría ver el suicidio como una solución socialmente aceptada y que le daría prestigio para siempre, lo cual sería peligroso. Un joven que no tiene gran interés o no es muy empático con los demás y es cercano a personas con depresión podría tener una imagen de la depresión trivializada y le haría sentir desprecio hacia las personas que tiene al lado que tienen depresión. Es decir, las posibilidades son infinitas, parecida a las maquinillas tragaperras, depende como coincidan las figuras. Si coincide una mala imagen o una imagen distorsionada en la red social con una persona con una actitud poco empática o de poco compromiso social y que además ha conocido a personas con las que no quiere reconocerse, esto sería una combinación terrible. Un joven que está empezando a tener síntomas, que no sabe si tiene depresión y ve una imagen correcta y compleja de la depresión y que está en una circunstancia en la que cuenta con ayuda, puede encontrar en las redes una solución importante, sobre todo si el mensaje en las redes sociales es completo, con un esquema completo de las causas, los síntomas, cómo se evita, cómo se agrava y cómo se soluciona.

## **3. Actualmente existe una especie de moda en la que niñas muy jóvenes hacen vídeos en redes sociales contando su experiencia como anoréxicas o bulímicas. A raíz de estos**

**vídeos, existen niñas que, a raíz de ver estos vídeos, se han sentido atraídas por sufrir esa enfermedad, a pesar de ser algo no deseable para ninguna persona en general.**

El debate más grande que ha habido es que hay ciertas plataformas que reivindican la anorexia como un derecho, con el derecho a la imagen. Se desconoce que la anorexia es una enfermedad por la cual la persona que la sufre nunca alcanza la imagen ideal. Es decir, que no se refiere al derecho a la imagen querida, sino la reivindicación de la imagen deseada e imposible. Se desconoce que la anorexia también puede producir la muerte. Entonces, si se idealizan las conductas anoréxicas porque se confunden con supuestas conductas de alimentación saludable, de ejercicio deseable o de libertad de la imagen, se estará creando una imagen fascinante para algunas personas vulnerables. El problema de las redes sociales no es que sean ni buenas ni malas, sino que son buenas para las personas que están esperando una oportunidad y son malas para aquellas personas vulnerables que solo necesitan un empujoncito para cristalizar un problema.

#### **4. ¿Qué perfil se repite en estas personas más vulnerables?**

El primer punto es la inseguridad. El uso de las redes sociales ofrece una gran oportunidad de comunicación y de socialización, pero eso no quita que haya personas para las que la socialización y la comunicación es un problema, bien por que no lo hagan o por que lo hagan mal. Una persona insegura podría estar atraída por un mensaje muy potente, ese atractivo nos puede llevar a asumir o aceptar esa información como irrefutable, asumiendo esa información sin ningún tipo de crítica. La vulnerabilidad está en su inseguridad y en su ansia de recibir algo que la reafirme, que la oriente, que le calme y que le ofrezca respuestas. Las enfermedades mentales, en muchos casos, se dan sobre una vulnerabilidad personal, ligada a experiencias precoces, la estructura de la familia o la genética, son personas más propensas a sufrir la enfermedad. Si esas personas, además de sufrir una vulnerabilidad a la enfermedad, tienen esas características de inseguridad, etc, tendríamos una vulnerabilidad exagerada frente a unos mensajes negativos. Cuando uno clickea en internet sobre algo, te encuentras informaciones muy bien documentadas y páginas de blogs y opiniones erróneas y poco documentadas. Ahí entra el factor suerte, todos somos usuarios de internet, unos más que otros dependiendo de la generación. Mi generación ha llegado a internet tarde, y en una búsqueda rara vez pasamos de la tercera página, mientras que otros llegan hasta la quinta o la sexta.

## **5. ¿Cómo cree que se debe abordar esta problemática?**

Cómo se resuelven la mayoría de las cosas, hablando. Dando la oportunidad de debatir y comentar cualquier asunto de la vida, viendo todos los matices, las opciones de solución, etc. Y, ¿dónde? pues básicamente, las plataformas no digitales más sanas con las que siempre ha contado la sociedad son la familia y la escuela, que tienen la oportunidad de crear espacios para hablar de estas cosas. Las redes sociales tienen por definición tantos autores como personas que se conectan a ellas, por lo que es muy difícil que tengan una autorregulación. Las propias redes tal vez algún día se legislen para que cuando tu leas algo en internet, te advierta de que la frase que vas a leer no está fundamentada en conocimientos científicos o son opiniones no contrastadas, o son temas polémicos en los que hay que consultar varias opiniones. Por ejemplo: “la anorexia es una enfermedad que está originada en la actitud de las madres con las hijas” y se pusiera que esto es una opinión que sostienen dos personas de 200 millones que hay en el mundo. Todavía no estamos en ese punto.

## **6. La venta de ansiolíticos se ha disparado desde 2021, ¿a qué se debe este aumento?, ¿cree que estos tratamientos farmacológicos están siendo proporcionados de forma inadecuada?**

Me temo que como psiquiatra tengo una opinión crítica con respecto a estas advertencias. Es verdad que las autoridades sanitarias dicen que España es uno de los países donde más se consumen psicofármacos y ansiolíticos. Es verdad que la Fiscalía del Estado de España advierte que muchos conductores que han sufrido accidentes estaban bajo los efectos de psicotropos, o que los análisis de sangre tenían psicotropos. Pero tengo que decir también que las personas que padecen de ansiedad, sin ansiolíticos cometen muchos errores, cometen accidentes, sufren bastante y hacen sufrir a los demás. Por lo tanto, habría que considerar los pros y los contra del uso de psicofármacos. Ahora bien, es verdad que son fármacos que calman la ansiedad, y la ansiedad no es un sentimiento que siempre se debe a una enfermedad, sino que puede ser un sentimiento de la vida cotidiana. Por ejemplo, tú te vas a hacer unas oposiciones y justo diez minutos antes de que los aspirantes entren a examinarse pueden haber síntomas de ansiedad, ¿cuántos de esos, si llevan varias noches sin dormir y tienen facilidad para conseguir un ansiolítico no se tomarían un ansiolítico? no es lo adecuado y no está recomendado, pero la gente lo utiliza. Por cierto, existen otros ansiolíticos que también están disponibles: la cerveza, el hachís, y otras sustancias.

En definitiva, sí, habría que regular el acceso y el uso de los tranquilizantes, pero sobre todo, habría que hablar de la ansiedad para que las personas conozcan que tener ansiedad no es una catástrofe, que tener ansiedad es, a veces, algo que te permite luchar y buscar soluciones en la vida. Una persona que no tiene ansiedad es una persona pasota. Así, a todos nos gustaría estar en un punto medio que nos permitiera estar preocupados para arreglar algo pero no bloqueados por el problema. A veces no es una tila, a veces nos ayuda una cerveza, a veces nos ayuda un tranquilizante. Ahora bien, usar un tranquilizante cada vez que tienes problemas en la vida sería un error enorme, como beber cervezas continuamente si tienes problemas.

**7. ¿Considera que el confinamiento por la pandemia del COVID-19 ha acrecentado los problemas mentales?**

Sí, porque las sociedades científicas lo están comunicando. También tengo que decir que, en mi experiencia, algunas personas que tenían problemas psíquicos, en el confinamiento han encontrado cierto relax o cierta disminución de su angustia, ya que al no tener que relacionarse, socializar, y esforzarse para cumplir objetivos y tener un ritmo de vida competitivo, durante ese tiempo se han visto más relajadas. Como todo en la vida, hay gente a la que le ha venido bien y mucha gente a la que le ha perjudicado. Por ejemplo, no son enfermedades mentales, pero los niños de edades precoces que deberían haber estado relacionándose con otros niños y aprendiendo a jugar, han estado tres años sin relacionarse y sin contacto, y eso se verá con el tiempo que tendrá efectos en esas personas cuando sean adultos.

**8. Debido al problema existente de adicción a las redes sociales por parte de los jóvenes, ¿cuáles cree que son las principales causas de esto y qué es lo que les resulta tan atractivo de estas plataformas?**

Las redes sociales están en el debate público porque son a la vez muy útiles y a la vez muy peligrosas. Alguien me decía hace poco que las redes sociales eran como los cuchillos, herramientas muy útiles para muchas cosas pero que pueden hacer daño si no se saben usar, además de que hay gente que las usa para hacer daño a los demás.

No hay nada más atractivo para un adolescente que algo peligroso, ya que la adolescencia es el período en el que la persona tiene que descubrir cuáles son sus límites. Basta que los padres

o los profesores digan que Internet es peligroso para que les resulte atractivo a los jóvenes. Las redes sociales tienen una característica que es la inmediatez, y en la adolescencia el miedo a la frustración hace que se necesite satisfacer inmediatamente la necesidad. En la adolescencia se busca una identidad personal y una identidad colectiva, e Internet tiene características que la hacen muy cercana al adolescente. Luego es el entorno visual lo que hace que las redes sean tan atractivas. También el adolescente tiene más miedo al tiempo muerto que quizás en otras edades, lo que favorece el acercamiento a las redes. Por eso la adolescencia es el grupo de población al que más habría que informar sobre el uso de las redes sociales.

### **9. ¿Cuál es la sintomatología de un adicto a las redes sociales?**

Como todas las adicciones, el tiempo que se dedica es clave. Ese tiempo no está establecido, pero en términos absolutos en cantidad son muchas horas. Hay que tener en cuenta el tiempo que se dedica es tiempo que claramente, para el grupo de pertenencia de esa persona y para los valores o los hábitos sociales al que esa persona pertenecen no son las adecuadas. Por ejemplo, si a la hora de comer estás conectado en lugar de estar comiendo estarías fuera de lo normativo del grupo. Luego, normalmente, un fenómeno difícil de medir es esa dificultad para poner fin, esa dificultad para parar viene acompañada de ansiedad si se para. Por ejemplo, un preadolescente al que le quitan el móvil y reacciona con hostilidad o se pone nervioso. Esa reacción es un indicio de adicción al móvil.

Luego hay otros añadidos cuando se empiezan a tener problemas cognitivos, problemas afectivos como más desánimo o más ansiedad.

### **10. ¿Y cómo deberían actuar los padres en estos casos?**

Abordando el tema sabiendo. Cuando estamos ante un problema serio no lo podemos decir con prisas, con gritos y con amenazas, sino que lo debemos abordar eligiendo el momento en el que todos los que vayan a hablar estén en condiciones de oír y de opinar y documentándose para no hablar sin conocimiento. Así, se debe abordar el problema documentándose, dando tiempo para hablar y ofreciendo alternativas, es decir, cuando se debate sobre los peligros de algo se deben considerar todas las alternativas. Probablemente tu hijo conozca las ventajas de Internet si le sabes hablar sobre las ventajas de Internet y saber transmitir tu preocupación porque esté corriendo un riesgo por su mal uso.



## **11. ¿Cree que existe una tendencia a la imitación en cuanto a la romantización de las enfermedades mentales como la depresión o la ansiedad?**

El fenómeno de la imitación es un fenómeno sociológico o antropológico que está en el ser humano. Imitar significa identificarse, ser reconocido, tener más seguro el éxito o la aceptación. No seguir la moda es arriesgarse a ser distinto, arriesgarse a tener críticas... Entonces la imitación, como todo, tiene sus grandes ventajas, es el mecanismo principal de aprendizaje, todos aprendemos en la vida imitando. Cuando aprendemos algo después de imitar pasamos a una fase que es la de apreciar eso que hemos aprendido y cómo va con nuestras preferencias, nuestros gustos, nuestros estilos... Todo el mundo quiere aprender a hacer paella, y todo el que aprende a hacer paella le gusta tener su truco especial, que es una variante del procedimiento. Pero el que aprende a hacer paella inadecuadamente, si no está abierto a la crítica o no tiene a nadie que haga el favor de criticarlo, va a cometer un error durante mucho tiempo. En este caso la imitación será un aprendizaje anómalo, habrás aprendido algo inadecuado en el que te mantienes. Ahí entra otro elemento que es el de la crítica. Son dos fenómenos que tienen que ver con oír a los demás. En uno oyes a quien sabe y estás dispuesto a hacer lo mismo. En el otro oyes al que sabe sobre lo que tu haces y lo que hacen los demás para distinguir entre lo bueno y lo malo, con lo que corriges y depuras tu aprendizaje.

### 1.5. Entrevista a Juan Pablo Bellido Muñoz

Hay algunos estudios académicos y científicos que demuestran la incidencia negativa que las redes sociales están teniendo sobre la salud mental de muchas personas, y hay que decir que la culpa de esta incidencia negativa en la salud mental no es tanto de los usuarios como de las propias redes sociales, que en su diseño aprovechan una vulnerabilidad biológica de los seres humanos para manipularnos. Esto suena un poco fuerte, pero te voy a explicar de dónde parte esta vulnerabilidad biológica: El cerebro, para propiciar una sensación de bienestar en las personas segrega dopamina, y la segregación de dopamina ante la incertidumbre, ante lo que está por venir, es un poco la culpable de que las redes sociales funcionen de manera excelente para generar poco a poco comportamientos que modifican nuestra manera de actuar, y son comportamientos que se van implantando en nuestra manera de actuar poco a poco. Nosotros no lo percibimos, hay muchas personas que te dicen que a ellos y ellas las redes sociales no

les afectan nada, pero si hacemos la prueba del tiempo que pasamos mirándolo en el móvil, el tiempo que pasamos en determinadas redes sociales como puedan ser Instagram o Tiktok, pues nos damos cuenta de que cada vez pasamos más tiempo en esas redes sociales y es porque no porque nosotros seamos unos viciosos o desocupados, sino porque precisamente las redes sociales están diseñadas justamente para eso, para que nuestro cerebro libere dopamina, que es un neurotransmisor que nos genera bienestar. Y muchas veces, pues claro, nuestro cerebro nos hace entender que para que la dopamina siga fluyendo por nuestras neuronas, lo que tenemos que hacer es no abandonar las redes sociales. Entonces si tú eres un usuario de Instagram desde hace tiempo, te habrás dado cuenta de que al principio, cuando tú entrabas en Instagram las fotos que te encontrabas en Instagram eran la última foto que habían subido las personas a las que tú seguías. Pues eso desde hace cuatro o 5 años varió, entonces tú cuando entras en Instagram no te encuentras las fotos más recientes de las personas que tú sigues, sino las fotos que Instagram sabe que te van a gustar más. De manera que el algoritmo que hace que funcione tu Instagram, es incorrecto cuando la gente dice el algoritmo de Instagram, eso es incorrecto porque Instagram tiene un algoritmo por cada usuario. Entonces, el algoritmo que hace funcionar tu Instagram lo que hace es que te coloca cuando entras en Instagram una primera foto que sabe que te va a gustar, una segunda foto que te va a gustar algo menos que la primera, lo que te invita ya a bajar. A continuación, publicidad, a continuación, un contenido patrocinado o de una persona que tú no sigues, pero para que la siga a continuación, otra foto que te va a gustar y de manera que los contenidos los va graduando en función del interés. Cada cuatro o 5 fotografías coloca fotos que sabe que te van a gustar y eso es lo que provoca es que tú vayas bajando.

Lo que persiguen las redes sociales es que pasemos el mayor tiempo posible haciendo scroll, o sea, bajando en la pantalla, y lo hacen para que veamos la mayor cantidad de anuncios posible.

¿Por qué están afectando las redes sociales a la salud mental? Muchas veces se dice de los jóvenes, no solo de los jóvenes, las redes sociales afectan a todo el público. Es verdad que las personas más mayores de 45 en adelante, la red social que utilizan el Facebook o Whatsapp y la gente de menos de 40 Instagram y la gente de menos de 30 Tik Tok. El ser humano ha evolucionado en millones de años para recibir la aprobación o la desaprobación de su tribu, de las personas de su entorno más próximo, es decir, esto no es que cada uno de nosotros seamos de una manera de ser diferente, sino que en millones de años de evolución, el ser humano ha evolucionado de manera que cuando a ti, tu padre, tu madre o un amigo o amiga muy íntima te dice: “oye, tía el pelo hoy no te queda bien” o “cámbiate la camiseta que no te

queda bien”, a ti eso te lo dice tu madre o te lo dice una amiga o un amigo y tu cerebro ha evolucionado para recibir esa desaprobación de una manera razonable, es decir, que tú no vas a pillar una depresión porque una amiga tuya te diga en un momento dado que no te queda bien el flequillo. Sin embargo, el ser humano no está preparado para recibir la desaprobación de personas ajenas a su tribu, y mucho menos la reacción negativa a tiempo real. De esta forma, muchas personas confunden los likes, que son premios, con la realidad, de manera que tendemos a pensar que si tenemos muchos likes en redes sociales, nuestro nivel de aprobación fuera del entorno de las rrss es muy superior, y en realidad, se trata de una superioridad falsa y frágil. El hecho de que tú tengas muchos likes en Instagram o en Tik Tok no implica que tu reconocimiento fuera de las redes sociales sea muy elevado. Evidentemente, las marcas y las propias plataformas nos están haciendo creer que sí, que el hecho de que recibas muchos likes está directamente relacionado con que seas una persona popular fuera de las redes sociales.

Con respecto a la ansiedad y a la salud mental, hay estudios que muestran que a partir del 2011, los casos de depresión y de ansiedad en los adolescentes han aumentado exponencialmente. De hecho, los intentos de suicidio han aumentado un 62% en personas de entre 15 y 19 años, y entre niños de 10 a 14 años han aumentado casi un 190%. ¿Por qué los datos se han disparado a partir del 2011, qué es lo que ha ocurrido? Las redes sociales. Como cada vez la edad de ingreso en las rrss es más baja, cuando un niño o niña con menos de 16 años entra en rrss, las técnicas de manipulación que han diseñado las empresas de las redes sociales, consiguen penetrar en los niños y eso consigue afectar en su autoestima. De hecho, la OMS reconoce una afección de salud mental que es la “dismorfia de Snapchat”. Snapchat fue la red social que revolucionó el tema de los filtros en directo, aunque no registró la patente de los filtros por lo que Instagram se los robó. Pues la OMS reconoce este trastorno dismórfico corporal que implica que haya personas que se acercan a su cirujano plástico con una foto suya con filtros para que le opere igual que como aparece en el filtro. A día de hoy, la OMS reconoce afecciones de salud directamente relacionadas con las rrss.

Hay que tener en cuenta que la generación que nace desde el año 1996 está expuesta a la tecnología desde muy pequeños, a los niños pequeños para que dejen de llorar se les da el móvil y la tablet. El problema es que los bebés se callan porque estos dispositivos ofrecen una cantidad de estímulo visual de colores, imágenes y sonidos que hace que su cerebro, que todavía no está desarrollado, tarde en procesar toda la información visual y auditiva que está recibiendo. Lo que ocurre es que los niños desde los 6 meses ya están sometidos a un nivel de estímulo visual y auditivo brutal, esto hace que su cerebro se vaya atrofiando, y cuando llegan

a la escuela, los profesores no son capaces de igualar la capacidad de estímulo que se ha recibido con la tecnología, por eso se han disparado los casos de déficit de atención. Desde mi experiencia, hace 10 años, tenía a una o dos personas con déficit de atención, y a día de hoy diría que más de un 30% tiene este déficit de atención por las rrss.

¿Seremos capaces de adaptarnos a esta nueva realidad? Es muy complicado, ya que nuestro cerebro, para procesar la cantidad de datos que es capaz de procesar en la actualidad, ha necesitado un período de adaptación y de evolución de millones de años, mientras que la capacidad de la tecnología de procesar datos aumenta por días. Por tanto, es imposible que nuestro cerebro se pueda adaptar a esa realidad.

¿En qué se basan las redes sociales a la hora de afectar a nuestra salud mental? Se basa en tecnología persuasiva, que es una técnica que busca modificar nuestro comportamiento de manera gradual. Las 4 cosas que la tecnología persuasiva trata de implantarnos poco a poco: la primera es que trata que los usuarios de redes sociales hagamos *scroll* (movimiento vertical) el mayor tiempo posible, de manera que si en Instagram te colocan fotos alternativamente según tus intereses, vas a hacer un scroll más largo. El segundo es el *swipe*, cuando se desliza horizontalmente. Hasta hace 3 años, Instagram no contemplaba esta opción, sin embargo, ahora para publicar una *story* tenemos que hacer *swipe*. Luego tenemos las aplicaciones de citas como Tinder donde la manera de seleccionar un candidato/a es haciendo *swipe*. El tercer objetivo es el *refresh*, que es actualizar. Y por último, el *incoming*, que son los puntos suspensivos que, por ejemplo en Whatsapp, nos anuncia que alguien está escribiendo. El hecho de poner “escribiendo”, es una manera que la tecnología persuasiva ha encontrado para mantenernos en línea. Entonces, no solo existen estas 4 técnicas, sino que hay otras que estudian cuántas vibraciones tiene que tener una alerta de una red social para que nosotros hagamos un esfuerzo en sacar el móvil. El Instituto Tecnológico de Massachusetts, donde trabajan 28 premios nóbeles, ha empleado dos años de trabajo con éstos 28 premios nóbeles para determinar cómo de intensa y cómo de larga tiene que ser una vibración en el móvil para que, sin resultar molesta, sea prácticamente imposible que cuando sientas esa vibración no cojas el móvil. Entonces, nada de lo que veas en redes sociales está hecho al azar.

### **Entonces, ¿las redes sociales no toman medidas para regular el contenido referente a la salud mental?**

El pasado 10 de mayo estuve en el Congreso de Diputados de Madrid con antiguos desarrolladores responsables de Twitter, Facebook, Instagram y Tik Tok. En esta reunión, les pregunté fuera de la reunión si tenían hijos de edad adolescente y cómo abordaban este tema

para sus hijos, y los cuatro me dijeron que sus hijos tenían prohibido el uso de las redes sociales. Entonces, ¿las rrss toman medidas para evitar los casos de acoso escolar, bullying o ansiedad? Sí y no. Seguro que has escuchado hablar de la polarización en la política y en la sociedad. Las redes sociales favorecen o promueven que se cree un clima de polarización, ya que lo que moviliza a escribir en rrss son las entrañas no el cerebro. A lo que atacan las rrss es a tu emoción, no a tu inteligencia, y por tanto, el negocio son empresas como Twitter que simplemente es un muro en el que los usuarios colgamos cosas, donde lo que vale es el contenido que generamos los usuarios. Ahora a los usuarios, que somos los que trabajamos gratis para ellos, pretenden cobrarnos por ejemplo la insignia de verificación.

En realidad, las medidas que toman las redes son estéticas. Ellos saben que ganan dinero si consiguen cambiar lo que tú eres. Las redes sociales pretenden que seas una buena espectadora de anuncios, ya que las rrss viven de la publicidad que te van soltando poco a poco, esto se da tanto en Instagram como en Tik Tok. Lo segundo que pretenden es que seas una captadora de nuevos usuarios, lo que significa que te conviertas en una especie de comercial de esa red social, recomendándola a tus amigos o seguidores. El objetivo de Tik Tok no es tanto la publicidad, ya que la invasión de publicidad es mucho menor que en Instagram, por eso la gente está migrando de Instagram a Tik Tok. Esto ocurre porque al gobierno Chino no le interesa tanto la publicidad como los datos, ya que si el gobierno Chino cruza los datos de todos los usuarios de Tik Tok puede establecer mapas de interés. Y por último, todas las redes sociales, intentan asegurar que te vas a convertir en una persona predecible. Es decir, saber a ciencia cierta lo que tú vas a elegir en un momento dado. Esto les interesa para poder personalizar los anuncios que te salen.

Estos objetivos lo consiguen a través del capitalismo de vigilancia. Todo lo que haces con el teléfono móvil, esté apagado o no, está guardado. Incluso los mensajes que escribes pero no has enviado, Whatsapp lo guarda.

**¿Cree que la cantidad de vídeos que se están generando en Tik Tok hablando sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria se están convirtiendo en una especie de moda dañina para los adolescentes?**

Evidentemente. Sobre todo porque no sabemos los intereses que hay detrás de esos vídeos y quien patrocina esos vídeos. No sé qué intereses hay, pero eso afecta evidentemente. Y luego no hablemos ya de los retos virales. Antes te he dicho que cada red social tiene un algoritmo para ti, esos algoritmos van a rendir mejor, es decir, van a conseguir que seas más predecible, en función de la información que tengan sobre ti esos algoritmos. Entonces, hay veces que los

algoritmos no saben qué música te gusta, por ejemplo, y eso quiere saberlo Instagram para vender los datos de tus gustos musicales a Inditex. ¿Qué hace Instagram para saber qué tipo de música te gusta? Crea una dinámica de grupo, una encuesta en la que, con técnicas de persuasión, hace que rellenes esta encuesta.

**En los estudios que me ha nombrado antes, ¿Existe algún concepto en psicología referente a la tendencia de algunas personas a querer padecer alguna enfermedad mental o patología para buscar atención o porque lo perciben como algo único y glamuroso?**

Yo no lo conozco, lo que sí te digo es que a la hora de tratar de modificar los comportamientos en redes sociales es la tecnología persuasiva. En la Universidad de Stanford hay un laboratorio de tecnología persuasiva que basa su razón de ser en unos estudios que hizo Burrhus Skinner. Lo que hizo es meter una rata en una caja con un comedero y una palanca, de manera que cuando la rata tenía hambre le daba a la palanca y salía comida por el comedero, de manera que la rata entendió que pulsando la palanca salía comida, lo que se llama un sistema de recompensa fijo. Entonces, Burrhus Skinner cambió el sistema de la palanca para que saliera comida cada tres veces, lo que provoca que la rata se vuelva loca hasta que aprende que hay que darle cada tres veces. Lo más curioso, y en esto funciona la capacidad de manipulación de las redes sociales, es el sistema de recompensa variable, que se produce cuando cambia el sistema de recompensa de manera variable y que provocaba que la rata se volviera loca. El sistema de recompensa variable es el que utilizan las redes sociales. ¿Por qué haces scroll largo en Instagram? Porque tu cerebro anhela encontrarse con una foto que tú crees que te va a gustar, y eso genera dopamina. Contra esto no se puede luchar, no puedes controlar la cantidad de dopamina que genera tu cerebro.

Entonces, ¿hay alguna manera de saber si estos comportamientos distinguen a la persona que los imita? Todo al final está en la dopamina. Desde finales de los años 50 hay estudios que analizan cómo el cerebro se comporta ante la liberación de dopamina, es una explicación biológica, por lo tanto afecta a todo el mundo como especie humana, ya que biológicamente estamos diseñados para que nuestro cerebro genere dopamina ante la incertidumbre que supone la recompensa.

**Sabiendo que las redes sociales generan esa dopamina que no podemos controlar, ¿qué consejo daría para hacer un buen uso de las redes sociales y no caer en una adicción?**

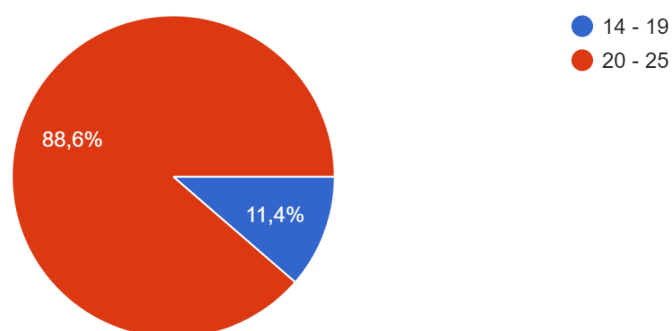
El consejo es desconectarlas, no tener redes sociales. Soy consciente que es muy difícil hacer esto, por lo que recomendaría, cuando te llega una noticia, comprobar su veracidad. Segundo, es interesante seguir en redes sociales a gente que no opina exactamente como tú, ya que las rrss funcionan de manera que impulsan que nosotros construyamos una comunidad de personas en la que nosotros seguimos y nos siguen personas que nosotros hemos elegido, y normalmente elegimos a esas personas por como opinan y por su aspecto físico. Lo que ocurre es que si únicamente sigues a personas que opinan exactamente como tú, puedes caer en el error de pensar que el mundo es exactamente como tu crees que es. Luego, tenemos que desconfiar de las recomendaciones de vídeos o de cuentas que hacen las rrss, ya que esas personas que te sugiere Instagram que sigas le garantiza a la red social un conocimiento sobre ti que todavía no tiene. Después, hay que prestar atención a los bots, que actualmente hay un boom en las aplicaciones para ligar. Los bots son utilizados para extraer información de los usuarios. Es importante también que controles tu privacidad.

Yo recomiendo también dos básicas, que son desactivar las notificaciones en tu móvil y desactivar el modo vibración, ya que esas dos tonterías que te acabo de decir te da un campo de libertad de al menos un 50%.

## 2. Encuesta

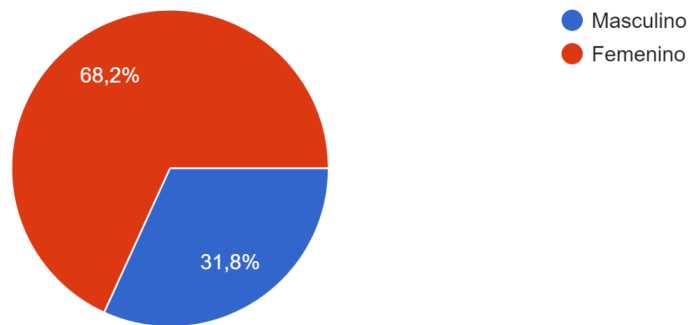
Edad

88 respuestas



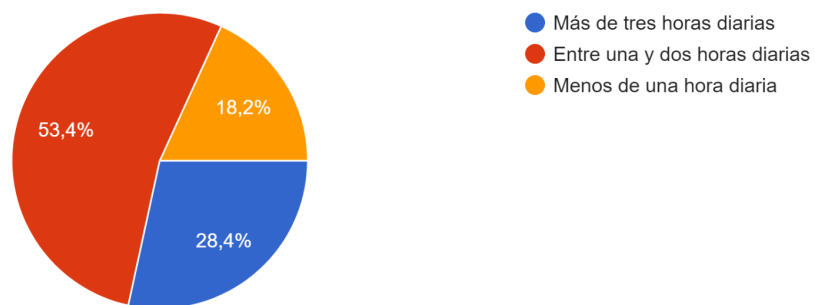
### Sexo

88 respuestas



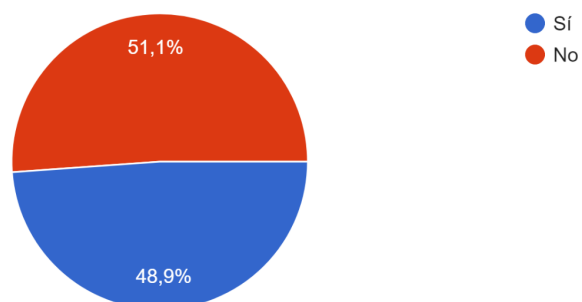
### ¿Con qué frecuencia utilizas TikTok e Instagram?

88 respuestas



### ¿Alguna vez has utilizado el buscador de estas plataformas para informarte acerca de las enfermedades mentales?

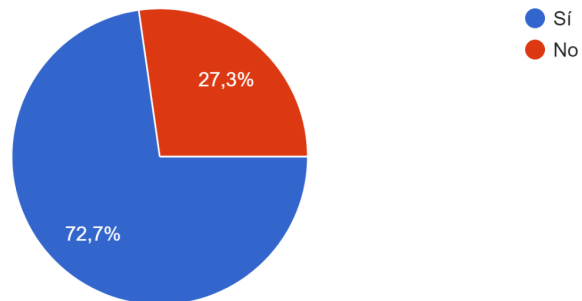
88 respuestas





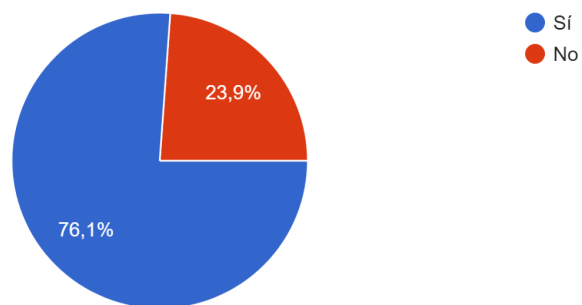
¿Crees que el contenido en redes sociales sobre problemas mentales como la depresión o los TCA pueden ser una herramienta útil para aquellos que lo sufren?

88 respuestas



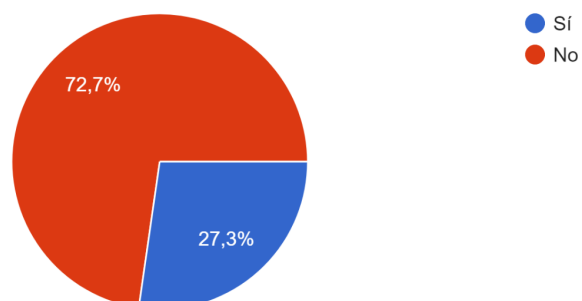
¿Crees que este contenido está idealizado o romantizado?

88 respuestas



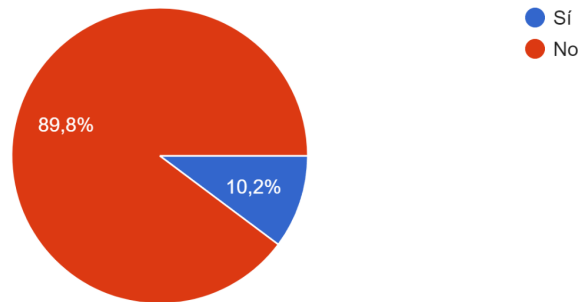
¿Consideras que los influencers o creadores de contenido deben exponer este tipo de contenido sin tratarse éstos de profesionales de la salud?

88 respuestas



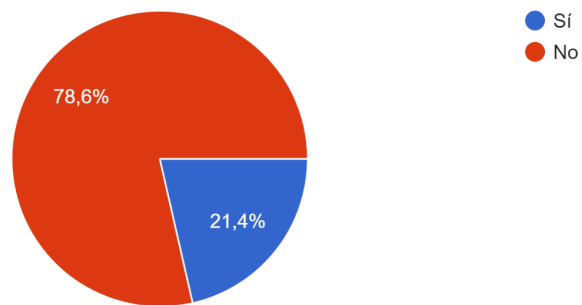
¿Padeces algún trastorno mental?

88 respuestas



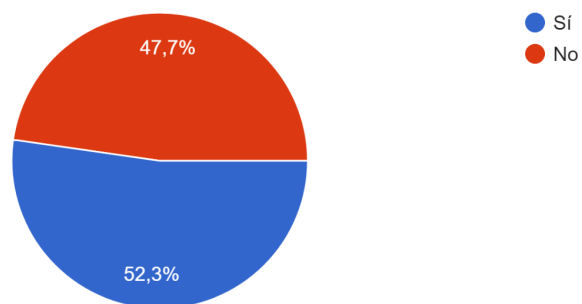
En caso afirmativo, ¿sientes que tu patología ha acrecentado debido a las redes sociales?

28 respuestas



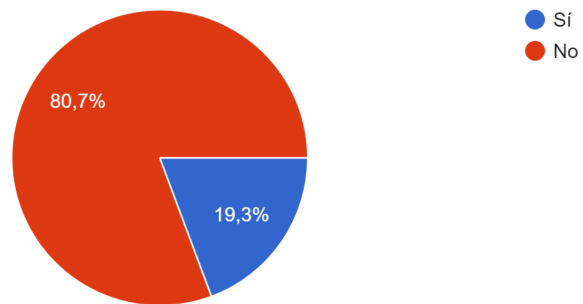
¿Consideras que tu salud mental ha empeorado a raíz del confinamiento por el COVID-19?

88 respuestas



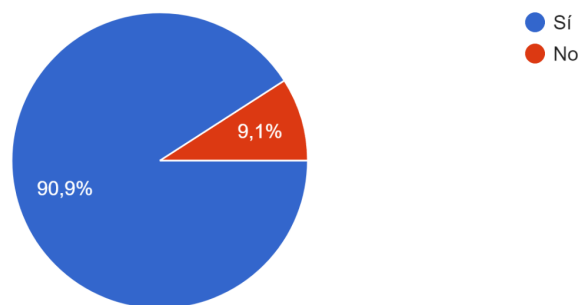
¿Has recibido ayuda psicológica profesional a raíz del confinamiento?

88 respuestas



¿Crees que TikTok e Instagram deben regular más el contenido o la información sobre enfermedades mentales?

88 respuestas



### 3. Capturas de pantalla

#### 3.1. Contacto con las fuentes

**Benedito Crespo Fajorro**

## ENTREVISTA



**Carmen Prieto Leo** <carmenprieo1b@gmail.com>  
para bcespo ▾

mié, 15 mar, 20:08 ☆ ↶ ⋮

Buenas tardes, mi nombre es Carmen Prieto y soy estudiante de periodismo en la Universidad de Sevilla. Me dirijo a usted con el mayor respeto posible, por su prestigio y conocimientos sobre la salud mental, para proponerle una entrevista sobre la repercusión de las redes sociales en las enfermedades mentales, que es el tema a tratar de mi trabajo de fin de grado. Sería un gran honor para mí contar con su experiencia y conocimientos sobre el tema a tratar para abordar con la máxima eficacia y profundidad que la temática requiere. Muchas gracias de antemano. Un cordial saludo.

↶ Responder

↷ Reenviar

## Juan Pablo Bellido Muñoz

### SOLICITUD DE ENTREVISTA Recibidos x



**Carmen Prieto Leo** <carmenprieo1b@gmail.com>  
para juanpablo.bellido ▾

lun, 5 jun, 20:24 (hace 11 días) ☆ ↶ ⋮

Buenas tardes, mi nombre es Carmen Prieto y soy estudiante de periodismo de la Facultad de Comunicación. Estoy realizando un reportaje para mi Trabajo de Fin de Grado sobre la relación entre la salud mental y las redes sociales y me gustaría contar con usted si fuera posible, por su conocimiento sobre los medios y las redes sociales. Muchas gracias de antemano. Un saludo.



**Juan Pablo Bellido (CPPA)** <decano@periodistasandalucia.es>  
para mí ▾

mar, 6 jun, 12:11 (hace 10 días) ☆ ↶ ⋮

Buenas tardes, Carmen:

Muchas gracias por contactar conmigo. Estaré encantado de charlar contigo sobre el tema que planteas.

Si te parece bien, podemos concertar una entrevista por Google Meet, cuando te venga bien.

Quedo a la espera de tu respuesta. Un cordial saludo.

## Marina Ramos Serrano

### SOLICITUD DE ENTREVISTA Recibidos x



**Carmen Prieto Leo** <carmenprieo1b@gmail.com>  
para mramos ▾

jue, 18 may, 11:49 ☆ ↶ ⋮

Buenas tardes, mi nombre es Carmen Prieto y soy estudiante de periodismo de la Facultad de Comunicación. Estoy realizando un reportaje para mi Trabajo de Fin de Grado sobre la relación entre la salud mental y las redes sociales y me gustaría contar con usted si fuera posible, por su conocimiento sobre los medios y las redes sociales. Muchas gracias de antemano. Un saludo.



**MARINA RAMOS SERRANO**  
para mí ▾

jue, 18 may, 15:53 ☆ ↶ ⋮

Buenas tardes, Carmen: dime cómo te puedo ayudar. La semana que viene solo tengo tutorías los miércoles, así que, si puede ser, la otra semana, o en formato online o cuestionario, mucho mejor.  
Un saludo,

**De:** Carmen Prieto Leo <carmenprieo1b@gmail.com>

**Enviado:** jueves, 18 de mayo de 2023 11:49

**Para:** MARINA RAMOS SERRANO <mramos@us.es>

**Asunto:** SOLICITUD DE ENTREVISTA

## Hada Sánchez Gonzales

## SOLICITUD DE ENTREVISTA



**Carmen Prieto Leo** <carmenprieto1b@gmail.com>  
para misago ▾

vie, 12 may, 14:54 ☆ ↶ ⋮

Buenas tardes, mi nombre es Carmen Prieto y soy estudiante de periodismo de la Facultad de Comunicación. Estoy realizando un reportaje para mi Trabajo de Fin de Grado sobre la relación entre la salud mental y las redes sociales actualmente. Mi tutora Rosalba Mancinas me recomendó que contactara con usted para hacerle una entrevista si fuera posible, por su conocimiento sobre los medios y las redes sociales. Muchas gracias de antemano. Un saludo.



Libre de virus [www.avast.com](http://www.avast.com)

↶ Responder

↷ Reenviar

## Manuel Regato



Manu Regato



¡Buenas tardes Manu!, mi nombre es Carmen y soy estudiante de periodismo, me han facilitado tu teléfono a través de Pepe Cañete ya que estoy realizando un reportaje acerca de la relación entre las redes sociales y la salud mental para mi TFG y me gustaría contar contigo como fuente si fuera posible, ya que cuentas con un número considerable de seguidores en redes sociales y tu visión personal me serviría de mucha ayuda para mi trabajo. Si estás interesado te envío las preguntas por aquí para que las respondas cuando puedas. Muchas gracias de antemano 😊

16:10 ✓✓

2/4/2023

Qué tal Carmen! 0:15

Mándamelas cuando quieras y te las respondo en cuanto puedaa 0:16

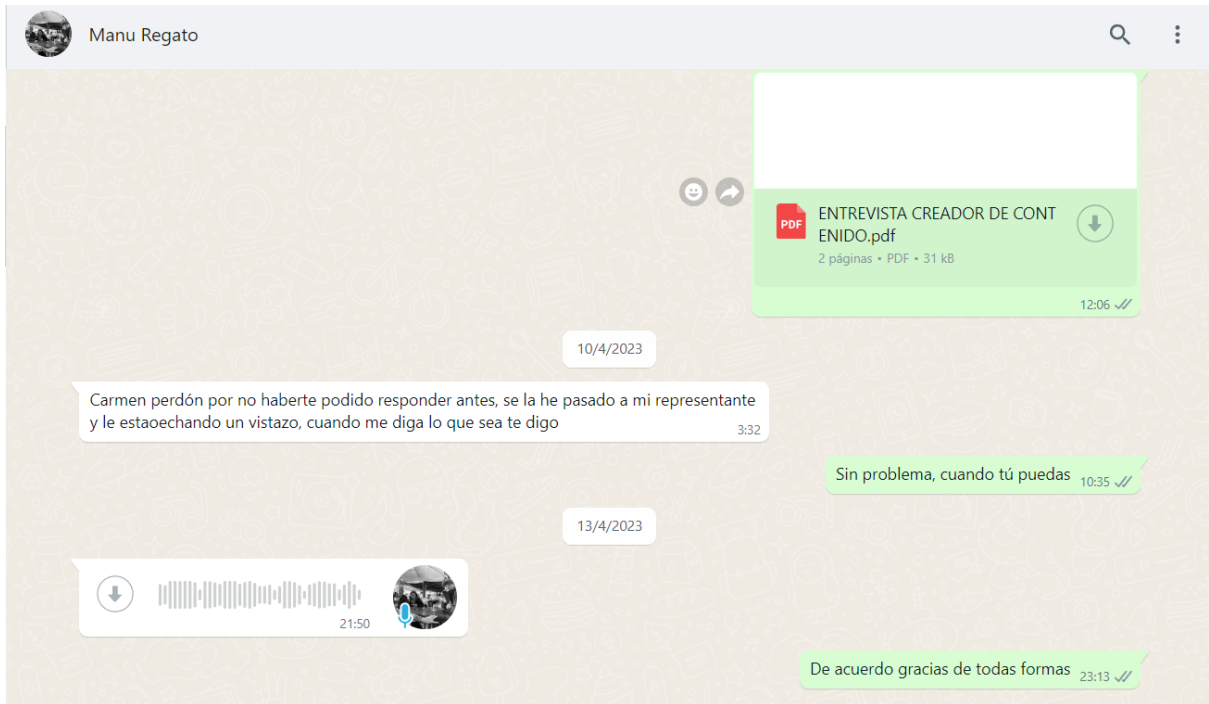
nada a tii 0:35

Vale perfecto mañana te las envío, ¡muchas gracias! 0:34 ✓✓

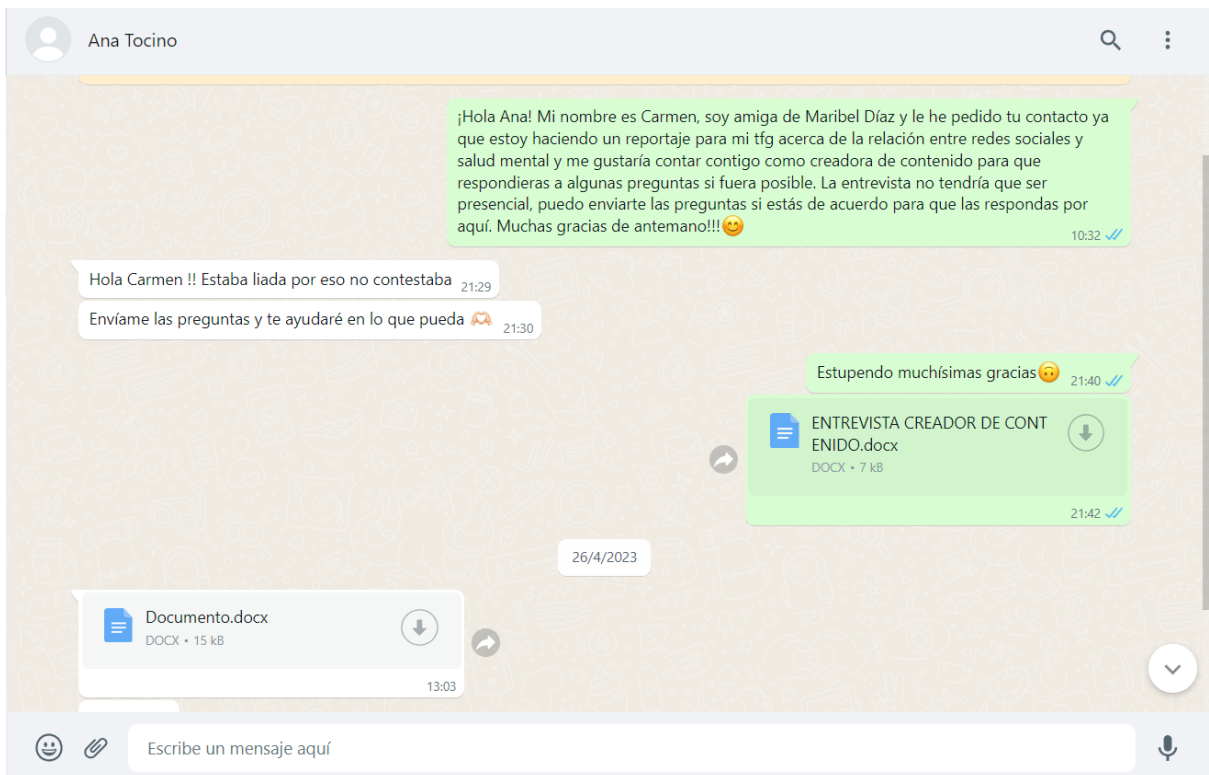


ENTREVISTA CREADOR DE CONT  
ENIDO.pdf







## Ana Tocino



# María Segarra

 MARÍA SEGAR... 



marzo 16, 2023 4:38 pm

¡Hola María! Mi nombre es Carmen y soy estudiante de periodismo en la US. Te sigo desde hace tiempo y me encanta tu contenido. Estoy elaborando un reportaje acerca de la relación entre las redes sociales y la salud mental para mi trabajo de fin de grado y me encantaría poder entrevistarte para contar con tu experiencia en las redes y tu particular visión del tema.  
¡Muchas gracias de antemano!



Envía un mensaje...

