

Santiago Giraldo: “La salud mental de los chicos que dejan las redes mejora de forma relevante”

Por: Siscu Baiges. 29/06/2024

Es coautor de *Segrestats per les xarxes* (Eumo Editorial), donde los profesores universitarios Cristina Fernández (UVic-UCC) y Santiago Giraldo (UAB) se plantean “por qué los adolescentes de hoy tienen menos tiempo, menos salud y se sienten más solos”. Concluyen que estamos ante un problema de salud pública, sobre todo entre adolescentes y jóvenes, y también ante un peligro para la democracia, y reclaman medidas de protección ante esa amenaza social.

¿Qué tiene de malo que los jóvenes y los adolescentes se pasen más de 30 horas a la semana en las redes sociales?

Tiene de malo que les genera mucha ansiedad. Humanamente no estamos programados para estar alimentando una ansia de notificaciones, una ansia de ser famoso en una plataforma, y eso vulnera un poco lo que habíamos construido en muchos siglos. El intento de recrear continuamente ese sistema hace que tengas mucha ansiedad emocional por recibir aceptación social que es normal en la adolescencia, es normal en la juventud, pero no a través de los sistemas de notificaciones y los sistemas de *likes* que tienen las plataformas. Eso ha degenerado en que haya aumento en las consultas de psicología en la sanidad pública, que haya aumento de casos de suicidio en los jóvenes y niños, que haya aumento también de las consultas relativas a adicciones en los centros de atención primaria. Muchos indicadores nos están diciendo que sí que hay un problema relacionado con el uso problemático de las redes por parte de niños y jóvenes.

Habla de ansiedad. ¿Por qué genera ansiedad estar en una red social?

Por tres razones. Primero, ansiedad de que te puedas estar perdiendo algo que está pasando y no eres “parte de”. Estar en la red te permite en principio formar parte de cosas. Cuando no estás en la red te estás perdiendo alguna cosa. La segunda es que cuando eres parte de la red activas el mecanismo de las recompensas. Son recompensas intermitentes que te obligan a estar todo el tiempo pensando lo que

hay ahí dentro y que te puede beneficiar en términos emocionales. Cuando publicas un contenido esperas retribución social, y eso genera una ansiedad de saber quién lo ha visto, quién lo ha comentado, quién ha dicho algo, qué reacción ha suscitado. Al mismo tiempo, y sería la tercera razón, cuando no recibes la atención que esperas tienes una frustración muy grande porque has estado trabajando un contenido, has estado produciendo un contenido que esperas que tenga cierto tipo de relevancia social y normalmente no sabes qué va a pasar. Eso es el *enganche* que los expertos denominan a la máquina tragaperras. No sabes qué va a pasar cuando metes la moneda. Si siempre obtuvieras un buen resultado no tendrías ansiedad, pero como no sabes qué va a pasar, activas mecanismos de adicción que son bastante relevantes. Por eso se genera ansiedad.

El uso excesivo de las redes sociales aumenta los suicidios, las tentativas de suicidio y los pensamientos suicidas

Se citan muchos informes en el libro. En conjunto señalan el efecto negativo de la ansiedad, pero detectan más depresión que ansiedad. ¿Por qué se deprimen los jóvenes al usar las redes?

Por lo mismo que decía. Por no tener la aceptación que tienen sus grandes referentes dentro de las redes. Un Rubius, un Piqué, un Jordi Évole, otros grandes *youtubers* o *instagramers* que tienen muchísima fama hacen cualquier tontería y tienen mucha repercusión. Si tú haces una tontería y no tienes la misma capacidad de expansión, que es lo que nos pasa a todos los mortales, te empiezas a sentir mal porque piensas que algo no has hecho bien. Y en tu mismo círculo, si lo que haces tiene menos efecto en las redes sociales que lo que hacen otros miembros de tu grupo social, te vas a sentir mal. Sientes una presión muy fuerte sobre ti mismo que hace que, como dicen los estudios que citamos en el libro, tengas menos satisfacción con tu vida. De hecho, cuando en esos estudios se reduce el uso de las redes sociales, se limita a dos horas a la semana o incluso se inhibe el uso, ese tipo de sensaciones disminuyen. Hemos dado relevancia a los estudios que hacen experimentos con dos grupos de población: uno se somete al impacto de dejar las redes y otro no, y se comprueba que hay mejoría en la salud mental de los chicos que dejan las redes. Eso es bastante relevante.

Habla de suicidio. ¿Hay datos que confirmen que aumentan los suicidios por el uso excesivo de las redes sociales?

No solo los suicidios, sino también las tentativas de suicidio o los pensamientos suicidas. El caso de Molly en el Reino Unido demostró que cuando ella empezó a tener algún tipo de pensamiento suicida TikTok, principalmente, le retroalimentaba su intención de suicidio. Es decir, que recibía un porcentaje exagerado de mensajes que la invitaban a suicidarse. Justamente hoy he escuchado una entrevista, en la cadena SER, a la presidenta de los centros educativos de Madrid diciendo que se ha comprobado que, por culpa de las pantallas y las redes sociales, las consultas médicas relativas a la incidencia de suicidio o de pensamientos suicidas han crecido muchísimo. También en Cataluña, como señala Francisco Villar, que es el jefe de la unidad de psiquiatría del Hospital Sant Joan de Déu, las consultas se han elevado muchísimo.



“Es socialmente muy grave que las plataformas hayan convencido a 4.000

millones de personas de que les hacen un favor teniéndolas dentro”. | Pol Rius

La mayoría de los estudios presentados en el libro destacan los efectos negativos de las redes sociales, pero también los hay que afirman que tienen efectos positivos. ¿Hay intereses ocultos detrás de estos últimos?

No, no, yo creo que están bien científicamente. Tienen sus propias metodologías aunque he visto algunas cosas que son relevantes sobre la parte académica. Lo primero es que la mayoría de estos estudios no son experimentales sino que son a nivel de aplicación de la técnica a un grupo específico. ¿Qué quiero decir con esto? Que si tú pones en una situación específica a un grupo y le dices ahora socialízate con redes sociales y evalúas el aspecto positivo, no tienes comparación con la otra situación. Si tu única forma de contacto con el mundo es la red social, y eso hace que tengas más posibilidades de conocer cosas, como pasó en la pandemia, diríamos que tiene una parte positiva: te socializaste, recibiste información, estabas conectado en un momento donde era imposible conectarte de otra forma. Pero en un ambiente normal, donde hay posibilidad de hablar, donde hay posibilidad de compartir, en todos los estudios cuando se compara la relación a través de las redes con la relación *offline* se ha concluido que es mejor y más satisfactoria la relación *offline*. Eso sobre lo académico, pero sobre lo social uno estaría dispuesto a decir que tanto el alcohol como el tabaco tienen aspectos positivos. Te ayudan a hacer amigos. Te ayudan a conocer pareja. Te ayudan a crear un grupo de aceptación social. Pero nadie puede poner en duda que el tabaco y el alcohol son perjudiciales para la salud. Las redes sociales te pueden ayudar a conseguir un amigo, a contactar con una persona que no conoces, como lo hace un cóctel lleno de alcohol y drogas en una discoteca, pero nadie duda de que eso es negativo. Si hay una probabilidad alta, probada, de que las redes sociales conducen a este tipo de posibles problemas psicológicos en los chicos y no solo psicológicos, sino también físicos, ¿cuál es la duda?

En teoría, las redes sociales sirven para contactar con otra gente, pero el libro también denuncia que generan soledad...

Defendemos que la socialización hecha a través de las redes sociales es un poco mentira ¿Cómo lo medimos? Pues porque los jóvenes que hemos analizado únicamente le dedican tres o cuatro segundos a cada publicación. Si tú le dedicas cuatro segundos a un amigo, ¿eres un amigo? ¿Simplemente un *like* es una

construcción de amistad? Cuando usas la pantalla para cortar una relación sentimental con un “se acabó y punto” eso nos conduce ¿a qué sociedad? A una sociedad donde no te importa el otro, donde creas pocos mecanismos de empatía. Estamos hablando ahora cara a cara, tú ves como reacciono, adaptas tu comportamiento a la conversación, las preguntas que me vas haciendo vas reconduciéndolas en función de lo que respondo. Con una pantalla todo eso no existe. La socialización es muy diferente y, como hemos visto en algunos comportamientos en colegios, en universidades, etcétera, es menos empática, hay menos capacidad de entender a la otra persona, más posibilidad de atacarla de manera muy fuerte, de construir procesos de acoso no solamente en el aula sino fuera, de darle valor social a comportamientos que son antisociales como pegarle a un niño y grabarlo, por ejemplo, para que ese comportamiento sea valorado socialmente. Son cosas que nos tendrían dar qué pensar.

La socialización a través de las redes sociales es un poco mentira

Muchos jóvenes se quejan de lo que se conoce como FOMO (*fear of missing out*). El miedo a perderse algo de lo que hablaba antes les genera bastante frustración

Mucha. La promesa de la red es que puedes utilizarla para llegar a mucha gente, pero en realidad los que pueden llegar a mucha gente son pocos, y lo ha comprobado Frances Haugen, el periodista del *Washington Post* autor de los *Facebook Papers*, que dice que hay una pequeña población de la humanidad que lo consigue y que, aunque queramos ser como esas personas, en realidad nunca vamos a entrar en ese círculo de famosos. Alimentas las redes sociales pero no recibes nada a cambio. Solo una notoriedad para cien personas, doscientas...

Roberto Carlos cantaba aquello de “Yo quiero tener un millón de amigos”. No pensaba en amigos de Facebook.

A mí no me interesan, claro, pero, además, si estás en esa dinámica necesitas dar de comer todo el tiempo en la red, necesitas publicar y publicar, y el día que no publiques te vas a sentir mal por no hacerlo, o el día que esa foto no guste a tus amigos vas a tener una depresión terrible. Y si deciden cancelarte porque caíste mal a alguien ¿qué haces?

Uno no se puede fiar de los amigos de las redes sociales, ¿no?

De los presenciales a veces tampoco, pero en las redes desde luego que no, porque no los conoces si no son la consecuencia de tu comportamiento físico.



“Nunca en la historia de la humanidad una única plataforma tuvo el control

de la información que recibe el 99% de los jóvenes, como tiene hoy Meta”.

| Pol Rius

El libro incluye trabajo con grupos de estudiantes de diversas universidades de Catalunya a los que se sigue a lo largo de varios años ¿Se notan cambios con el paso del tiempo en su relación con las redes sociales?

Sí, por supuesto. La pandemia fue algo maravilloso. Lógicamente no la pandemia, pero sí para hacer estudios a nivel académico. Si antes de la pandemia teníamos unas 30 horas de consumo del teléfono móvil y 20 de redes sociales, después de la pandemia tenemos más de 40 horas de consumo de móvil y más de 30 horas de redes sociales. Esto es un salto muy importante a nivel sociológico y a nivel económico. Nunca en la historia de la humanidad una única plataforma que es Meta podía tener el control de la información que recibe el 99% de los jóvenes.

¿No exagera?

No exagero, porque el 99% de los chicos que hemos entrevistado en nuestra muestra hace parte de las redes sociales de Meta. ¿Somos libres en realidad de la información que nos llega a nuestros *feeds*? ¿La puedes manejar tú como usuario? No puedes. Ha aumentado el tiempo de uso de redes sociales, como decía, pero ha aumentado también el número de plataformas que entran a ser parte de su dieta mediática. Si antes estaban en WhatsApp, Twitter e Instagram, ahora le sumas Youtube, TikTok y últimamente también Be Real. Entonces, en lugar de disminuir o distribuir el tiempo entre las nuevas plataformas, lo que hacen es aumentar un poco más el tiempo de consumo total. Lo explicamos con este símil en el libro: Si antes se comían un McMenú y dos cervezas, ahora se toman eso más un whisky y un par de piezas de bollería industrial bien grasosa. Pasan más tiempo en las redes sociales. Eso es lo que hemos visto, ha evolucionado. Y la otra cuestión que hemos visto a través de los grupos de discusión es que los chicos, antes de la pandemia, eran críticos con el comportamiento que tenían. Decían, ‘vale, no éramos conscientes del tiempo que dedicamos a las redes sociales, esto no puede ser, están aprovechándose de nuestros datos, deberíamos hacer algo’, etc. En las últimas oleadas que aparecen en el libro, ya no son críticos. Asumen que es una cosa que les viene por defecto. Dicen que es una relación de intercambio recíproco, ellos ganan cosas estando en las redes y entienden que las plataformas se quedan con sus datos sin darles nada a cambio, justifican económicamente el robo, el secuestro de los datos. Por eso el título del libro se refiere al secuestro de los datos que hacen

las plataformas.

¿Vamos a peor?

En términos de crítica ideológica, creo que las plataformas han hecho muy bien su trabajo para convencer a los 4.000 millones de personas que están dentro de que les están haciendo un favor, y esto es socialmente muy grave.

Antes de la pandemia teníamos unas 30 horas de consumo del móvil y 20 de redes, ahora tenemos más de 40 de móvil y más de 30 de redes

¿En qué momento pasa el uso de las redes sociales de ser un entretenimiento, algo divertido, un juego, una fuente de información a ser algo nocivo, malo?

En el momento en que Facebook principalmente –no solo Facebook, pero es la más grande– descubre que el dinero no está en el contenido, que no lo genera ella, sino que está en la cantidad de tiempo que eres capaz de retener al usuario en la plataforma. A la plataforma le da igual el contenido, lo importante para ella es que tú estés dentro y no te vayas de ahí. Entonces la intención de sociabilidad, de apertura democrática, todo con lo que supuestamente nació se desvirtúa totalmente. El problema que tenemos es que, como cada vez ingresan niños más pequeños a la red social, toda la socialización que se está haciendo es a partir de esa de esa construcción de relación y, como cuando comienzas a fumar o a beber muy temprano creas la adicción, tienes la necesidad de estar dentro. Cuando llegan a la universidad están tan *enganchados* que todo su mundo social gira en torno a la pantalla.

Plantear que las redes que generan esos problemas, esa dependencia, pasen a manos públicas ¿sería una solución?

Esta es una de las propuestas que hacen teóricos muy importantes como Christian Fuchs: que haya entidades públicas que puedan regular y que sean espacios de sociabilidad. Esto no estaría mal, pero como no va a ser posible yo abogaría más por la regulación de la edad de entrada de los chicos a las redes. Que luego se puede burlar, sí, pero en principio tú no puedes comprar alcohol si no tienes 18 años. Que haya algún padre que le deje beber, vale, pero en general, si la norma social fuese que únicamente puedes usar las redes cuando eres mayor de edad, eso evitaría un importante riesgo de caer en la dinámica de adicción a las redes.

Cuando los jóvenes llegan a la universidad están tan *enganchados* que todo su mundo social gira en torno a la pantalla

¿Qué redes son las más peligrosas?

Sobre todo las audiovisuales, pero las que mayores problemas causan en relación a la ansiedad son Instagram por la cuestión de la apariencia física y la última que parece que está generando mucha adicción a determinados contenidos relacionados con el suicidio, es TikTok. Las que generan más imposibilidad de salirse de ellas son estas dos.

¿Esto es igual en Estados Unidos que en España, Egipto o Bangladesh?

No lo sé. No lo podemos saber porque no tenemos datos de otros países, pero parece que la tendencia es similar en todas partes. Es verdad que Facebook tiene todavía la mayor cantidad de usuarios de todas las redes sociales y sigue creciendo, poco pero sigue creciendo. Habrá un salto cualitativo a nivel generacional, porque los datos nos indican que nuestros jóvenes, salvo algún rezagado, ya no usan Facebook. Eso se irá trasladando a las nuevas, a otras, que son principalmente Instagram y TikTok, que ha subido muchísimo desde la pandemia.

En algunos países del Sur o del este de Europa, Facebook sigue siendo muy importante.

Exacto, sí. Es algo que no tenemos controlado y no sabemos por qué pasa. En principio es una red social más estática, menos dinámica, pero estudiantes de Erasmus que han ido a Bélgica, nos dicen que allí hay grupos de Facebook y se extrañan.

¿Las empresas no ponen ningún tipo de empeño en resolver esos problemas?

Ninguno.



“Las plataformas han descubierto que el dinero no está en el contenido

sino en el tiempo que retienen al usuario”. | Pol Rius

¿Sólo les interesa el dinero?

Básicamente sí. El libro este del periodista que te comentaba va por ese camino, de cómo esas plataformas incluso han facilitado la creación de grupos de pederastas, de posicionamiento radical en contra de una minoría étnica en determinados países o han canalizado genocidios incluso, como el de Myanmar en 2019, como reconoció el propio Facebook. Era la única forma de conexión a internet que tenía el país y permitió la gestación del genocidio. Luego Facebook pidió perdón pero, claro, pedir perdón cuando han eliminado a cien mil personas se antoja un poco escaso. Los documentos que filtró una extrabajadora de Facebook revelaban que la empresa conocía evidentemente que genera adicción, sobre todo en las chicas adolescentes, que lleva a tendencias de suicidio, etcétera. No hacen nada.

Y luego está el odio, las redes sociales como vías de difusión de amenazas, insultos, mentiras...

Sí, no es el objetivo principal de nuestra investigación, pero es evidente que a través de las redes se canalizan discursos que, normalmente, con un sistema mediático previo a la libertad absoluta estaban mucho más controlados. Afortunadamente teníamos un sistema mediático que ponía freno a determinadas informaciones. ¿Que lo hacían bien, mal, mejor? No lo sé, pero al menos sabías que había profesionales de la información que eran como filtros para evitar según qué cosas que son muy peligrosas en general para la democracia misma. Lo que sí está demostrado en estudios científicos es que las conductas más polarizadas son las que tienen más éxito en las redes y las que premian el algoritmo porque te obligan a estar más tiempo en la pantalla y no sólo eso, sino que te va radicalizando. Se ha comprobado que cuanto más radical es el mensaje, más tienes la intención de estar en la plataforma bien para darle más golpes al adversario o bien para reafirmar lo que tú piensas. Entrás al trapo e insultas, que es lo que hacemos básicamente cuando en teoría dialogamos en las redes sociales. No hay diálogo posible.

Las dos plataformas que generan más imposibilidad de salirse de ellas son Instagram y TikTok

¿El problema está en los teléfonos móviles, en los ordenadores, en las *tablets*?

Esto sería como hablar de armas. ¿El problema está en que las tenga Putin o que las tenga la ONU? ¿Para qué se usan? Se suele decir en el debate actual que, si pones restricción al teléfono móvil o a la tecnología en las aulas, estás poniendo puertas al campo. El problema es que el uso de pantallas y de móviles únicamente se centra a las redes sociales. Si tu vieras que están manteniendo conversaciones con sus grupos de amigos más allá del WhatsApp, o que usan el navegador para buscar información, dirías que existe la posibilidad de que estén utilizando la tecnología para aprender, hacer intercambios, descubrir el mundo etcétera. Pero no es así. Más del 70% del tiempo están en las redes sociales y no están ahí intercambiando mensajes con un astrofísico que les está dando clases. No, están viendo mensajes y haciendo ese *scroll* infinito sin pausa. El problema no es el aparato sino el uso que se hace de él. Creo que la iniciativa de limitar la entrega del teléfono móvil a los niños hasta por lo menos los 16 años es una buena iniciativa. También creo que el impulso de las consejerías de educación para eliminar el móvil en primaria e intentar regularlo en secundaria es bueno. Querríamos que fuera más estricto pero están intentando hacerlo. Muchos de los colegios que hemos visitado están por esa labor. No se puede usar el teléfono móvil en el patio, en las aulas durante la jornada escolar y eso ha demostrado que efectivamente mejoran las relaciones entre los chicos, mejoran las condiciones de trabajo en el aula, con lo cual es el momento adecuado para preguntarnos si estos aparatos tienen que estar en la vida escolar. Además, hemos demostrado con estudios empíricos que cuando los estudiantes no tienen el ordenador al lado obtienen mejores resultados académicos. Vamos a insistir en que el profesor pueda decidir si se usan o no estos dispositivos en el aula, incluso en la universidad.

Al final del libro se recogen las propuestas del profesor universitario Josep Burgaya para hacer frente a este problema. ¿Podría resumirlas?

El resumen son derechos digitales. Básicamente, dos. El primero es que el usuario sea dueño de su propio contenido. Cuando tú cedas algo a Facebook no eres dueño de su explotación y tampoco te dan ninguna posibilidad de reclamar por alguna información que salga de eso. Es decir, que tú seas el dueño de tu espacio porque es tuyo. Y eso tiene que ir ligado a que seas consciente del valor que tienen tus datos. Tus datos tienen valor y generan un negocio, pues que te paguen por ello. La consciencia de que tus datos tienen valor y de que no puedes regalarlos es algo que

tenemos que trabajar en conjunto. No es verdad como dicen los chicos que sus datos no les interesen a nadie, no es verdad que no valgan nada porque luego les preguntas por cuánto dinero estarían dispuestos a abandonar las redes y te dicen que por varios millones de euros.



“Hace falta encontrar espacios seguros donde estar desconectados sea

algo normal, no la rareza”. | Pol Rius

¿Que les den dinero para que dejen las redes?

Pagarles para que se vayan. Algunos dicen que no las dejarían por ninguna cantidad de dinero y otros que para vivir sin redes sociales cinco millones estaría bien. Entonces sí que tiene valor, pero luego ceden sus datos sin ningún tipo de miramiento. Ese es el primer derecho y el segundo tiene que ver con el derecho a la desconexión, que encontrar espacios seguros donde estar desconectados sea algo normal, no la rareza. Ahora vas a un restaurante y no se puede fumar. Antes era normal fumar en los restaurantes. Pues de igual modo hay que conseguir espacios libres de conexión.

Limitar la entrega del teléfono móvil hasta por lo menos los 16 años es una buena iniciativa

¿Cree que ganarán la batalla por conseguir que Naciones Unidas incluya el derecho a la desconexión en su Declaración Universal de Derechos Humanos?

Hay por los menos dos movimientos que son relevantes. En Estados Unidos las grandes empresas están recibiendo muchas demandas de padres de familia organizados, de fiscales, etcétera, porque esto se está convirtiendo en un problema que está saturando los servicios de salud. Por otra los padres se están dando cuenta de que esto va muy mal. Asociaciones como Adolescencia Libre de Móviles en Cataluña, por ejemplo, están convenciendo a muchos padres de que, por lo menos, se retrase la entrega del móvil y como ya no serías el único inadaptado socialmente sin móvil en el aula, los padres tendrían más armas para no entregarlo hasta más adelante. En la sociedad catalana y española hay pocos riesgos de que los niños sufran algún tipo de violencia en las calles, es difícil, y, por lo tanto, no hace falta que tengas un móvil inteligente para comunicarte con tus padres para ir de la casa al colegio o a una actividad extraescolar.

¿Y con los adultos qué hacemos? También estamos secuestrados por las redes sociales...

Hace cinco años no había ninguna esperanza. La gente se está empezando a dar cuenta de que reducir el espacio del uso de los teléfonos móviles en casa, en las horas de la comida, etcétera, mejora la relación familiar. Muchos psicólogos están

invitando a ser valientes. Si en algún momento los padres se equivocaron, ya pasó. Como padres nos equivocamos todos los días. Si te dieron el móvil antes de tiempo, quitáselo.

Cuando los estudiantes no tienen el ordenador al lado obtienen mejores resultados académicos

Difundiremos está entrevista por las redes sociales. ¿Haremos mal?

Me gustaría que el periodismo tuviera otros canales saneados de información, porque si no es así estamos compitiendo con toda la mierda que hay en las redes sociales. ¿A que los farmacéuticos no compiten con la mierda? Están en un lugar específico a donde vas a buscar información médica. Si el periodismo no se separa de las redes sociales será muy difícil que tenga una posibilidad real de mantenimiento. Hay experiencias de medios pequeños y también grandes, como *El País*, que están construyendo comunidades de usuarios que creo que nos van a librar de las redes. De momento, tendremos que promocionar el libro en las redes, y no me parece mal que nos dé un poco de publicidad para venderlo, pero cada día más es una contradicción que el periodismo esté en las redes sociales. A nivel ético, yo, como periodista, no quiero estar en un sitio como X, dominado por alguien que le está vendiendo armas a Israel o comprando coltan en la Argentina de Milei. Y el otro, más de lo mismo. El señor Zuckerberg no es ninguna panacea de la humanidad, es alguien que está construyendo un búnquer para no ver a nadie en Hawai. También es verdad que Cebrián tampoco era una maravilla.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: El diario de la educación. Giraldo es coautor del libro “Segrestats per les xarxes”. | Pol Rius

Fecha de creación

2024/06/29