



**Escuela de Doctorado
y Estudios de Posgrado**
Universidad de La Laguna

Máster en Innovación Comunicativa en las Organizaciones de la Universidad de La Laguna

Trabajo de Fin de Máster

**El impacto de las redes sociales en la salud mental. La pandemia
por COVID-19 y estudios de caso: Verónica Forqué, Cristina
Pedroche y Magdalena Piñeyro.**

Alumna: Andrea Correa Chinaa

Tutora: Dra. María Sonnia Chinaa Rodríguez

Curso académico

2022/2023

Resumen:

El presente trabajo tiene como objeto de estudio el análisis del impacto de las redes sociales en la salud mental. Las redes sociales se han convertido en una plataforma de difusión y distribución que, en los últimos tiempos, ha albergado contenidos vinculados a la salud mental. Por ello, se llevará a cabo un análisis de sus implicaciones teniendo en cuenta el período de pandemia por COVID-19, así como el cambio que ha supuesto en la sociedad, la salud mental, y su trascendencia en un contexto pre y post-pandémico.

Para llevar a cabo este estudio, se emplea un enfoque de investigación mixto que combina métodos cuantitativos y cualitativos. En el ámbito cuantitativo, se recopila información de tres casos sometidos a estudio y se analizan los datos obtenidos. También en el aspecto cualitativo, se realiza un cuestionario cerrado dirigido a un profesional experto en el campo de la salud mental. Además, se lleva a cabo una revisión exhaustiva de la literatura relacionada con el tema de investigación.

A su vez, cabe señalar que, una vez obtenidos los resultados de dicha indagación, se alcanzan algunas conclusiones relevantes como, por ejemplo, que la actividad desarrollada en las redes sociales, efectivamente puede afectar a la salud mental, y que el anonimato y el uso de perfiles falsos fomenta que se produzcan situaciones de odio y acoso.

Palabras clave: salud mental, redes sociales, odio, comentarios.

Abstract:

The present study aims to analyze the impact of social media on mental health. In recent times, social media has become a platform for the dissemination and distribution of content related to mental health. Therefore, an analysis of its implications will be conducted, considering the COVID-19 pandemic period and the changes it has brought to society, mental health, and its significance in a pre- and post-pandemic context.

To conduct this study, a mixed research approach is employed, combining quantitative and qualitative methods. In the quantitative aspect, information is gathered

from three cases under study, and the collected data are analyzed. In the qualitative aspect, a closed-ended questionnaire is administered to a mental health professional. Additionally, an extensive literature review is conducted on the topic of research.

It is worth noting that once the results of this investigation are obtained, some relevant conclusions are reached. For example, it is found that the activity on social media can indeed affect mental health, and the anonymity and use of fake profiles foster situations of hatred and harassment.

Keywords: mental health, social networks, hate, comments.

Índice

1. Introducción	4
2. Antecedentes	6
3. Justificación del tema	11
4. Objetivos de la investigación	13
5. Metodología	14
6. Marco teórico	16
<i>6.1. Las redes sociales como nuevos canales de expresión</i>	<i>16</i>
<i>6.2. Pandemia por COVID-19 y la hiperaceleración de la digitalización ciudadana</i>	<i>18</i>
<i>6.3. Auge de las conversaciones sobre salud mental en las redes sociales</i>	<i>23</i>
7. Resultados	31
<i>7.1. Estudio de caso: Verónica Forqué</i>	<i>31</i>
<i>7.2. Estudio de caso: Cristina Pedroche</i>	<i>39</i>
<i>7.3. Estudio de caso: Magdalena Piñeyro</i>	<i>47</i>
<i>7.4. Entrevista al psicólogo Héctor Montesdeoca</i>	<i>51</i>
8. Conclusiones	55
9. Bibliografía	57
Anexos	

1. Introducción

El presente estudio explora la correlación entre la actividad en redes sociales y el impacto en la salud mental de las personas, específicamente a través de los casos de tres mujeres notables con una importante y dilatada presencia en estas plataformas: Verónica Forqué, una reputada actriz, Cristina Pedroche, modelo y presentadora de televisión, y Magdalena Piñeyro, escritora y activista contra la gordofobia. Para llevar a cabo esta investigación, se tendrán en cuenta diversas variables, como los efectos negativos y positivos de las redes sociales en materia de salud mental sobre la población y a través del análisis de los tres casos mencionados puesto que fueron perfiles que experimentaron el acoso y el odio de una porción importante de sus seguidores simplemente por la exposición pública de sus cuerpos e ideas.

El entorno donde se produce esta actividad coincide con la aparición de la pandemia por COVID-19, que provocó un incremento significativo en la actividad en las redes sociales, dado que muchas personas recurrieron a estas plataformas como canales de comunicación e interacción durante el período de confinamiento y etapa posterior. En este nuevo panorama digital, Forqué, Pedroche y Piñeyro se encontraron en el centro de la tormenta de las opiniones, muchas veces negativas y dañinas.

Así, se ha decidido realizar esta investigación, ubicada en un contexto post-pandémico, debido a que en este período se mantuvo el uso intensivo de las plataformas hasta el punto de que “la pandemia potenció aún más las redes sociales virtuales clásicas, sobre todo, *Facebook* e *Instagram*” (González, 2020), como se citó en Ochoa y Barragán, (2021). A esto se suma el incremento en el consumo de Internet que había explotado durante el confinamiento decretado entre el 14 de marzo de 2020 y que se prolongó hasta el 21 de junio de ese mismo año. Por otro lado, la salud mental cobra protagonismo en los medios de comunicación tradicionales y en las conversaciones digitales, en parte, debido al incremento de casos surgidos producto del empeoramiento del bienestar emocional, psicológico y social de la población, como se demuestra en un informe realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 2 de marzo de 2022, con la colaboración de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (CIBERSAM), publicado en la web de la Unidad de Cultura Científica de la Universidad de Madrid.

En este sentido, abordar la investigación en el contexto anteriormente mencionado permitirá observar cómo las dinámicas de publicación y consumo de contenidos tienen un efecto directo en la salud mental de las personas sometidas a estudio, cómo ha variado este tras el importante aumento del uso de las redes, y los resultados que genera su utilización en las personas.

Una parte importante de la población en España sufrió importantes consecuencias emocionales derivadas de la pandemia, algo que se vio reflejado en un empeoramiento de la salud mental de gran parte de los individuos, llegando a hacer mella en sus vidas. (CIBERSAM/UCCUAM, 2022).

Por otra parte, al tratarse de un ambiente asociado a fuertes flujos informativos y a importantes cambios sociales, económicos o laborales, supuso un aumento de la incertidumbre en situaciones cotidianas que propició que la ciudadanía se volcara en el consumo de contenidos digitales, la mayoría de ellos alojados y gestionados a través de redes sociales, potenciándose la utilización de estas a modo de pasatiempo y como canales de información, como se ve reflejado en el informe global Digital 2021 de *We Are Social*, realizado por Álvarez, J. (2021).

Entre los principales objetivos de este estudio se pone especial énfasis en la necesidad de conocer en profundidad el impacto generado por las redes sociales en materia de salud mental, estudiando las consecuencias que generan a través de los tres casos estudiados.

La investigación será de gran utilidad para poder ofrecer una visión clara de lo que representa el consumo y la navegación en redes, y lo que esto genera en la salud mental entre la ciudadanía, así como el conocimiento que se tiene acerca de la salud mental como tema de conversación en redes.

2. Antecedentes

El presente capítulo pretende dotar de contexto a esta investigación realizando una primera aproximación a nuestro objeto de estudio, a modo de ayuda para la comprensión del tema de análisis propuesto.

En el año 2019 e inicios del año 2020, España vivía una situación de normalidad en lo que a movimientos poblacionales se refiere. En el año previo a la pandemia, este país experimentó un período relativamente estable económicamente hablando, pues, según un informe elaborado por el Banco de España, la economía del país en su conjunto registró un crecimiento positivo a finales del año 2019. Si se analiza desde la perspectiva social, España contaba con datos socioeconómicos que no presentaban alteraciones graves ni notables, siguiendo el ritmo de vida habitual, mientras impulsaba a su vez medidas para paliar la exclusión social. En líneas generales, 2019 fue un año regular para el país, sin alteraciones notorias, salvo el pertinente cambio de gobierno debido a la celebración de sendos procesos electorales: primero con elecciones de carácter autonómico y local, y después generales.

Ya en el año 2020, se produjo un acontecimiento que cambió la vida de la humanidad, tal y como se conocía hasta entonces: el surgimiento de un nuevo virus que se extendió a escala mundial, hasta convertirse en una pandemia.

La Organización Mundial de la Salud (2023) define el coronavirus de la siguiente manera: “La COVID-19 es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. La OMS tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus el 31 de diciembre de 2019, al ser informada de un grupo de casos de «neumonía vírica» que se habían declarado en Wuhan (República Popular China)”.

Con respecto al año 2020, con la aparición del COVID-19, el ritmo de vida cambió, así como los contextos social, geográfico y económico anteriormente descritos. A finales de 2019 se tuvo conocimiento de la existencia de una nueva enfermedad producida por una cepa mutante de coronavirus descubierta en la ciudad de Wuhan (China) y, posteriormente, a principios de 2020, se registró en Canarias el primer caso que se dató en Europa. En el ámbito geográfico, España, así como muchos otros países del mundo, se vieron sumidos en una situación de aislamiento debido al avance de la

pandemia, ya que esta enfermedad se transmitía a través del contacto, así como por el aire por medio de tos o estornudos. En materia económica, el año 2020 supuso un cese de casi la totalidad de la actividad económica, causando grandes pérdidas para la economía del país. De hecho, el PIB cayó un 11% en España según un informe elaborado por elEconomista.es. Constituyó un desplome histórico. Desde una perspectiva social, se presentan numerosas alteraciones, pues al encontrarse en una situación excepcional e inesperada, trae consigo gran incertidumbre, lo que ocasiona una inmensa inestabilidad social.

El año 2021, transcurridos 12 meses desde que se decretó el Estado de Alarma, la ciudadanía y los diferentes gobiernos, nacional, autonómicos y locales, se emplearon a fondo para recuperar la normalidad perdida, pero sus consecuencias duran hasta el momento de redactar estas líneas puesto que aún sufrimos algunas restricciones, como el uso de mascarilla en espacios como centros sanitarios o farmacias. España fue recuperando la normalidad socioeconómica paulatinamente en los meses posteriores, pues las limitaciones y el aislamiento impuesto se redujeron con respecto a 2020, que fue el año de inicio. No obstante, la recuperación económica del país tardaría en alcanzar cotas de “normalidad”, pues esta se basaba, en gran parte, en el turismo, actividad que se vio suspendida totalmente durante varios meses del año 2020. Esto supuso, sin duda, un duro golpe para la economía que, aún actualmente, mostrando signos positivos de crecimiento e, incluso, superando cifras registradas antes de la pandemia, sigue la senda recuperación tras el enorme impacto sufrido. Estos son datos que se recogen en una información publicada en el periódico Canarias Ahora, donde se afirma lo siguiente:

Canarias y Baleares, las dos comunidades autónomas que más recortaron su Producto Interior Bruto (PIB) en 2020 por la pandemia, fueron precisamente las regiones que más lo elevaron al año siguiente, en 2021, con avances del 7% y el 10,7%, respectivamente, según los datos de la Contabilidad Regional publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

En el ámbito social, la ciudadanía, que atravesó un largo y difícil itinerario lleno de prohibiciones durante el duro período pandémico, ha tardado algún tiempo en volver a sus rutinas, situación que, aún en el momento de redactar estas líneas, sigue combinando con el respeto a las restricciones que se mantienen vigentes derivadas de la crisis sanitaria.

En otro orden de cosas, las redes sociales, que han pasado a formar parte del día a día de las personas como una forma de entretenimiento, de conexión entre individuos, e, incluso, como fuentes de información, se han convertido en un verdadero fenómeno en la comunicación. Estas herramientas tecnológicas se han introducido en numerosos ámbitos cotidianos de la vida.

Con el paso del tiempo comenzaron a desarrollarse múltiples plataformas dedicadas a diferentes ámbitos, como el de los negocios, el de los vínculos personales y sociales, el laboral, o el informativo, o incluso la facturación electrónica o los CRM (*Customer Relationship Management*), tal y como se afirma en una publicación titulada *Distintas herramientas tecnológicas al servicio de la empresa*.

Durante la pandemia, el uso de las redes sociales acusó un importante incremento. Como se afirma en la investigación de Sierra y Barrientos (2021), “el aumento de sus usos fue evidente, especialmente durante la pandemia, porque el mundo se mantuvo en movimiento a través de Internet, mientras que las formas tradicionales de hacer las cosas quedaron paralizadas.”

Como datos a resaltar durante el período post-pandémico, creció la publicación de contenidos específicos en redes sociales, que se tradujo igualmente en un aumento de las aplicaciones de mensajería instantánea, tipo *WhatsApp* o *Telegram*. En definitiva, la transformación digital se vio impulsada, en gran parte, por la irrupción de esta pandemia. Tal es así que Micó y Coll (2020) plantean y evidencian que ha ocurrido una aceleración extraordinaria de la revolución digital que, según ellos, marca el comienzo de una era en la que los seres humanos y las máquinas colaborarán estrechamente.

Así pues, tres años después del inicio de la pandemia, la situación ha evolucionado de manera que el grueso de las medidas impuestas durante ese período han sido casi totalmente eliminadas, retornando a la denominada “nueva normalidad”. Este hecho queda recogido en el Real Decreto publicado por el BOE el 19 de abril de 2022, donde se establece el fin de la obligatoriedad de llevar mascarillas en España, a excepción de centros sanitarios, establecimientos sociosanitarios y en el transporte público.

No obstante, el COVID-19 originó graves consecuencias en la vida de la población, en líneas generales, pues generó un impacto en la vida de las personas, modificando sus actividades cotidianas tal y como las conocían algo que repercute en la salud emocional de la ciudadanía.

Por otra parte, la OMS (2022) define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”.

La salud mental constituye un tema de gran peso y relevancia en las sociedades actuales. Sin duda, la pandemia por COVID-19, acompañada del aumento de la digitalización, marcaron un antes y un después en la publicación y viralización de contenidos ligados a la salud mental.

Hay que decir que, previamente al surgimiento de la pandemia, estos temas se trataban y encontraban hueco en los medios de comunicación, por ejemplo, pero no con el interés que suscitó posteriormente tal y como refleja el informe titulado *La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental* elaborado por las Naciones Unidas, se sostiene lo siguiente:

En los últimos meses, se han puesto en marcha medidas para apoyar a las personas en situación difícil y garantizar que reciban atención las personas con trastornos mentales. Se han desarrollado métodos innovadores para proporcionar servicios de salud mental y han surgido iniciativas para reforzar el apoyo psicosocial. Sin embargo, debido a la dimensión del problema, se sigue sin responder a la gran mayoría de las necesidades en materia de salud mental. La respuesta se ve obstaculizada por la falta de inversión, anterior a la pandemia, en promoción, prevención y atención de la salud mental.

Actualmente, se trata de un tema que ha tenido una importante repercusión y un tema habitual de conversación que ha sido motivo de debate en las redes sociales, lo que pone de manifiesto el incremento de concienciación y viralización acerca de este asunto.

3. Justificación del tema

En las últimas décadas, las nuevas tecnologías se han incorporado a nuestras vidas y a las actividades cotidianas que realizamos, “de forma gradual en sus inicios”, y de modo abrumador durante el confinamiento, y más tarde, durante el período post pandémico, tal y como se asegura en el estudio *El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia* de Ochoa y Barragán (2022). No obstante, estas pueden acarrear tanto ventajas como desventajas.

Las redes sociales nos permiten contactar con casi cualquier persona del mundo con tan solo un *click*. Nos ofrecen la posibilidad de crear vínculos, establecer relaciones, expresarnos libremente y crear una identidad propia sin restricciones y sin sentirnos juzgados. Sin embargo, la conexión existente entre las redes sociales y los jóvenes o adolescentes se convierte en tema de actualidad cuando empiezan a surgir casos en los que la salud de este sector de la población empieza a verse afectada por el uso masivo de estas nuevas herramientas tecnológicas. Así, estudios como el realizado por Moreira de Freitas et al. (2021) concluyen que

El uso continuo e intensivo de las actualizaciones tecnológicas y las redes sociales puede generar adicción y dependencia en los usuarios, ya que los jóvenes afirman que utilizan las redes sociales en casa, en la escuela y en diversos lugares, para interactuar virtualmente, distanciándose del torno, esto se refleja en problemas en el ámbito social, personal y educativo, interfiriendo también en el desempeño del aprendizaje del alumno, así como en otros aspectos de la vida diaria.

Como se puede observar, existe una correlación entre las redes sociales y la salud mental, aunque no en un sentido positivo, precisamente. Estas dos cuestiones se encuentran íntimamente ligadas. Las redes sociales pueden llegar a crear un ambiente nocivo para las personas que hacen uso de las mismas pero, como se ha mencionado, esto se sustenta sobre un mal uso de dichos recursos. Autores como Suárez Alonso (2020), recuerdan que los factores que influyen en la salud mental y los trastornos mentales abarcan más que solo características individuales y aspectos neurobiológicos. También involucran factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales, tales como el nivel de vida, las condiciones laborales y el apoyo social de la comunidad, entre otros.

En cualquier caso, no todo es negativo en el ámbito de las redes sociales. La actividad que se genera en el marco de las redes sociales contribuye a que temas como el de la salud mental se conviertan en tema de conversación, de manera que, cada vez más, va conquistando espacios de debate o informativo en los medios de comunicación.

Las redes sociales son utilizadas, sobre todo por las personas más jóvenes, como canales de información, que junto a los medios de comunicación tradicionales se consideran “una de las principales fuentes de información acerca de los trastornos mentales. De este modo, son capaces de perpetuar y expandir ciertas ideas y conductas, en múltiples ocasiones erróneas, que la población asimila como real y normaliza” (Puyal González et al., 2022). Son muchos los perfiles de usuarios particulares u organizaciones dedicados a ofrecer información sobre salud mental: lo que supone padecer una mala salud mental, las patologías que esto puede acarrear, qué se puede hacer para tratarlo y cómo actuar en determinadas situaciones derivadas de una salud mental delicada. Es importante conocer esta información para saber cómo inciden las redes sociales en la salud mental de los usuarios, qué consecuencias acarrear sobre el estado mental de los usuarios que reciben comentarios desagradables a través de sus redes, y cómo actuar en este tipo de situaciones, ejemplificado a través del estudio de tres casos.

4. Objetivos de la investigación

El presente estudio parte de una serie de hipótesis de investigación que se enumeran a continuación:

1. El uso excesivo de plataformas sociales tiene una incidencia directa en la salud mental de las personas.
2. El uso de plataformas sociales como canales de comunicación han contribuido a visibilizar los problemas de salud mental asociados a su uso.
3. La mera exposición pública de una persona en redes sociales puede generar ataques y reacciones de odio por parte de los usuarios seguidores de estos perfiles.
4. El anonimato o la utilización de pseudónimos que esconden las identidades reales en las redes sociales alimentan el auge de mensajes de odio o comentarios ofensivos.
5. Los perfiles de mujeres con una voz o proyección pública, son más propensos a recibir odio por parte de sus seguidores y otros usuarios en las redes sociales.

Asimismo, el principal objetivo de este trabajo de investigación es averiguar si la publicación de contenidos ofensivos, en ocasiones incluso lesivos o constitutivos de delito, tiene una incidencia directa en la salud mental de las personas a las que se dirigen.

Así pues, conjuntamente, y vinculados a este objetivo general, se han establecido algunos objetivos específicos:

1. Identificar los principales efectos generados por el uso de las redes sociales sobre la salud mental de las personas.
2. Describir cómo el surgimiento de casos donde se emplea el acoso y la violencia verbal, eleva a la categoría de debate en las redes sociales las cuestiones relacionadas con la salud mental.

5. Metodología

La presente investigación tiene como objeto de estudio el análisis del impacto del uso de herramientas digitales, como son las redes sociales, en la salud mental de una ciudadanía que ha atravesado recientemente una pandemia mundial como es el COVID-19. Para ello, se ha llevado a cabo una recopilación exhaustiva de datos mediante la elaboración de fichas y gráficos, y su posterior análisis.

El uso de una combinación de técnicas cuantitativa y cualitativa, se aborda realizando un estudio de caso sobre el que Chetty (1996) señala lo siguiente:

Es una metodología rigurosa que es adecuada para investigar fenómenos en los que se busca dar respuesta a cómo y por qué ocurren, permite estudiar un tema determinado, es ideal para el estudio de temas de investigación en los que las teorías existentes son inadecuadas, permite estudiar los fenómenos desde múltiples perspectivas y no desde la influencia de una sola variable, permite explorar en forma más profunda y obtener un conocimiento más amplio sobre cada fenómeno, lo cual permite la aparición de nuevas señales sobre los temas que emergen, y juega un papel importante en la investigación, por lo que no debería ser utilizado meramente como la exploración inicial de un fenómeno determinado.

El propósito de dicho análisis es desentrañar patrones de comportamiento y experiencias compartidas entre estos perfiles, lo cual permitirá elaborar un panorama más completo y preciso de los acontecimientos. Nuestro foco recae específicamente en casos de ciberacoso identificados en las interacciones de estos perfiles en *Instagram*, *TikTok*, en el caso de la activista Magda Piñeyro y la presentadora y modelo, Cristina Pedroche, respectivamente, y en el perfil de *Instagram* de Masterchef España para el caso de Verónica Forqué.

El estudio se complementará con la revisión exhaustiva de documentos y literatura relevante relativa a este tema, para así enriquecer y contextualizar nuestra investigación dentro de un marco de referencia definido. Este proceso de compilación y análisis nos permitirá hacer uso de hallazgos y conclusiones de estudios anteriores para robustecer nuestro análisis.

Además, implementaremos técnicas cualitativas a través de la ejecución de una entrevista estructurada con el psicólogo Héctor Montesdeoca. El formato de la entrevista consistirá en un cuestionario cerrado centrado en la relación que surge entre las redes sociales y la salud mental. Este enfoque proporcionará una perspectiva profesional y académica adicional que enriquecerá nuestros hallazgos, permitiendo así una visión más completa y matizada del impacto del ciberacoso en la salud mental.

6. Marco teórico

Son numerosos los estudios que se han realizado acerca del impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de la población, así como las investigaciones cuyo objeto de estudio ha sido analizar cómo afecta el uso de redes sociales a nuestra salud mental. Es oportuno realizar una indagación sobre investigaciones de otros autores, para así saber qué conocimiento se tiene hasta ahora sobre esta cuestión, y poder ofrecer una visión asertiva sobre el asunto.

A continuación, se ofrece una recopilación, selección y presentación de conceptos, teorías y postulados que se utilizan como base para el análisis e interpretación de los datos recogidos que dan sustento a este trabajo de investigación, que muestran los diferentes hallazgos realizados en esta materia al tiempo que ofrecen el contexto necesario para abordar nuestro objeto de estudio.

6.1. Las redes sociales como nuevos canales de expresión

Las redes sociales son un pilar fundamental en esta investigación, por lo que es pertinente dedicar tiempo al estudio y recopilación de informes relevantes concernientes a este tema.

Durante el transcurso de la pandemia, así como en el período previo a su llegada y en la etapa posterior a la misma, distintas tecnologías y herramientas experimentaron un enorme crecimiento que estuvo acompañado por un uso intensivo de las mismas que afectó a la forma en que se utilizaba y al rol que jugaban en sus dinámicas diarias.

Concretamente, en el período de pandemia, y en medio de una etapa de incertidumbre, con múltiples cambios e inestabilidad, gran parte de la ciudadanía centró parte de su quehacer diario en las redes sociales, ya fuera como método de entretenimiento o para informarse de determinados temas de candente importancia, como lo fue la evolución de la pandemia por COVID-19. Asimismo, “el uso de la aplicación de *TikTok* se ha convertido en un medio influyente en la vida de los jóvenes, en particular, para salir de la rutina diaria, convirtiéndose en una plataforma de ocio y entretenimiento.” (Ankuash-Kaekat et al., 2021). Partiendo de lo anterior, esta se convirtió en “una de las redes sociales emergentes con mayor crecimiento en el mundo, gracias a su popularidad

y divulgación ha coadyuvado transmitir contenido en tiempos confinamiento, pues su fácil uso y entretenimiento han sido factores indispensables en momento de crisis”. (Vintimilla-León y Torres-Toukoudidis, 2020)

Por otra parte, como se asegura en el estudio del autor Ramonet (2020), “los servicios de mensajería como son *Twitter, Facebook, WhatsApp, Messenger*, entre otras, llegaron a convertirse en medios de ‘información’ dominante, también en formas de distracción considerando que a muchas familias les trajo risas y humor.”

Según el informe global Digital 2021 de *We Are Social* (Álvarez J. 2021), las redes sociales aumentaron un 13,2% más que el en año 2019, incorporándose 490 millones de usuarios aproximadamente, así como también se incrementó el tiempo que los usuarios empleaban a las redes sociales alrededor de un 0,4%. Por otra parte, el período de encierro ante la llegada de un nuevo virus impulsó a los usuarios a querer mantenerse informados, induciendo un aumento del consumo de noticias con respecto al año anterior.

Además, continuando con la dinámica tecnológica comentada anteriormente, según el artículo elaborado por Cervantes y Chaparro (2021) para *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*:

Durante la pandemia que surgió a raíz de la enfermedad COVID-19 se implementaron medidas de seguridad que involucran el confinamiento y distanciamiento de la población. Esto tuvo como consecuencia la modificación de los estilos de vida de los individuos a través de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC).

Así pues, y precisamente sobre esas nuevas interacciones que se establecen sobre las redes sociales, los autores, Miranda y Cruz (2016) afirman lo siguiente:

Estos recursos se aplican en todas las áreas debido al auge de estas tecnologías a nivel mundial, las empresas están aprovechando sus beneficios, entre lo que se destaca la obtención de información acerca del comportamiento de los consumidores para poderlos satisfacer, por lo que cada día son más el número de organizaciones que invierten en esas aplicaciones, para incorporarlas a las estrategias de marketing internacional y definir el posicionamiento de sus marcas, la identificación de sus

clientes potenciales, etc., con la finalidad de sobrevivir al entorno globalizado de los negocios.

Con respecto al período post-pandémico, como se refleja en el Estudio Anual Redes Sociales 2021, publicado por IAB *Spain*, el uso de *TikTok* ha aumentado significativamente, siendo esta la red social que más ha incrementado su popularidad. Además, cabe destacar que *Facebook* fue una de las redes sociales que sufrió una mayor pérdida de usuarios después del año 2020. También se afirma que los usuarios menores de 40 años de edad son los que más tiempo emplean en redes, y las que mayor afluencia tienen son *Twitch*, *TikTok*, *YouTube*, *Instagram* y *Spotify*, entre otras.

De la misma manera, en la investigación realizada por Sánchez y Benítez (2022), las autoras han profundizado en la relación que se da entre las redes sociales y los videojuegos y cómo estos pueden afectar a la salud mental, sobre todo, de niños y jóvenes, al encontrarse estos en un período de desarrollo. A su vez, realizan una comparativa entre las redes sociales y la salud mental, y los videojuegos y la salud mental, pudiendo así determinar de qué manera inciden estas herramientas digitales en la mente de estos dos grupos más vulnerables.

El texto de los autores anteriormente mencionados toma como base de estudio la cada vez más creciente evolución de las tecnologías y cómo estas modifican esta la vida de las personas, pues según afirman, los videojuegos llegan cada vez a un público más infantil, pudiendo generar consecuencias traumáticas en forma de adicción en los casos más graves. Por otra parte, las redes sociales aseguran las autoras, implican óptimo conocimiento de su funcionamiento, por ello, a nivel parental, es vital conocer cuáles son las redes más utilizadas por los menores, pues dependiendo de cada exposición y uso de plataformas se enfrentarán a unos riesgos diferentes.

6.2. Pandemia por COVID-19 y la hiperaceleración de la digitalización ciudadana

La crisis sanitaria por COVID-19 supuso un antes y un después en el planeta, cuya actividad se vio paralizada a causa de la aparición y avance de este nuevo virus, lo que ocasionó numerosos cambios a múltiples niveles.

Así, lo recoge el texto firmado por Rodríguez y Correa (2022, p.33):

En el año 2019 surgió un nuevo virus que los científicos denominaron COVID-19. Sin embargo, no fue hasta 2020 cuando España registró su primer caso de esta emergente enfermedad, el día 30 de enero de 2020, localizado en La Gomera, Islas Canarias. En este contexto, el número de casos fue aumentando a un ritmo vertiginoso alrededor del mundo, llegando a calificarse como pandemia mundial.

A raíz de la aparición y avance de este virus, se comenzaron a establecer cuarentenas en distintos lugares del mundo. Por ello, el día 13 de marzo de 2020 se declaró el Estado de Alarma en España (Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo), extendiéndose hasta el 21 de junio de 2020. El Estado de Alarma se inició imponiendo una limitación de la movilidad de las personas, sumiendo al país en un parón casi absoluto durante más de dos meses, y finalizó con ayuda de un plan de desescalada que se estableció en toda la nación, atendiendo a la situación existente en cada Comunidad Autónoma.

Este plan de desescalada se caracterizó por la clasificación de los diferentes territorios del país conforme a unos niveles de gravedad que se distribuían del nivel 1 al nivel 4, siendo el nivel 4 el de más gravedad, y el nivel 1 el más leve. Asimismo, cada nivel contaba con una serie de medidas o restricciones, entre las que se encontraban las limitaciones de aforo en establecimientos y exteriores, el uso obligatorio de mascarilla en espacios abiertos y espacios cerrados, la limitación de aforo en el transporte público, toques de queda y distanciamiento social, entre otros.

Durante el confinamiento se permitió que las personas que trabajaban en negocios básicos como supermercados, farmacias y hospitales, acudieran a su puesto de trabajo. Del mismo modo, se consentía que las personas pudieran desplazarse para realizar compras de alimentos básicos, medicamentos y comida para animales, entre otros.

El 21 de junio se alcanza la nueva normalidad, en la que se aprueba la libre movilidad por el territorio español, pero acompañada de una serie de restricciones y medidas de obligado cumplimiento, como el uso obligatorio de la mascarilla o el distanciamiento social de 1,5 metros de distancia. No obstante, una vez en esta nueva normalidad, los diferentes lugares de la nación se clasificaron en base a unos niveles de alerta (1 - 4), establecidos en base a la incidencia de casos COVID-19, y conforme a cada nivel se establecen unas restricciones u otras.

El paso de la pandemia dejó graves secuelas en la sociedad. Como ejemplo de ello, la OMS publicó el pasado 2 de marzo de 2022 un informe científico en colaboración con el CIBERSAM y UCCUAM, en el que expuso los hallazgos realizados sobre las consecuencias que ha tenido la pandemia en materia de salud mental en la sociedad, y en el que han colaborado profesionales desde Ámsterdam hasta Madrid.

En el informe mencionado se describe el aumento significativo de problemas de depresión y ansiedad durante el primer año de pandemia. Así, esta organización, en el mismo texto consultado, afirma que “los servicios sanitarios de salud mental han sido los más interrumpidos y afectados de todos los servicios de salud esenciales en la mayoría de los estados miembros de la OMS.”

Como conclusiones principales de este estudio se asegura que los problemas de salud mental han aumentado a causa de la pandemia en la población en general. No obstante, no se evidencia que los efectos de este período estén relacionados directamente con el aumento de número de suicidios, pero sí existe un colectivo especialmente expuesto a las conductas suicidas.

Además, en dicho texto se describe que, como factores principales impulsores de este incremento en carencias en salud mental, “destacan la soledad, el miedo al contagio o a la muerte, el duelo por haber perdido un ser querido, y las preocupaciones económicas.” Destaca, a su vez, que “en el caso concreto de los sanitarios, el agotamiento físico y mental ha sido también un especial factor de riesgo para pensamientos de suicidio”.

El informe refleja también que los colectivos más castigados han sido las mujeres y los jóvenes. Expone que “la pandemia ha afectado especialmente a la salud mental de los jóvenes, los cuales tuvieron un mayor riesgo de suicidio y autolesiones”. Por otra parte, “las mujeres y las personas con problemas de salud física tales como el asma, el cáncer, o los trastornos cardíacos, han tenido mayor probabilidad de desarrollar problemas de salud mental.”

Por otro lado, al aumentar los problemas de salud mental, los servicios dedicados a este tipo de patologías se han visto afectados, de manera que su capacidad asistencial

ha estado limitada, provocando brechas de atención al público, así como deficiencias. Todo esto ha desembocado en un empeoramiento de la salud mental en la población.

Como ejemplo de esta situación, conviene hacer referencia al estudio de las autoras López-Martínez y Serrano-Ibáñez (2021), en el que presentan una investigación sobre el impacto generado por la pandemia en la salud mental de las personas, analizándolo desde diferentes perspectivas.

En dicho estudio se presentan nueve artículos que analizan, entre otras variables, la soledad durante el confinamiento, el estrés postraumático debido a la exposición al virus, el aumento de la sintomatología depresiva y la ideación suicida, el aumento de los síntomas de ansiedad y el consiguiente incremento en la demanda de atención psicológica, entre otros. (López-Martínez, Serrano-Ibáñez, 2021).

La metodología empleada por las autoras es el análisis de los nueve artículos mencionados anteriormente, con el objetivo de aportar una visión real de las secuelas mentales que ha dejado la pandemia por COVID-19 en la sociedad española.

Por otra parte, como conclusiones principales, se extrae la evidente relación entre la pandemia por COVID-19 y el aumento de síntomas de patologías de carácter mental en la ciudadanía a causa del confinamiento impuesto por el Gobierno de España. Además, otro resultado relevante es que, tras haber analizado las variables, se observa que el ejercicio diario durante el confinamiento se asocia a un estado de ánimo positivo. Por otro lado, se demuestra que el colectivo sanitario ha sido el más afectado a causa del COVID-19, debido a la presión social y laboral a la que estuvo sometido este sector.

En cuanto a las consecuencias del uso de redes sociales, cabe destacar un estudio realizado por García Muñío (2020), donde muestra los efectos que acarrea el uso de las redes sociales sobre la población joven y adolescente de España en materia de salud mental. Con este trabajo, el autor quiso demostrar cómo influyen las redes sociales en la salud mental de los usuarios, tanto positiva como negativamente, además de averiguar qué incidencias tiene en sus vidas cotidianas, para lo que sometió a análisis las patologías mentales más habituales que podría generar un mal uso de estos recursos.

Lo que impulsó al autor a abordar esta investigación fue el reciente aumento en el uso de las redes sociales, puesto que se trata de un recurso que nos permite expresarnos, construir nuestra propia identidad y crear relaciones, entre otros. A raíz de estudios previos que ha recopilado el propio autor por cuenta propia, pudo observar la presencia de secuelas positivas y negativas, que pueden hacer mella en la salud mental de las personas. Además, la metodología que se ha empleado para realizar este estudio ha sido tanto cualitativa como cuantitativa, a través de proyectos ya realizados por otros autores y el uso de encuestas.

Así, una de las conclusiones principales que extrajo el autor tras la realización de dicha investigación es que las redes sociales, si se hace un uso correcto de las mismas, pueden contribuir al bienestar mental del grupo social estudiado, pues suponen un intercambio de relaciones sociales y creación de vínculos. Por otra parte, otra deducción que se ha podido extraer es que, por el contrario, si se realiza un uso inadecuado de las mismas, pueden perjudicar gravemente la salud mental, ya que generan graves trastornos.

En última instancia, otra vertiente sobre la que conviene profundizar es la hiperaceleración de la digitalización ciudadana.

La pandemia trajo consigo numerosos cambios. Entre ellos, las tecnologías como las redes sociales o los servicios de videoconferencia como *Google Meet* o *Zoom* obtuvieron un papel protagonista en la sociedad. El aislamiento provocó que se tuviera que optar por utilizar diferentes soportes tecnológicos como herramientas en ámbitos de la vida cotidiana en los que antaño no era tan necesario, como el educativo, a través de la educación a distancia, o el laboral con el teletrabajo.

Se han producido cambios tecnológicos a múltiples niveles. Por ejemplo, según el artículo *Economía Digital en Tiempos de Pandemia*, realizado por los autores Conde – Ruiz y Ganuza (2022), “el porcentaje de hogares que usan internet a diario en España ha pasado del 78% antes de la pandemia al 86% en 2021”.

Además, no solo se han dado cambios en el ámbito del hogar, sino también en el de los negocios, pues el incremento del uso de Internet ha supuesto una variación de las estrategias de mercado utilizadas por las empresas, pues en el texto anteriormente

mencionado se asevera que “en España el porcentaje de empresas que usan cualquier red informática para al menos el 1% de las ventas ha pasado del 9,3% al 10,5% en un año”.

Cabe resaltar que en el ámbito laboral, el aislamiento, y con ello el teletrabajo, supusieron un aumento del uso de recursos propios de la digitalización, dado que la imposibilidad de trabajar presencialmente puso de manifiesto que “antes de la pandemia, tan solo el 4,8% de los trabajadores hacia teletrabajo de forma habitual. Durante la pandemia, en 2020, el porcentaje ascendió hasta el 10,9% y parece que se está estabilizando en el entorno del 9%”.

En referencia al ámbito educativo, la educación digital cobró importancia debido, también, al período de pandemia, en el que la enseñanza presencial pasó a un segundo plano y surgió la formación *online*. En el artículo de los autores mencionados se afirma que “el aumento del uso de Internet para hacer un curso en línea (de cualquier tema) o usar material de aprendizaje *on-line* ha sido significativo pasando del 28% en 2019, al 39% en la pandemia y al 43% en 2021”.

En definitiva, la era de la digitalización y la hiperaceleración provocada por el COVID-19 han supuesto un nuevo paradigma para la sociedad, donde la tecnología ha incorporado más servicios digitales y conectividad a nuestras vidas.

6.3. Auge de las conversaciones sobre salud mental en las redes sociales

La salud mental constituye una cuestión que merece una atención y estudio específico. Sin embargo, durante la pandemia se observaron ciertas tendencias al alza en el crecimiento de afecciones en materia de salud mental, que supusieron un punto de inflexión, también en el interés de la ciudadanía y los medios de comunicación por este asunto.

La salud mental ha estado tradicionalmente invisibilizada para la opinión pública, y en gran medida, se debe a la presencia de un estigma por desconocimiento y prejuicios con respecto a este tema. Melero Abascal (2015) recuerda que se califica como una dolencia invisible, pues esta se caracteriza por patologías que no son fácilmente detectables a la vista, como sí lo sería una patología física. Asimismo, afirma que la lucha

contra el estigma social impuesto a la salud mental es una de las batallas principales, dado que los prejuicios y los estereotipos que existen en torno a este concepto, así como los problemas que derivan del mismo, se nutren del desconocimiento presente en la sociedad, que desemboca en una discriminación hacia las personas que padecen algún tipo de patología o trastorno mental. De la misma manera, genera un rechazo a acudir a un especialista en busca de ayuda o información ante una situación relacionada con la salud mental.

Tal y como manifiesta la autora, erradicar los prejuicios, estigmas y malas prácticas en el ámbito de la salud mental supone un reto de gran envergadura.

Ante el desmantelamiento de la sanidad pública, los colectivos de familiares y afectados luchan por la defensa de la salud mental, los derechos y la inclusión social. Se enfrentan, sobre todo, al estigma provocado por el desconocimiento y los prejuicios. Estamos hablando de enfermedades como depresión, ansiedad, anorexia, esquizofrenia, fobia, trastorno bipolar, trastorno por estrés postraumático o trastorno obsesivo compulsivo, entre otras. En el mundo, 450 millones de personas se ven afectadas por una enfermedad mental, neurológica o conductual. El 1% de la población mundial desarrollará alguna forma de esquizofrenia a lo largo de su vida. Está más cerca de lo que parece, no conviene darle la espalda. (Melero Abascal, 2015).

En otro orden de cosas, durante la pandemia, la salud mental evoluciona negativamente, convirtiéndose en una pandemia paralela que azotaba a la población silenciosamente.

Como se relata en el artículo titulado *Salud mental en tiempos de pandemia: la pandemia paralela*:

Otro interesante estudio longitudinal realizado en población española tras un año de convivencia con la COVID-19, compara los resultados de las cuatro oleadas habidas hasta el momento. Un 40% de la muestra reveló haber tenido algún problema de salud mental desde el inicio de la pandemia, de los cuales el 23,4% señala haber recibido algún tipo de tratamiento. En general, en la cuarta oleada se observa un aumento significativo en la sintomatología depresiva, de ansiedad, de estrés postraumático, de síntomas somáticos y en la aparición de un ataque de pánico, pareciendo indicar una situación de desgaste y de

indefensión de la población española al enfrentarse a una cantidad elevada de sucesos estresantes durante un tiempo prolongado (12 meses), cuyo final es indefinido y difícil de controlar. El género femenino sigue mostrando ligera mayor sintomatología en casi todas las áreas (ansiedad, depresión, estrés postraumático y síntomas somáticos). Las personas más jóvenes (18-30 años) siguen mostrando una mayor sintomatología depresiva y de ansiedad en comparación con el resto de los grupos, excepto para el estrés postraumático y los síntomas somáticos donde no se encuentran diferencias. (Robles-Sánchez, 2021)

Como conclusión principal, este estudio sostiene que, en general, la población española sufre un desgaste psicológico tras la experimentación de sucesos impactantes, como fue la pandemia por COVID-19, teniendo en cuenta que durante este período se experimentaron numerosos episodios de incertidumbre ante nuevas olas del virus. Además, manifiesta que la recuperación psicológica total es difícilmente alcanzable debido a que la situación no ha mejorado con el tiempo, sino al contrario.

Por otra parte, según un estudio realizado por la Confederación de Salud Mental de España, las personas que superan el virus por COVID-19 han mostrado una mayor propensión a generar secuelas de carácter mental, entre las que se encuentran la ansiedad, el insomnio, o la depresión. Además, según la OMS, los problemas derivados de la salud mental se han incrementado con el paso de la pandemia, generando un aumento en los niveles de sintomatología de estrés y ansiedad. En este estudio se manifiesta que aquellos grupos sociales que han experimentado más riesgo de patologías mentales, ha sido debido a “un acceso limitado a los servicios de salud mental, una disminución del contacto social o una actividad económica restringida”.

Con respecto al papel que ha tenido la salud mental después de la pandemia, cabe destacar una entrevista publicada en la web de UNHCR ACNUR acerca de la salud mental de los refugiados antes y después de la pandemia, donde el psiquiatra Pieter Ventevogel declara que “la salud mental de los refugiados era un problema gravemente pasado por alto y sin prioridad.” Sin embargo, tras la pandemia se ha convertido en una crisis de gran magnitud, cuya seriedad ha crecido exponencialmente a raíz de los hechos acontecidos durante el período pandémico.

En cuanto a su evolución, una vez superado el período de COVID-19, un artículo realizado por Iberian Press asegura que “la hipocondría, el trastorno obsesivo-compulsivo y los ataques de pánico encabezan el ranking de problemas de salud mental que más han afectado a los españoles en lo que se lleva de pandemia”, problemas derivados en parte por haber vivido una situación excepcionalmente abrumadora como fue el período pandémico. No obstante, también se debe resaltar que dicho informe sostiene que, a su vez, “se ha producido un notable incremento de adolescentes que sufren trastornos de la conducta alimentaria derivados del aislamiento sufrido durante el confinamiento y la sobreexposición a los medios y redes sociales.”

Desde otra perspectiva, un comunicado realizado por el Grupo de Trabajo Multidisciplinar sobre Salud Mental en la Infancia y Adolescencia, alerta sobre el aumento de los casos de ansiedad y depresión, así como de casos de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), ya que estos se han cuadruplicado desde 2019. Es correcto afirmar, pues, que la salud mental de los individuos se ha visto deteriorada, pues los datos han empeorado con respecto a los datos registrados antes de la llegada del COVID-19.

De hecho, en octubre del año 2022, la autora Dévora Kestel publicó un artículo en la página web de las Naciones Unidas sobre la salud mental después del período pandémico, y el progreso de la *Iniciativa Especial para la Salud Mental de la OMS*, una medida basada en la producción un proyecto que busca implantar una serie de programas orientados mejorar la situación de la salud mental con motivo del empeoramiento del estado mental de la población una vez superado el período de COVID-19, y es que ahora más que nunca es extremadamente necesario priorizar esta cuestión.

El texto recoge datos sobre la situación actual de los trastornos psicológicos a nivel mundial, centrándose en el déficit de tratamiento y las barreras que dificultan el acceso a la ayuda psicológica.

Se calcula que una de cada cuatro personas en todo el mundo padece algún trastorno psicológico, con un déficit de tratamiento que alcanza el 90 % en algunos países. Para empeorar más las cosas, la estigmatización y la incomprensión impiden a los propios afectados identificar las dolencias psicológicas propias y ajenas, así como pedir ayuda.

Además, incluso cuando los servicios tratan de cubrir los trastornos psicológicos, en la mayoría de los casos pasan por alto la salud psicológica y otras necesidades sociales.

Por otro lado, advierte de la escasa inversión de los distintos gobiernos a esta materia:

A pesar de los datos disponibles sobre las repercusiones económicas de los trastornos psicológicos, y pese a las pruebas de la rentabilidad de toda inversión en salud mental, solo un promedio del 2 % del presupuesto destinado a la salud se asigna a la salud mental. Entre otras consecuencias, esto implica que sea insuficiente el número de trabajadores dedicados a la salud mental, que puede no superar la cifra de 2 por cada 100.000 habitantes en algunos países.

Ante la situación descrita, la OMS ha decidido llevar a cabo el lanzamiento, en 2019, de la *Iniciativa Especial para la Salud Mental*. Este proyecto se vio impulsado por la necesidad de intervenir e implantar programas orientados y dirigidos a, tal y como afirman:

Transformar los sistemas de salud mental, integrar la salud mental en la cobertura sanitaria universal y conceder un carácter permanente a los cambios. La Iniciativa Especial para la Salud Mental de la OMS trata de ser un programa que incluya la respuesta a emergencias de salud mental y apoyo psicosocial, y trate la salud mental desde una perspectiva de salud pública y refuerzo de los sistemas de atención psicosanitaria. (Kestel, D. 2022).

Asimismo, pretende ampliar el acceso a asistencia sanitaria, impulsando la política sobre salud mental, protección y derechos humanos, logrando ya grandes avances en varios de los países que participan en este proyecto.

Otros estudios, como el realizado por Selina Manzanero, investiga los impactos que generan las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, y qué implicaciones tendría esto en diversas variables psicológicas. Entre sus objetivos destaca un propósito principal, y no es otro que demostrar la relación entre el uso de redes sociales y el impacto que conlleva en la salud mental de los jóvenes. Por otra parte, la autora busca ofrecer una descripción acerca de un uso inadecuado de las redes sociales y las consecuencias que

esto conlleva, y exponer cómo un enfermero puede llegar a tener peso en el uso de las redes sociales.

La realización de dicho proyecto está motivada por la necesidad de la autora de evidenciar que sí existe una correlación entre el uso que se le da a las redes sociales y la salud mental en los jóvenes, afectando esto directamente, pudiendo fomentar así un uso correcto de las mismas, pues al fin y al cabo son recursos que pueden aportar muchos beneficios si se utilizan de manera óptima. Asimismo, la metodología empleada por la autora es la revisión sistemática de artículos, realizando así una revisión teórica sobre los estudios ya existentes sobre el asunto a investigar.

Por último, se pueden extraer algunas conclusiones, como la existencia de la depresión, la irritabilidad o la ansiedad potenciados por un mal uso de las redes sociales. Asimismo, se afirma que existe “una relación proporcional entre el aumento de la violencia de género y el uso de las redes”. Además, se sostiene que “la evidencia científica consultada ha argumentado que las personas con depresión utilizan más frecuentemente las redes sociales, y que las personas con baja autoestima por lo general, comparten ideas más negativas. Por otra parte, y en contraposición con esto, las redes sociales ayudan a “prevenir, promover y reducir los estigmas de la sociedad”, pudiendo también mejorar la comunicación al crear relaciones entre los usuarios. (Manzanero Díaz, 2022).

Los resultados de este estudio han demostrado que, conforme se ha intensificado el uso de las nuevas tecnologías como las redes sociales y los videojuegos, se ha producido un aumento de patologías mentales como la depresión o la ansiedad. Con respecto a las redes sociales, la autora concluye que existen riesgos de exposición mayores que pueden llegar a repercutir en el desarrollo de los menores; al “escondarse” tras una pantalla, o al recibir comentarios negativos por parte de otros usuarios, lo que puede contribuir a generar una sensación de vulnerabilidad, entre otros matices.

Ligado a lo comentado anteriormente, las redes sociales también han supuesto un canal de debate y búsqueda de información sobre cuestiones relacionadas con la salud mental. Como se afirma en la investigación científica elaborada por los autores Posada-Bernal et al. (2021):

Las redes sociales facilitan la comunicación, también pueden ser útiles como estrategias para la consulta de información en salud, en particular para los jóvenes quienes por su búsqueda de autonomía e identidad prefieren hacerlo de manera anónima, antes de consultar a los profesionales en salud. En ese sentido, Bartels et al. (2021) mencionan que cuando los jóvenes presentan problemas de salud mental, la fuente principal de consulta son las redes sociales en temas asociados a síntomas de ansiedad moderados a graves.

Por otra parte, Geirdal et al. (2021) plantean que ante la pandemia por Covid-19 el uso de las redes sociales se hizo frecuente para consultas sobre salud mental, calidad de vida, bienestar en general y soledad, como también Ovalle y Vargas (2020) refieren que con ocasión de la pandemia hay en la actualidad una búsqueda excesiva y repetitiva de información sobre temas de salud, en internet.

En medio de este escenario, surgen figuras como los perfiles anónimos o cuentas *fake* ("cuenta falsa" creada en una red social, sitio web o plataforma digital que no representa a una persona o entidad real) que, según describe Martínez (2001), tienen esa consideración porque "la conducta desinhibida se manifiesta en los mensajes que contienen una conducta expresiva y abierta no sometida a reglas y normas convencionales."

Y es que este tipo de conductas asociadas a una actividad que se hace normalmente en solitario y a través de un dispositivo personal, continúa la investigadora "incluye expresiones agresivas (insultos y comentarios hostiles), lenguaje informal (palabrotas, expresiones groseras) y expresiones no orientadas directamente a la tarea que se pretende realizar (comentarios irónicos e indirectas)."

Con respecto a la interacción que se da en redes sociales y las conversaciones que se producen en este entorno, el estudio elaborado por Puyal González et al. (2022) asegura lo siguiente:

Las redes sociales suponen un almacén de información y un espacio de reunión para buscar información sobre salud mental, compartir experiencias y socializar. Por otro lado, pueden crear altas expectativas, generar dependencia y aislamiento y exponer a la persona a críticas, comentarios hostiles y conversaciones potencialmente destructivas.

En definitiva, tanto la salud mental de los individuos, como el propio concepto y conocimiento sobre este término, han experimentado una evolución a lo largo de estos años impulsada tanto positiva como negativamente por los hechos vividos. Como fruto de esta transformación, esta actividad ha supuesto un punto de inflexión que ha originado un aumento de la concienciación y el conocimiento en materia de salud mental. Esta tendencia se ha visto proyectada a su vez por el avance de la digitalización, pues cada día se tiene alcance a más información, lo que provoca que se esté un paso más cerca de alcanzar avances sustanciales en materia de salud mental.

7. Resultados

En el presente capítulo, dedicado a los resultados de esta investigación, se recogen los datos obtenidos del análisis de los perfiles en las redes sociales de la actriz española Verónica Forqué, la presentadora y modelo Cristina Pedroche y la activista, formadora y escritora Magda Piñeyro, donde se somete a observación la actividad desplegada por estas tres mujeres, así como las reacciones, en forma de comentarios, que reciben por su exposición pública.

Hay que recordar, y casi con carácter general, que el anonimato en las redes o la publicación de contenidos desde cuentas *fake* es una constante que se repite en los perfiles que sometimos a estudio, y que son utilizados por sus titulares para lanzar mensajes de odio, insultos o expresiones mal sonantes, aparte de opiniones no solicitadas previamente.

7.1. Estudio de caso: Verónica Forqué

El caso de la actriz Verónica Forqué es una muestra palpable del uso de las redes sociales para insultar, humillar y cosificar a una persona, unas herramientas que permiten que los mensajes lleguen directamente a las personas objeto de ese odio, puesto que disponen de perfiles personales donde reciben los mensajes, tanto directa como indirectamente, como el caso que nos ocupa.

De la actividad analizada, y tal y como se recoge en la imagen que se muestra a continuación, se puede derivar que Verónica Forqué atravesaba un período en el que su salud mental se encontraba comprometida pues, tal y como ella reconoce durante la emisión de *Masterchef*, el espacio gastronómico en el que participaba, estaba pasando por una etapa especialmente delicada. De hecho, según se recoge en un artículo del periódico *Las Provincias* (2021), declaró lo siguiente :

“No me encuentro muy bien, estoy agotada. Ha sido una de las mejores experiencias de mi vida. Siento mucha lástima de no estar a la altura, pero no puedo con mi alma. Estoy regular, necesito descansar. En la última prueba de equipos me agobié. No soy de tirar la toalla, pero esta vez hay que ser humilde. Mi cuerpo y mi universo me estaban diciendo que necesito parar”.

Tal como se puede comprobar, su participación en este programa coincide con ese bajo estado anímico, según sus propias declaraciones, y su comportamiento, errático y algo explosivo, originó una lluvia de críticas de una parte de la audiencia que seguía el programa al no entender su conducta que, en algunas ocasiones, rayaba lo absurdo.

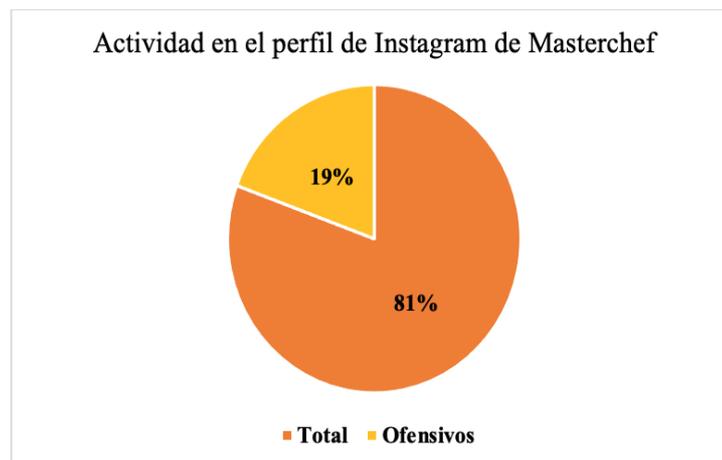
Gran parte de los comentarios que recibió en sus perfiles en redes sociales eran vejatorios y humillantes. La exposición televisiva en un momento de estas características provocó que se convirtiera en objetivo de insultos por parte de la audiencia. Durante ese período, la actriz era habitual de las redes sociales y solía publicar contenido de su paso por *Masterchef*. Actualmente, su cuenta de *Twitter* ya no se encuentra activa, pero a través de su perfil de *Instagram* se puede observar la presión a la que se vio sometida diariamente al recibir centenares de comentarios vejatorios.

En medio de esta situación, Forqué abandonó el programa gastronómico en el que participaba y poco tiempo más tarde encontraron su cuerpo sin vida en su domicilio en Madrid, concretamente el 13 de diciembre de 2021. La proyección mediática de este caso, y el debate que suscitó a continuación, demostró la relevancia de las redes sociales en las dinámicas de comunicación que se establecen en las plataformas sociales donde temas como la depresión y otras patologías relacionadas con la salud mental, se convirtieron en tema de conversación, algo que le otorgó una nada habitual visibilidad a través de post y reels informativos, testimonios de otros usuarios e incluso de profesionales expertos.

Tal y como se recoge en la selección de comentarios tomados del perfil de *Instagram* de *Masterchef* España, entre el 01 de octubre de 2021 y el 15 de octubre del mismo año, período seleccionado para este estudio, y que coincide con su participación en el *reality*, la actriz sufrió el ataque furibundo de una parte de la audiencia centrado, en su mayor parte, en el estado mental que podía estar atravesando y que se convirtió en motivo de embestida directa. A su vez, se arremetió contra ella publicando comentarios directos en su perfil personal, cuyo análisis fue realizado en el período del 15 de septiembre de 2021 al 15 de noviembre del mismo año, fecha en la que Forqué publicó su último contenido en su cuenta de *Instagram*. Este período se extiende entre las fechas anteriormente mencionadas ya que concentran la mayor actividad de ciberacoso, e incluye el tramo temporal posterior hasta su fallecimiento.

Tras someter a estudio la cuenta de *Instagram* de Masterchef España durante el período descrito, fueron seleccionadas una serie de publicaciones realizadas en el perfil del programa durante la participación de la actriz. Estos contenidos constan de vídeos promocionales del siguiente capítulo de Masterchef, vídeos recopilatorios de momentos del programa donde aparece Verónica Forqué, bromas realizadas a Forqué por parte de sus compañeros, una imagen promocional de todos los concursantes de esa edición a modo de recordatorio para la audiencia sobre la emisión del próximo programa, y vídeos de corta duración de la madrileña en el backstage del concurso, entre otros. Estas publicaciones han generado un total de 2.812 comentarios entre todas, de los que 676 son comentarios ofensivos hacia la actriz. Esto supone que de todos los mensajes que lanzaban los usuarios a un programa que contaba en ese momento con varios participantes, que también podrían ser considerados objeto de crítica, un 19% de estos iban dirigidos a ofender a una sola de sus participantes: Verónica Forqué.

Gráfico 1: Actividad en el perfil de Instagram de Masterchef



Fuente: Elaboración propia

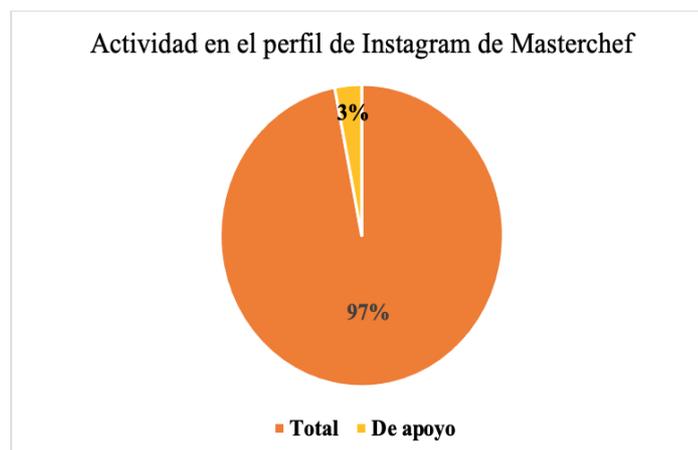
Con respecto a su perfil personal, donde también recibía comentarios a diario, las publicaciones estudiadas entre 15 de septiembre de 2021 al 15 de noviembre del mismo año se basan en una imagen promocional de Forqué con el atuendo de participante en Masterchef a modo de anuncio de su incorporación al programa, *selfies* de su día a día con su mascota e imágenes del programa con sus compañeros, una tras haber pedido disculpas por su actitud durante su paso por el mismo, y otra con su hija en un programa especial donde esta la visitó. Todas estas publicaciones suman un total de 9.535 comentarios recibidos, de los que se ha extraído la cantidad de 571 mensajes ofensivos hacia la actriz. En este caso el total de comentarios vejatorios suponen un 6% en su perfil

numerosos los usuarios que lanzaban mensajes de odio a la actriz durante su participación en el concurso. Estos comentarios, además de criticar la actitud o la manera de cocinar de la madrileña durante la retransmisión del programa, iban dirigidos hacia su estado de salud mental, con el objetivo de que esta abandonara el programa al señalar además que necesitaba un psicólogo o un psiquiatra.

En definitiva, son numerosos los comentarios de odio que Verónica Forqué recibió durante la última etapa de su vida. Es una situación de complicada gestión, máxime si se encuentra afectada por cualquier problema de salud mental. Asimismo, se recogen no solo comentarios hirientes sobre su salud mental, sino sobre su aspecto físico, objeto de los mensajes despectivos de una parte de la audiencia.

Por otra parte, con respecto a los mensajes de aliento, tras la investigación llevada a cabo en el perfil de Masterchef España durante el período citado, en las publicaciones analizadas se extrajeron un total de 2.812 comentarios de los que 89 eran mensajes positivos, una cifra escandalosamente inferior a la registrada de mensajes de odio. Esto supone que, de entre todos los mensajes lanzados, solo un 3% se corresponde con comentarios de apoyo hacia ella.

Gráfico 3: Actividad en el perfil de Instagram de Masterchef

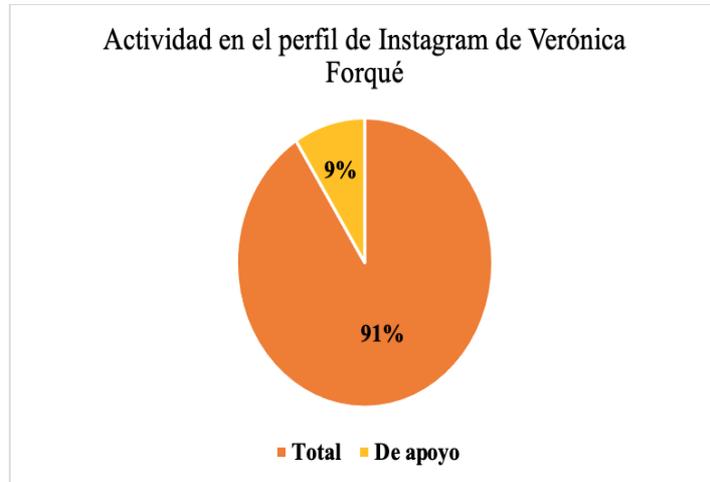


Fuente: Elaboración propia

En cuanto a su perfil personal, las publicaciones estudiadas suman un total de 9.535 comentarios recibidos, de los que 946 son mensajes de apoyo hacia la actriz que contienen muestras de afecto, lamentos por su muerte, e incluso expresiones de enfado hacia las personas que lanzaron mensajes dañinos hacia ella, así como un ataque contra el programa por haber mostrado a la actriz cuando atravesaba un momento delicado. En

este sentido, el total de comentarios positivos dirigidos hacia la difunta actriz suponen un escaso 9%.

Gráfico 4: Actividad en el perfil de Instagram de Verónica Forqué



Fuente: Elaboración propia

Algunos de los mensajes dedicados a Forqué que se presentan a continuación, a modo de ilustración, escenifican con claridad la etapa que atravesaba la madrileña.

Ilustración 6.2

Capturas de pantalla de comentarios de lamento por la muerte de Forqué en el perfil de Masterchef y en su perfil personal



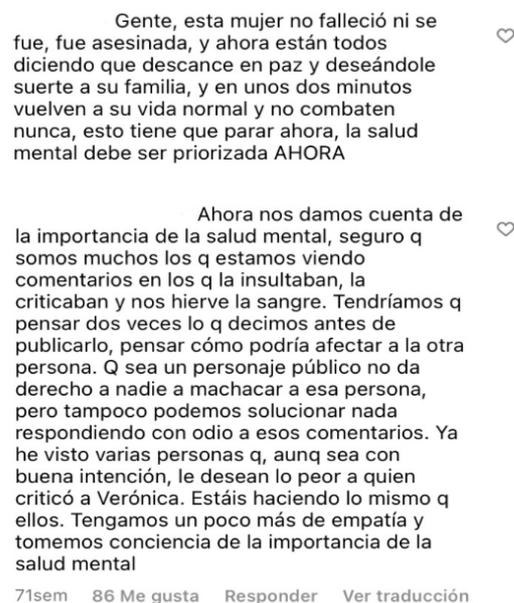
Fuente: Perfil de Instagram de Masterchef España y perfil personal de Verónica Forqué

Esta imagen muestra, aunque en mucha menor medida, comentarios de apoyo hacia Verónica Forqué ante la oleada de odio recibida, así como mensajes de lamento por su fallecimiento. A la izquierda se muestran los mensajes de respaldo hacia la actriz

durante su participación en el programa, destacando su labor como participante en el mismo, a modo de rechazo hacia los mensajes ofensivos de otros usuarios. Por otra parte, a la derecha se presentan comentarios de lamento por su fallecimiento tras un período siendo el centro de los ataques de la comunidad. Un detalle a destacar es que, previo a su muerte, la gran mayoría de los comentarios presentes en sus redes sociales eran negativos al final, pero tras su muerte sus publicaciones se inundaron de mensajes de elogio y nostalgia por la pérdida. Esto demuestra cuán hipócrita puede ser la sociedad cuando se trata de jugar con la salud mental de una persona.

Ilustración 6.3

Captura de pantalla de comentarios sobre la muerte de Verónica Forqué en su perfil personal de Instagram



Fuente: Perfil personal de Instagram de Verónica Forqué

Por otra parte, la captura de pantalla que ilustra estas líneas muestra cómo el tema de la salud mental alcanzó importantes cotas de debate en las redes sociales durante aquellos días y a raíz de lo ocurrido con la actriz española.

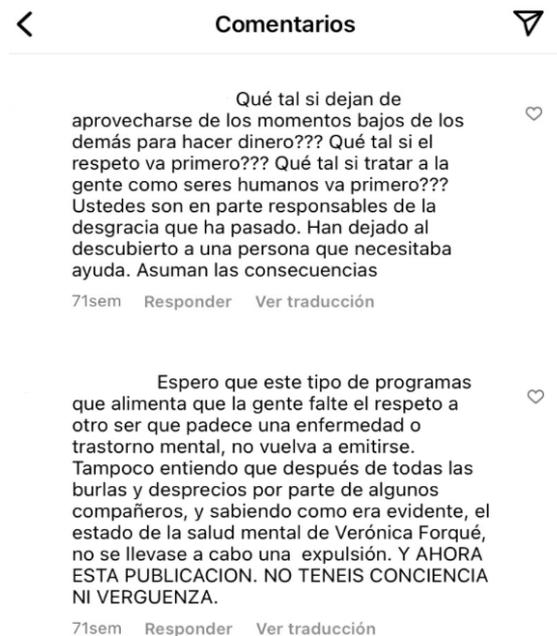
En estos mensajes, que como se puede comprobar, son muy escasos, los usuarios hacen un llamamiento para que la salud mental se considere un tema preferente, que sea tratado con la atención que merece. Sostienen que es necesario actuar ya y priorizarla, comenzando por hablar del tema sin tapujos. Además, también señalan que, antes de realizar un comentario, es necesario pensar en cómo podría afectar a la otra persona, ya

que no se sabe en qué situación se encuentra la persona a la que se dirige, y un mensaje que para nosotros no es tan grave, para esa persona sí puede serlo.

Seguidamente, se presenta un ejemplo sobre otro tipo de mensajes que en este caso están dirigidos al espacio gastronómico a causa de la muerte de la madrileña:

Ilustración 6.4

Captura de pantalla de críticas hacia el programa tras la muerte de Forqué



Fuente: Perfil de Instagram de Masterchef España

Así pues, si se analizan los comentarios presentados más arriba, se puede observar que también hay presencia de usuarios que lanzan críticas al programa reclamando que este se aprovechara de un momento vulnerable de una persona para ganar beneficios.

Estos comentarios se encuentran alojados en una publicación que realizó el programa Masterchef España, a través de su perfil de *Instagram*, como homenaje o recuerdo a la figura de Verónica Forqué por el aniversario de su muerte. Esto dio a pie a que la actuación del programa de televisión se calificara como un acto hipócrita debido a que este no protegió la integridad de Verónica Forqué, y es que se planeaba la sospecha de que se hubieran manipulado algunos planos tomados durante su participación en el espacio televisivo para que se viera expuesta en sus momentos más delicados. Según la audiencia, se optó por mostrar sus momentos más comprometedores, sin reparar en cómo

podría esto afectar a su imagen e integridad e ignorando que, igual, no se había tenido en cuenta una fórmula de petición de auxilio.

7.2. Estudio de caso: Cristina Pedroche

El segundo caso que se someterá a estudio es el de la actriz y presentadora de televisión, Cristina Pedroche, quien es increpada en redes sociales diariamente. Para ello, se analizará la actividad en sus perfiles, tanto de *Instagram* como de *TikTok*, entre el día 12 de abril y el 26 de abril de 2023. Se ha optado por este intervalo de tiempo debido a que Pedroche se encuentra en las últimas fases de su embarazo, algo que parece crear polémica y controversia en los usuarios de sus redes por el simple hecho de mostrar su cuerpo con naturalidad, con lo cual, esto puede evidenciar las situaciones a las que se enfrenta a diario en estas plataformas.

La presentadora, modelo y colaboradora de televisión española Cristina Pedroche lleva siendo objeto de críticas y ofensas desde hace años. No obstante, el índice de burla y reproches aumentó considerablemente desde que decidió crearse un perfil en la plataforma *TikTok*. En numerosas ocasiones, Pedroche ha reaccionado duramente contra las muestras de odio que recibe continuamente y haga lo que haga, y en ocasiones, incluso por el simple hecho de publicar un vídeo realizando un *trend* (tendencia o corriente sobre temas de interés, personajes públicos, noticias, etc. seguidos por los usuarios) de *TikTok*, como hacen muchos otros usuarios de esta red social.

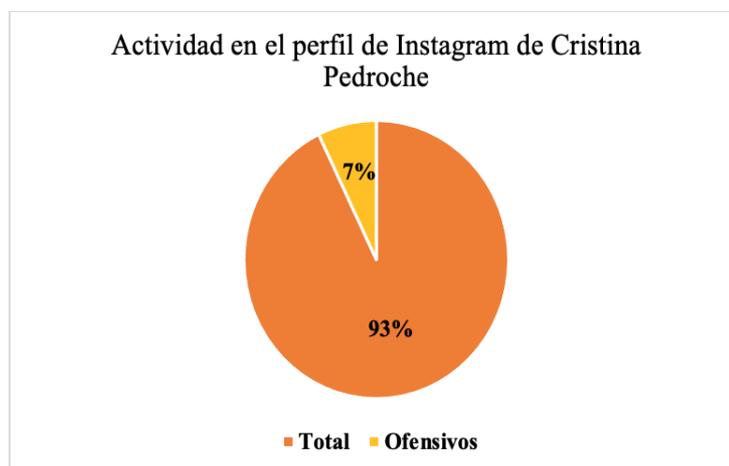
Cabe destacar que la presentadora y modelo recibió una oleada de críticas y comentarios ofensivos a través de las redes sociales cuando se hizo público que esperaba un bebé. Aunque inicialmente pareció optar por mantener la evolución de su embarazo en la intimidad, estos acontecimientos precipitaron un cambio de opinión y elaboró un *post* donde mostraba su cuerpo durante el período de gestación con total normalidad.

Este caso, al igual que muchos otros, es un claro ejemplo de ciberacoso, o acoso en redes que sufren muchos usuarios, pero que en el caso de personajes públicos es más notable o conocido al tratarse personas con una acusada vertiente pública, pues sus publicaciones cuentan con más repercusión y alcance que las de los usuarios de a pie. Al

mismo tiempo, se encuentran más expuestos, ya que cuentan con la atención constante de sus seguidores.

Para realizar el estudio sobre la actividad que recibe en su perfil personal de *Instagram*, entre el 12 de abril de 2023 y el 26 de abril del mismo año, se han revisado y analizado las publicaciones realizadas por la presentadora entre dichas fechas. Los contenidos investigados son *selfies* (autorretratos realizados con una cámara) de Cristina Pedroche mostrando sus estilos de ropa, disfrutando de sus vacaciones, paisajes, paseos por Madrid, vídeos o sesiones promocionales para colecciones, colaboraciones con empresas para promocionar productos, vídeos de sus rutinas haciendo ejercicio o imágenes con su pareja, entre otros. Los resultados obtenidos reflejan que el total de comentarios que suman todas las publicaciones estudiadas es 4.725, de los que 365 corresponden a mensajes de odio hacia la modelo. Esta cantidad significa que de todos los comentarios que recibe, un 7% se trata de *hate* (textos donde se ataca a la persona por lo que es).

Gráfico 5: Actividad en el perfil de Instagram de Cristina Pedroche



Fuente: Elaboración propia

A continuación se recogen algunos ejemplos que demuestran cómo cualquier publicación de Cristina Pedroche en sus perfiles provoca la reacción airada e implacable de muchas de las personas que la siguen.

Ilustración 6.5

Capturas de pantalla de comentarios negativos en el perfil personal de Pedroche



Fuente: Perfil personal de Instagram de Cristina Pedroche

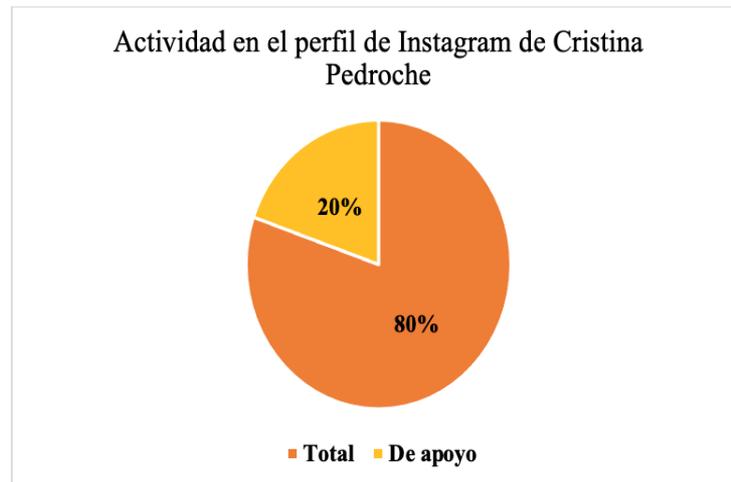
Como se puede observar en la imagen anterior, los comentarios que recibe la modelo en sus publicaciones en *Instagram* son numerosos y arremeten contra su físico en la mayoría de los casos. En todos y cada uno de los textos e imágenes publicados por la presentadora entre el 12 de abril y el 26 de abril, se producen reacciones de aversión, mayoritariamente destinadas a su físico. En cada publicación de Pedroche se puede encontrar comentarios de odio, y como se puede comprobar, estos apuntan habitualmente a su cuerpo, como es el caso de determinados cambios estéticos que afectan al color de pelo, por ejemplo, o a la indumentaria elegida para la puesta en escena, entre otros.

Es importante destacar también que, a raíz de su embarazo, comenzó a recibir más mensajes de odio por cuestiones como mostrar la barriga, por su forma de vestir o por el atuendo y la actividad desarrollada durante la presentación de las Campanadas de Fin de Año en una cadena nacional de televisión, etc. Muchos de sus seguidores entienden que estas actividades denigran a la mujer, más aún estando embarazada, y le incriminan la falta de vergüenza y pudor mostrada.

Por otra parte, también se debe mencionar que cada vez son más los usuarios que defienden a Pedroche de tales reacciones de odio, intercediendo por ella y apoyándola, al mismo tiempo que arremeten contra quienes la ofenden.

Un posterior análisis de las reacciones positivas recogidas en el perfil personal de *Instagram* de la presentadora en el período establecido y en las publicaciones anteriormente descritas, refleja que todos los comentarios registrados en los contenidos publicados por Pedroche, suman una cantidad total de 4.725, de los que 1.158 se corresponden con mensajes de apoyo, defensa y amor hacia ella, lo que supone que, estas reacciones, ocupan un 20% del total.

Gráfico 6: Actividad en el perfil de Instagram de Cristina Pedroche



Fuente: Elaboración propia

Esta ilustración evidencia lo anteriormente descrito:

Ilustración 6.6

Capturas de pantalla de comentarios de elogio en el perfil personal de Pedroche



Fuente: Perfil personal de Instagram de Cristina Pedroche

Con respecto a los comentarios de aliento que se observan más arriba, se generan según la publicación que se analice, ya que de la misma manera que se ha incrementado el odio o las críticas que recibe, también hay una parte de los usuarios que se manifiestan en contra de las críticas, felicitando y halagando a Cristina Pedroche por su embarazo, mientras siguen con atención su evolución.

En referencia al estudio realizado sobre su perfil de *TikTok*, también durante el mismo período, las publicaciones que ha realizado Pedroche durante ese tiempo se basan en vídeos realizando *trends* de *TikTok*, ya sean de baile o de humor, ya que la plataforma se caracteriza por esto; vídeos de corta duración realizando las actividades de moda, que bien pueden ser bailes, monólogos o imitaciones de diálogos.

En este sentido, el total de comentarios que suman las publicaciones estudiadas asciende a una cantidad de 1.268 interacciones, de las que 146 son mensajes hirientes que tienen como objetivo hacer daño, lo que representa un 10% del total de los mensajes de odio.

Gráfico 7: Actividad en el perfil de TikTok de Cristina Pedroche



Fuente: Elaboración propia

A continuación se pueden observar algunos de los ejemplos que ilustran lo anteriormente descrito.

Ilustración 6.7

Capturas de pantalla de comentarios ofensivos hacia Pedroche en su perfil personal



Fuente: Perfil personal de TikTok de Cristina Pedroche

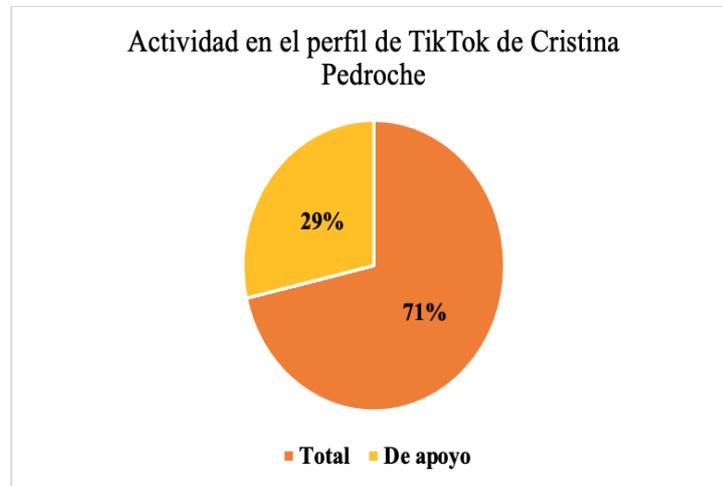
Estos reacciones que muestran una evidente hostilidad hacia la presentadora y modelo se recogen en un cajón de comentarios de una red social que se caracteriza por albergar este tipo de vídeos de corta duración donde son habituales los bailes, más conocidos como *trends* de *TikTok*, en los que el usuario imita una coreografía ya creada por otro usuario con el sonido viral del momento, ya sea una canción o un remix de una melodía de moda.

Cristina Pedroche, como muchos otros usuarios que producen contenido en esta plataforma, sube algunos bailes, y este parece ser motivo suficiente para que se generen comentarios despectivos acerca de su forma de hablar, o de las caras que pone durante la realización del vídeo. Por otra parte, también publica vídeos cortos sobre sus estilismos, haciendo ejercicio en su casa o simplemente descansando en su jardín, actividades todas ellas que igualmente son criticadas en la sección de comentarios, donde se puede detectar a su vez un alto índice de machismo.

En otro orden de cosas, en la revisión de las publicaciones en tono positivo que recibe Pedroche en su perfil de *TikTok* en el período y textos descritos anteriormente, se han detectado un total de 1.268 comentarios, donde los mensajes de contenido afectuoso

y de apoyo representa un 29% del total. En otras palabras, se registra un total de 508 comentarios positivos.

Gráfico 8: Actividad en el perfil de TikTok de Cristina Pedroche



Fuente: Elaboración propia

Algunos ejemplos que demuestran los resultados del análisis realizado lo que se describe son los siguientes:

Ilustración 6.8

Capturas de pantalla de comentarios de apoyo a Pedroche en su perfil personal



Fuente: Perfil personal de TikTok de Cristina Pedroche

Como se puede deducir, estos se dividen, por un lado, en mensajes de cariño y elogio hacia la presentadora, que destacan lo favorecida que está o lo bien que le sienta el embarazo y, por otro lado, en defenderla de los mensajes vejatorios que recibe por parte de otros usuarios. Algunas de las personas que la defienden, incluso, hacen hincapié en

que, aunque no sea un personaje público que les guste especialmente, no hay razón para ofender, pues la publicación de ese tipo de contenido, aunque guste más o menos, no hace daño a nadie. Otro usuario sostiene que ha pasado más de veinte minutos respondiendo a comentarios negativos, mientras recuerda que pueden hacer daño a una persona por el simple hecho de mostrarse tal y como es, y con la única protección de una pantalla que le evita un contacto directo.

Para finalizar, Cristina Pedroche, que compartió en una publicación el texto que se muestra más abajo dirigido a quienes le envían odio a través de la caja de comentarios, aprovecha para realizar una reflexión con su audiencia donde recuerda “que no todo vale”, al mismo tiempo que expresa su respeto a las opiniones recibidas, al tiempo que entiende que su aspecto físico, así como los estilismos que elige para aparecer en sus redes sociales, no agraden, o que incluso no se comparta lo que hace y que ella misma no caiga bien a la gente.

Ilustración 6.9

Captura de pantalla de una reflexión escrita por Pedroche en su perfil personal

crispedroche Entiendo que no os gustara el look, que no os guste que muestre la tripa (cuando no estaba embarazada también me criticaban por enseñarla 😞), que no os gusten las cejas, incluso que no os guste yo ni lo que hago...pero de verdad, la vida es muy corta para estar deseando el mal a otros. Si no os gusta algo no lo veáis, no lo sigáis, pero sobre todo por vuestro bien...y por supuesto que me podéis escribir críticas y comentarios negativos (a mí o en publicaciones que se hacen sobre mí) pero yo creo que siempre debería ser desde el respeto.
Cuando criticamos algo o a alguien normalmente dice más de nosotros que de la persona a la que estamos criticando.
Es mejor que nos miremos a nosotros mismos e intentemos ser mejor personas cada día y no perder el tiempo en tonterías.
Con esta reflexión de viernes os deseo lo mejor a todos.
❤️❤️❤️

Fuente: Perfil personal de Instagram de Cristina Pedroche

Pedroche, que dice ser consciente de que su trabajo es público, también recuerda que es una persona como otra cualquiera, que lee los comentarios, aunque su audiencia piense que no va a hacerlo o, aún peor, que sí lo hará y por eso se desquitan con ella. Esto es sin duda sólo un ejemplo más del daño que pueden generar y que genera la actividad desplegada por el ser humano en estos recursos tecnológicos al no utilizarlos de la manera debida.

Tanto Verónica Forqué como Cristina Pedroche han experimentado, de primera mano, las consecuencias de su exposición pública en forma de comentarios violentos, una situación que se agrava por su condición de mujeres, quizá porque estas son juzgadas más duramente por sus acciones, o simplemente por ser mujeres.

7.3. Estudio de caso: Magdalena Piñeyro

Magdalena Piñeyro, popularmente conocida en redes sociales como Magda Piñeyro, es una formadora, escritora y activista que dedica su labor a la lucha contra la gordofobia y los estigmas sociales a los que se enfrentan las personas que trascienden los estereotipos de cuerpo socialmente establecidos como “cuerpos normales”. Alza la voz por aquellos que no la tienen y que se ven reprimidos en diferentes situaciones cotidianas de su vida por ser “gordos”. Además, cuenta con 34.300 seguidores en *Instagram*.

Es de origen uruguayo, aunque se encuentra afincada en Canarias, y su trabajo trasciende las fronteras, pues su actividad cuenta con proyección nacional e incluso internacional. Se trata de una profesional que imparte formación en salud mental, en este caso vinculada a la gordofobia, a través de charlas informativas y talleres. Asimismo, como se afirma en un artículo publicado en *La Vanguardia*, por Phillips (2022):

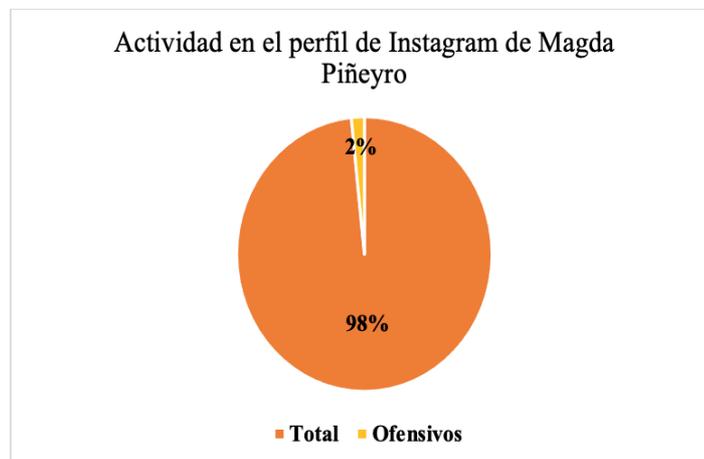
Piñeyro es cofundadora de la plataforma digital Stop Gordofobia, filósofa y autora de *Stop Gordofobia y las panzas subversas* (Zambra, 2016), *10 gritos contra la gordofobia* (Vergara, 2019) y de la *Guía Básica sobre Gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia*, del Instituto Canario de Igualdad (2021).

Para realizar este estudio de caso se procederá a examinar la actividad generada en el perfil personal de *Instagram* de Magda Piñeyro entre el 15 de mayo y el 29 de mayo de 2023, siendo este el período de análisis seleccionado. Se ha escogido esta etapa debido a que el primer día señalado como fecha de inicio del análisis el 15 de mayo, Piñeyro realizó una publicación de contenido que genera controversia en el público, pues va dirigido a reprobar los comportamientos gordofóbicos por parte de personas delgadas, nutricionistas y psicólogos, que además aportan consejos sobre cómo debe regirse este colectivo. Este tipo de contenidos generan bastante interacción y al mismo tiempo muestran la realidad de la gordofobia que existe en la sociedad.

En este sentido, en el período citado se estudiaron publicaciones de Magda Piñeyro que incluyen contenidos con capturas de pantalla de *tweets* (mensajes redactados por el usuario en *Twitter*), memes, conjuntos de fotos que critican situaciones sociales a las que se enfrentan las personas gordas, así como *tips* para poder ayudar al colectivo, además de un fragmento de una ponencia de la activista en Murcia, entre otros.

Por ello, tras la investigación de la actividad recibida en dichas publicaciones, se contabilizan un total de 840 comentarios, de los que la cantidad de 14 constituyen mensajes hirientes hacia Piñeyro. Esto supone que el odio recibido en los post analizados en el breve período mencionado representa un 2% del total.

Gráfico 9: Actividad en el perfil de Instagram de Magda Piñeyro



Fuente: Elaboración propia

Es necesario destacar que la escritora se decanta por publicar “historias” de *Instagram*, y realiza publicaciones cada 2-3 días aproximadamente, y al tratarse de un lapso de tiempo tan corto y al utilizar el tipo de recurso que escoge para lanzar sus mensajes, dificulta un estudio más pormenorizado puesto que no se pueden detectar ni contar los comentarios recibidos. Cabe la posibilidad de que sea una estrategia de la escritora para evitar que los comentarios insultantes que recibe queden registrados y abiertos al público de forma permanente. No obstante, en todas sus publicaciones hay al menos un comentario de *hate*, por lo que esto constituye un simple ejemplo de una mínima parte de lo que enfrenta la escritora cada día. Tal es así, que la activista llega a realizar alguna publicación que muestra con mucha crudeza, la dureza y el dolor que genera la actividad destructiva de esa comunidad que dedica su tiempo a insultarla y a violentarla. Algo que queda expresamente recogido en un post que lleva por título

Ansiedad de gorda, y donde recuerda cómo por tener grasa, a las personas gordas “se las excluye, invisibiliza, discrimina, ridiculiza y violenta”.

La imagen que se encuentra seguidamente ilustra lo descrito:

Ilustración 6.10

Captura de pantalla de una publicación de Magda Piñeyro sobre un suceso personal de gordofobia



Fuente: Perfil personal de Instagram de Magda Piñeyro

Por otro lado, algunos comentarios que evidencian lo descrito se muestran a continuación.

Ilustración 6.11

Captura de pantalla de comentarios ofensivos a Magda Piñeyro en su perfil personal



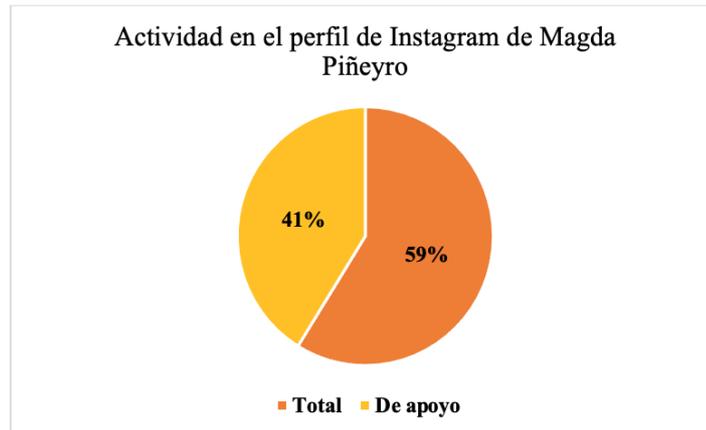
Fuente: Perfil personal de Instagram de Magda Piñeyro

Como se observa, los mensajes van desde meras ofensas sin fundamento, hasta puntos de vista distantes de la opinión que genera Piñeyro en sus *posts* pero que, lejos de ser respetuosas, terminan por ofender de igual forma. Una de las cosas contra las que la activista lucha es que se llame enfermos, poco saludables u obesos a las personas gordas,

y como se percibe en la ilustración que se encuentra más arriba, es una idea que está incorporada en muchos de los comentarios lanzados.

En cuanto a los comentarios de afecto y apoyo, se contabilizaron 588 comentarios de apoyo sobre los 840 comentarios totales registrados en todas esas publicaciones, lo que representa un 41% del total.

Gráfico 10: Actividad en el perfil de Instagram de Magda Piñeyro



Fuente: Elaboración propia

En este caso, gran parte de los comentarios positivos registrados se encuentran en esa publicación en la que Piñeyro declara haber atravesado la situación de ansiedad provocada por la recepción de “gran cantidad de mensajes gordófobos” en sus perfiles.

Como ejemplo de ello, a continuación, se presentan algunos de los mensajes extraídos de su perfil.

Ilustración 6.12

Captura de pantalla de comentarios de apoyo a Magda Piñeyro en su perfil personal



Fuente: Perfil personal de Instagram de Magda Piñeyro

Como se puede percibir, estas reacciones se producen como un apoyo hacia la actividad y el contenido generado en sus redes, a sus opiniones y sus testimonios, al mismo tiempo que es se plantea como un acto de amor y ánimo hacia la activista ante la situación vivida derivadas de la gordofobia y los estigmas sociales.

7.4. Entrevista al psicólogo Héctor Montesdeoca

Otra de las técnicas usadas en esta investigación es la entrevista cerrada, una fórmula que se ha utilizado para entablar un pequeño diálogo con el psicólogo especializado en psicología clínica, Héctor Montesdeoca, y que nos ayudará a interpretar lo que está pasando en la sociedad actual en materia de redes sociales y salud mental.

Montesdeoca, trabajó mano a mano con el periodista Adrián Haro en un artículo titulado *La salud mental de los jóvenes está en “una fase aguda”*, que firma el redactor, y que sirve de referencia para este encuentro.

Con respecto a la situación actual de la salud mental en España, el experto sostiene que “España presenta una gran falta de psicólogos en la seguridad social, así como un abuso del uso de las redes sociales por parte de los jóvenes desde muy temprana edad y una falta de concienciación sobre la salud mental.” Además, piensa que esto se debe a que “siguen existiendo las mismas estigmatizaciones, pues ir al psicólogo sigue sin estar tan normalizado, e incluso la gente lo suele ocultar por vergüenza, por lo que se puede intuir que la situación de la salud mental en España presenta carencias significativas sobre las que se debe seguir trabajando”.

En cuanto a aquellos perfiles que son más propensos a recibir mensajes de odio a través de sus redes sociales, Montesdeoca piensa que no existe un perfil predeterminado, sino que cualquier persona puede ser víctima. No obstante, sí tiene una clara visión del motivo por el que las personas suelen lanzar mensajes de odio tras sus redes sociales a otros usuarios, y es que “normalmente las personas ignorantes o que no han recibido una buena educación pueden ser más propensas a difundir estos mensajes de odio”.

Por otra parte, no solo sostiene que el abuso de las redes sociales puede repercutir negativamente en la salud mental de las personas, sino que además “genera adicción,

provoca depresión, baja autoestima, desestabilización de hormonas”. Esta última apreciación, según Montesdeoca, se debe a que “*Instagram, TikTok*, y este tipo de redes sociales juegan mucho con la dopamina y la serotonina, hormonas que generan felicidad y satisfacción”.

Al ser cuestionado sobre las consecuencias negativas y positivas que acarrearán las redes sociales, el psicólogo afirma que los efectos perjudiciales “pueden ir desde la baja autoestima que pueda tener un usuario al estar comparándose constantemente con otros usuarios, la depresión ya que estamos hablando de que se desestabilizan las hormonas que producen felicidad y satisfacción.” Además, su uso prolongado “distorsiona la percepción sobre uno mismo, debido a que en las redes sociales se proyecta una imagen ficticia de uno mismo, y el uso excesivo de estas plataformas sociales puede provocar suicidios a través de casos de *cyberbullying* producido en redes sociales que se camufla en perfiles anónimos”. Sin embargo, también hay efectos favorables, de entre los que destaca que las redes “permiten conectar socialmente con personas y usuarios, relacionarse, pueden ser una fuente de información, e incluso una posibilidad de alimentar los gustos y hobbies de uno mismo, también pueden ser un espacio para compartir talentos, habilidades, aficiones, e incluso favorecer el desarrollo a nivel profesional”.

Si nos adentramos en el debate sobre si los menores deberían poder navegar con normalidad por Internet y a través de las redes sociales, el profesional sostiene que “no prohibiría el uso de redes sociales a menores, pero sí concienciaría a los padres de las repercusiones que esto puede generar en la salud mental de sus hijos”, y que además “los propios menores deberían recibir educación y charlas informativas acerca de las redes sociales, de sus usos, de los efectos negativos que pueden dimanar del abuso de estas”.

En otro orden de cosas, Montesdeoca asegura que las personas con exposición pública en redes sociales reciben permanentemente odio por parte de sus seguidores por esta razón “El odio suele provenir de la desinformación, de la ignorancia, y en muchas ocasiones de prejuicios preconcebidos por nuestra sociedad, ya sea a través de la cultura o de los rumores, y si indagamos aún más, el odio puede estar muy entrelazado con el perfil psicológico de la persona que lo difunde, pues suelen ser personas infelices”.

Tomando como referencia lo anterior, para que se haga un uso lo más sano posible de las redes sociales desde una perspectiva psicológica, el experto recomienda “que el usuario establezca una estrategia de consumo, es decir, que la persona sea plenamente consciente del número de horas que invierte en redes sociales, y esto se consigue definiendo un horario de uso de redes sociales.” También piensa que es aconsejable ir reduciendo el tiempo invertido en redes de forma paulatina, y para aquellas personas que presentan un problema de adicción, “recomendaría eliminar sus redes sociales definitivamente, ya que *Instagram*, *TikTok* o *Twitter* son un tipo red social que alimentan un consumo asiduo en su día a día, manteniendo solo la mensajería instantánea como *WhatsApp* o videollamadas”.

Por último, al plantear la cuestión de si las redes han ayudado a visibilizar la salud mental y las implicaciones que ello conlleva, el profesional asegura que “han supuesto un punto de inflexión en cuanto a la visibilización que se le da a la salud mental, ya que ha permitido que distintos usuarios que antes no tenían un ‘altavoz’, ahora puedan extender un mensaje relativo a esa problemática.” No obstante, también destaca que esto puede ser un arma de doble filo, pues “gurús de la salud mental o del positivismo tóxico que se han dedicado a desinformar a sus seguidores con manuales “mágicos” para arreglar problemas mucho más profundos, por lo que hay que tener cuidado con la información que se consume relacionada con la salud mental”.

8. Conclusiones

A lo largo de esta investigación hemos explorado la compleja intersección entre la actividad en las redes sociales y la salud mental. Este tema, de creciente relevancia en la era digital, tiene implicaciones importantes sobre cómo entendemos y abordamos los desafíos de la salud mental en la sociedad contemporánea.

Así, esta investigación ha puesto de manifiesto el profundo impacto que la actividad desarrollada en estas plataformas puede tener en la salud mental, especialmente en una sociedad afectada por una pandemia reciente. Los indicadores estudiados muestran un incremento en trastornos como depresión y ansiedad, particularmente en la población joven. Estas condiciones parecen estar vinculadas a un uso excesivo o inapropiado de las redes sociales y otras tecnologías digitales. A partir de un análisis exhaustivo de una gran cantidad de datos, este estudio alcanzó las siguientes conclusiones:

- La hipótesis inicial de esta investigación apuntaba a que un uso excesivo de plataformas como *Instagram* o *TikTok* podía tener un efecto significativo en la salud mental de sus usuarios. Los hallazgos corroboran esta suposición: el consumo excesivo de redes sociales puede llevar a problemas de salud mental, incluyendo ansiedad, adicción y depresión. Este fenómeno parece estar vinculado a la naturaleza inmersiva de estas plataformas, que pueden crear una realidad distorsionada y alejada de la vida real.
- No obstante, y en contraposición con lo dicho en el punto anterior, las redes sociales también pueden desempeñar un papel relevante, al facilitar la difusión de información y sensibilización sobre la salud mental. Actúan como plataformas donde los usuarios pueden compartir experiencias personales y dialogar sobre temas de salud, incluyendo aquellos relacionados con las propias redes sociales, como el acoso cibernético y problemas de autoestima.
- La investigación también revela los riesgos psicológicos asociados a la visibilidad en las redes sociales. La exposición pública puede dar lugar a ataques y comportamientos hostiles, como ilustran los casos de la activista

Magda Piñeyro y la actriz Verónica Forqué. En casos extremos, este ciberacoso, unido a las dificultades psicológicas y emocionales que atraviesa la persona en ese momento, pueden desembocar en un suicidio, como ocurrió trágicamente con Forqué.

- El estudio también destaca el papel que el anonimato o las cuentas *fake* juegan en estos ataques, al permitir a los agresores ocultar su identidad mientras acosan a sus víctimas. Esta dinámica puede convertir las redes sociales en un espacio inseguro para quienes quieren expresarse libremente sobre cualquier cuestión o tema de actualidad, o simplemente compartir con sus comunidades.
- Por último, nuestra última conclusión contempla una mención especial a la experiencia de las mujeres en las redes sociales. Las tres personalidades estudiadas en este proyecto son mujeres, y los datos sugieren que las mujeres con proyección pública pueden ser especialmente susceptibles de recibir ataques de odio en este tipo de plataformas. Estos ataques pueden tomar la forma de críticas desmesuradas sobre su apariencia o comportamiento, o de expectativas y presiones de género que pueden ser especialmente virulentas.

9. Bibliografía

Álvarez, J. (2021, 27 enero). Digital Report 2021: El Informe Sobre Las Tendencias Digitales, Redes Sociales Y Mobile. *We Are Social*. Recuperado el 5 de julio de 2023, de <https://wearesocial.com/es/blog/2021/01/digital-report-2021-el-informe-sobre-las-tendencias-digitales-redes-sociales-y-mobile/>

Ankuash-Kaekat, L., Peralta-Herrera, N., & Suquilanda, M. (2021). TikTok en el ocio de los jóvenes. En *TikTok: más allá de la hipermedialidad* (pp. 33-50). Abya-Yala. Recuperado el 5 de julio de 2023, de <https://doi.org/10.7476/9789978106815.0003>

Arce Hortigüela, Ó. J. (26 de mayo de 2021). *La Economía Española: Impacto de la Pandemia y Perspectivas*. Banco de España. Recuperado el 25 de abril de 2023, de <https://www.bde.es/f/webbde/GAP/Secciones/SalaPrensa/IntervencionesPublicas/DirectoresGenerales/economia/Arc/Fic/arce260521.pdf>

Cervantes Hernández, R., & Chaparro Medina, P. M. (2021). Transformaciones en los hábitos de comunicación y sociabilidad a través del incremento del uso de redes sociodigitales en tiempos de pandemia. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*, 52, 37-51. Recuperado el 5 de julio de 2023, de <https://doi.org/10.12795/ambitos.2021.i52.03>

CIBERSAM/UCCUAM. (2022, 7 marzo). *La OMS publica un informe sobre las consecuencias que la pandemia de la COVID-19 ha tenido en la salud mental y en la atención a los servicios de salud mental*. Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado el 5 de marzo de 2023, de <https://www.uam.es/uam/investigacion/cultura-cientifica/noticias/covid-salud-mental>

Climent, A. (20 de octubre de 2021). *¿Cómo han evolucionado las redes sociales tras la pandemia y cuáles son las tendencias digitales que protagonizan 2021?* Mutualidad Abogacía. Recuperado el 28 de febrero de 2023, de <https://tudefinestufuturo.mutualidadabogacia.com/innovacion/como-han-evolucionado-las-redes-sociales-tras-la-pandemia-y-cuales-son-las-tendencias-digitales-que-protagonizan-2021/>

¿Cómo ha muerto Verónica Forqué?: la autopsia confirma la causa del fallecimiento. (2021, 13 diciembre). *Las Provincias*. Recuperado el 16 de junio de 2023 de, https://www.lasprovincias.es/culturas/tv/muerto-veronica-forque-20211213163017-nt_amp.html

Conde - Ruiz, J.I. & Ganuza, J.J. (2022). Economía Digital en Tiempos de Pandemia. *Papeles de Economía Española*. Recuperado el 5 de julio de 2023, de <https://documentos.fedea.net/pubs/eee/2022/eee2022-15.pdf>

Confederación Salud Mental España. (2021). *Salud mental y COVID-19. Un año de pandemia*. Confederación Salud Mental España.. Recuperado el 17 de marzo de 2023, de <https://www.consalmudmental.org/publicaciones/Salud-mental-covid-aniversario-pandemia.pdf>

Cruz, J. (2021). *Salud mental y su visibilidad en las redes sociales*. Tiempo de Canarias. Recuperado el 7 de junio de 2023, de <https://tiempodecanarias.com/noticia/planeta/salud-mental-la-gran-olvidada>

Datatec. (2023, 9 marzo). Distintas Herramientas Tecnológicas al Servicio de la Empresa. DATADEC. Recuperado el 27 de marzo de 2023, de <https://www.datadec.es/blog/herramientas-tecnologicas-servicio-de-empresa>

García Munío, D. (2020). *Las Redes Sociales en Salud Mental de Jóvenes y Adolescentes*. (Trabajo fin de grado, Universidad Zaragoza). Recuperado el 13 de febrero de 2023, de <https://zagan.unizar.es/record/101935/files/TAZ-TFG-2020-1522.pdf>

Gaynor, T. (2020). *Entrevista: "Antes de la pandemia, la salud mental de los refugiados se pasaba por alto. Ahora es una crisis en toda regla"*. UNHCR ACNUR La Agencia de la ONU para los Refugiados. Recuperado el 5 de julio de 2023, de <https://www.acnur.org/noticias/stories/entrevista-antes-de-la-pandemia-la-salud-mental-de-los-refugiados-se-pasaba-por>

Gonzalo, M. (2021, 27 marzo). La pandemia que nos volcó a las redes. *Newtral*. Recuperado el 27 de febrero de 2023, de <https://www.newtral.es/pandemia-redes-sociales-digitalizacion-covid-19/20210317/>

Grupo de Trabajo Multidisciplinar sobre Salud Mental en la Infancia y Adolescencia. (7 de abril de 2022). *La pandemia ha provocado un aumento de hasta el 47% en los trastornos de salud mental de los menores*. AEP. Asociación Española de Pediatría. Recuperado el 17 de marzo de 2023, de https://www.aeped.es/sites/default/files/20220407_np_salud_mental_infancia_y_adolescencia.pdf

Isla Influencia. (2022, 14 enero). La visibilidad en redes sociales de la salud mental. *Canarias7*. Recuperado el 7 de junio de 2023, de <https://www.canarias7.es/revista-c7/redes-sociales/visibilidad-redes-sociales-20220114185000-nt.html>

Juste, M. (2021, 10 febrero). *La pandemia dispara el uso de las redes sociales, un 27% más que hace un año*. *Expansión*. Recuperado el 27 de febrero de 2023, de <https://www.expansion.com/economia-digital/innovacion/2021/02/10/6022c89de5fdea59448b459b.html>

Kestel, D. (2022, 10 octubre). *Estado de la salud mental tras la pandemia del COVID-19 y progreso de la Iniciativa Especial para la Salud Mental (2019-2023) de la OMS*. Naciones Unidas. Recuperado el 17 de marzo de 2023, de <https://www.un.org/es/cr%C3%B3nica-onu/estado-de-la-salud-mental-tras-la-pandemia-del-covid-19-y-progreso-de-la-iniciativa>

López-Martínez, A. E., & Serrano-Ibáñez, E. R. (2021). Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental. *Escritos de Psicología—Psychological Writings*, 14, (2), 48-50. Recuperado el 12 de febrero de 2023, de <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v14i2.13935>

Luzuriaga, A. (2022, 26 marzo). ¿Cómo cambiaron las redes sociales en tiempos de pandemia? *Escuela SM. Social Media para todos*. Recuperado el 28 de febrero de

2023, de <https://www.escuelasm.ec/social-media/redes-sociales-en-tiempos-de-pandemia/>

Maguiña Vargas, C., Gastelo Acosta, R., & Tequen Bernilla, A. (2020). El nuevo Coronavirus y la pandemia del Covid-19. *Revista Médica Herediana*, 31, (2), 125–131. Recuperado el 13 de mayo de 2023, de <https://doi.org/10.20453/rmh.v31i2.3776>

Manzanero Díaz, S. (2022). *Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes y como ello afecta a diferentes variables psicológicas*. (Trabajo fin de grado, Universidad Europea. Recuperado el 13 de febrero de 2023, de https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/3193/Selina_Manzanero_Tfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martínez Carazo, P. C., (2006). El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento & Gestión*, (20), 165-193. Recuperado el 5 de julio de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/646/64602005.pdf>

Martínez Martínez, I. M., (2001). Efectos del anonimato en la comunicación de grupos que utilizan tecnologías asistidas por ordenador. Un estudio cuantitativo y cualitativo. *Anales de Psicología*, 17(1), 121-128. Recuperado el 5 de julio de 2023, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16717109>

Meléndez, L. V. (2021). El rol de las redes sociales en la pandemia del COVID-19. *GeoGraphos: Revista Digital para Estudiantes de Geografía y Ciencias Sociales*, 12, (137), 121-132. Recuperado el 28 de febrero de 2023, de <https://web.ua.es/es/revista-geographos-giecryal/documentos/lindon-vela-21.pdf>

Melero Abascal, S. (2015). Salud Mental La dolencia invisible. *Revista 21*, 14-20. Recuperado el 17 de marzo de 2023, de <https://consaludmental.org/publicaciones/Salud-Mental-dolencia-invisible.pdf>

Miranda Zavala, A. M., & Cruz Estrada, I.. (2016). Redes sociales: herramienta de marketing internacional en el sector hotelero. *El periplo sustentable*, (31), 00012. Recuperado el 05 de julio de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-90362016000200012&lng=es&tlng=es.

Moreira de Freitas, R. J., Carvalho Oliveira, T. N., Lopes de Melo, J. A., do Vale e Silva, J., de Oliveira e Melo, K. C., Fontes Fernandes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20, (4), 324-364. Recuperado el 5 de julio de 2023, de <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>

Naciones Unidas. (13 de mayo de 2020). *Informe de políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental*. Grupo de las Naciones Unidas para el Desarrollo Sostenible. Recuperado 30 de junio de 2023, de https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf

Ochoa Quispe, F. Z., & Barragán Condori, M. (2022). El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. *Academo*, 9, (1), 85-92. Recuperado el 25 de febrero de 2023, de <https://doi.org/10.30545/academo.2022.ene-jun.8>

OMS. (28 de marzo de 2023). *Información básica sobre la COVID-19*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 5 de marzo de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19>

OMS. (2 de marzo de 2022). *Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief, 2 March 2022*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 5 de marzo de 2023 de, https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1

OMS. (3 de junio de 2022). *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 17 de marzo de 2023, de <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>

Phillips, A. (2022, 7 octubre). Magdalena Piñeyro, contra la 'gordofobia': "Es muy difícil quererse en un mundo que te odia". *La Vanguardia*. Recuperado el 22 de junio de 2023, de [https://www.lavanguardia.com/magazine/buena-vida/20221007/8537969/magdalena-pineyro-dificil-quererse-mundo-te-odia-gorda.html#:~:text=Pi%C3%B1eyro%20es%20cofundadora%20de%20la,Canario%20de%20Igualdad%20\(2021\).](https://www.lavanguardia.com/magazine/buena-vida/20221007/8537969/magdalena-pineyro-dificil-quererse-mundo-te-odia-gorda.html#:~:text=Pi%C3%B1eyro%20es%20cofundadora%20de%20la,Canario%20de%20Igualdad%20(2021).)

Posada-Bernal, S., De Souza Martins, M., Preciado López, J. A., & Barreto Toro, M. O. (2021). Las redes sociales como estrategia de formación en salud mental para jóvenes universitarios. Una revisión sistemática. *Revolución en la Formación y la Capacitación para el Siglo XXI*, 1, (4), 270-283. Recuperado el 30 de junio de 2023, de https://www.researchgate.net/publication/356584105_Las_redes_sociales_como_estrategia_de_formacion_en_salud_mental_para_jovenes_universitarios_Una_revisi%C3%B3n_sistem%C3%A1tica

Puyal González, S., Sánchez Rodríguez, J., Expósito Durán, E., Regueiro Martín-Albo, C. (2022, 23 mayo - 3 junio). *Impacto Del Uso De Las Redes Sobre La Salud Mental: Representación De Los Trastornos Mentales En Redes Sociales Y Medios De Comunicación*. [Comunicación en congreso]. XXIII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental. Recuperado el 5 de julio de 2023, de <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-10-2022-4-pon139.pdf>

Redacción elEconomista.es. (2021, 29 enero). Caída histórica del PIB por el covid: la economía española se hunde un 11% en 2020 pero alargó la recuperación a final de año. *elEconomista.es*. Recuperado el 18 de junio de 2023, de <https://www.economista.es/economia/noticias/11019886/01/21/El-PIB-registra-una-caida-historica-del-11-en-2020-por-el-covid-pese-a-crecer-un-04-en-el-cuarto-trimestre.html>

Redacción Europa Press Islas Canarias. (2022, 12 agosto). La salud mental de los jóvenes está en «una fase aguda», según explica un psicólogo canario. *Europa Press Islas Canarias*. Recuperado el 7 de junio de 2023, de <https://www.europapress.es/islas-canarias/noticia-salud-mental-jovenes-fase-aguda-explica-psicologo-canario-20220812140050.html>

Redacción Iberian Press. (2021, 28 junio). Evolución de los problemas de salud mental durante la pandemia: de los trastornos ansiosos a los obsesivos y postraumáticos.

Iberian Press. Recuperado el 17 de marzo de 2023, de https://www.iberianpress.es/noticia/evolucion-de-los-problemas-de-salud-mental-durante-la-pandemia-de-los-trastornos-ansiosos-a-los-obsesivos-y-postraumaticos/37003?gclid=Cj0KCOjwn9CgBhDjARIsAD15h0AqYTcMi-14T5SWcjSGzuuqtXfwA-wGZ3A1zT_Htka8Uxd6iYqVnK0aAn83EALw_wcB

Real Decreto 286/2022, de 19 de abril, por el que se modifica la obligatoriedad del uso de mascarillas durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19. *Boletín Oficial del Estado*, 94, de 20 de abril de 2022. Recuperado el 5 de marzo de 2023, de <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2022-6449>

Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. *Boletín Oficial del Estado*, 67, de 14 de marzo de 2020. Recuperado el 5 de marzo de 2023, de <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-3692>

Robles-Sánchez, J. I. (2021). Salud Mental en tiempos de pandemia: la pandemia paralela. *Sanidad Militar*, 77(2), 69-72. Recuperado el 17 de marzo de 2023, de <https://doi.org/10.4321/s1887-85712021000200001>

Rodríguez Rodríguez, V., & Correa China, A. (2022). *Impacto de la COVID-19 en el sector hotelero de los municipios turísticos de Adeje y Arona*. (Trabajo fin de grado, Universidad de La Laguna). Recuperado el 17 de marzo de 2023, de <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/30169>

Sánchez Casado, J. I., & Benítez Sánchez, E. I. (2022). Revisión sobre la “Salud mental y nuevas tecnologías”: análisis de las redes sociales y los videojuegos en las primeras etapas de desarrollo como factores modulares de una salud mental positiva. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2, (1), 79-88. Recuperado el 13 de febrero de 2023, de <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2324>

Sardiña, R. (2022, 10 octubre). Radiografía de la salud mental en España: ¿Las redes sociales nos "están volviendo locos"? *La Nueva España*. Recuperado el 7 de junio de 2023 de <https://www.lne.es/salud/guia/2022/10/10/radiografia-salud-mental-espana-redes-77078848.html>

Suárez Alonso, A.G. (2020). La salud mental en tiempos de la COVID-19. *Rev Esp Salud Pública*. 2020, 94, (9). Recuperado el 4 de julio de 2023, de https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/EDITORIALES/RS94C_202010126.pdf

Vargas Portillo, P. (2021). *Hiperaceleración. La revolución digital en la época del coronavirus*, reseña de Micó, J. P. & Coll, P. (2020). *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 236 pp. Recuperado el 4 de julio de 2023, de <https://doi.org/10.4000/rccs.11773>

Vintimilla-León, D. E. & Torres-Toukoumidis, A. (2020). Covid-19 y TikTok. Análisis de la Folksonomía social. *Revista Ibérica de Sistemas y Tecnologías de Información*, 15-26. Recuperado el 5 de julio de 2023, de <http://gamelab.ups.edu.ec/wp-content/uploads/2018/10/ristie40-35-46.pdf>