Entorno digital, nuevo determinante social en salud mental

Oportunidades y riesgos de las TRIC. Herramientas de abordaje y prevención

Miguel Ángel Alfaro González. Trabajador Social Sanitario. Técnico de la SG de Atención y Cuidados Sociosanitarios. DG de Coordinación Socio-Sanitaria del SERMAS. Vocal de la junta del COTS de Madrid.

Generaciones conviviendo en era digital

La convivencia en el entorno digital de diversas generaciones (generación X, millenials, generación Z, generación Alfa...), supone una nueva realidad en las relaciones sociales intergeneracionales. Este nuevo entorno, con sus oportunidades y riesgos, se ha convertido en un importante determinante social en salud, que debemos conocer todos los profesionales del ámbito sociosanitario. Uno de los mayores retos de esta convivencia en el entorno digital, es lograr "romper" la brecha digital entre generaciones, y trabajar para lograr la inclusión digital "saludable", sobre todo de los colectivos más vulnerables, los menores. Podemos decir, que estamos generando "huérfanos digitales", ya que no encuentran referentes en el desarrollo de sus competencias digitales.

El año 2011 supone un punto de inflexión en el desarrollo e impacto del mundo digital en la vida cotidiana, ya que aparece el Smartphone. Hasta ese momento, utilizábamos dispositivos independientes para realizar tareas diversas: una cámara para hacer fotos, un reproductor de música para escuchar música, un ordenador para estudiar o trabajar. Pero desde ese año 2011, "todo en uno", todo en nuestra mano, con su enorme potencial de beneficios, pero también, con su enorme capacidad de convertirse en un determinante social, que influye negativamente en nuestra salud.

Actualmente, tras la enorme expansión del uso de dispositivos móviles, podemos afirmar, que estamos ante una nueva práctica social: "Se aprende, se estudia, se trabaja, se divierte y hasta se enamora delante de la pantalla" (Echeburúa, 2017). Esta nueva práctica social, influye claramente en el desarrollo de, al menos, dos necesidades psicosociales claves en la etapa adolescente.

En primer lugar, en el desarrollo de la identidad personal: me gusto, no me gusto, me gusta mi cuerpo... En segundo lugar, en el desarrollo de la identidad grupal: cómo me relaciono en grupo, qué opinan de mí...

La emoción o sensación que produce tener móvil por primera vez queda reflejada en las frases de los y las menores en el reciente estudio de la Fundación Mutua Madrileña (2024): *"¡Ya tengo móvil!!*, *"Sentí una gran emoción y excitación"* (81.7%), *"Me sentí completo/a, con la sensación de tenerlo todo"* (51.5%).

Las TRIC, Tecnologías de Relación, Información y Comunicación, impregnan nuestro día a día, con su oportunidades y riesgos. Y, sobre todo en el ámbito sociosanitario, cada vez preocupa más, este factor Relacional, ya que los datos de soledad no deseada entre adolescentes son preocupantes. El barómetro de opinión de UNICEF sobre infancia y adolescencia (2021-22), arroja datos muy preocupantes: el 50% de los niños y niñas adolescentes se siente solos y solas, y más de un 40% manifiestan sentirse de forma habitual tristes o muy tristes.

Estos datos nos deben poner en alerta, ya que estamos ante una "enfermedad social", que afecta gravemente a salud mental de los menores. Entre las diversas hipótesis que se manejan para explicar estos datos, el entorno digital aparece como un importante determinante social precipitante de esta situación. Existe una ruptura del vínculo entre la población adolescente, "no se fían" unos de otros y otras, como coloquialmente lo definen ellas (basándome en la experiencia en consulta, sobre todo las chicas): las RRSS se han convertido en una herramienta de "difundir comentarios tóxicos" entre los grupos de adolescentes, lo que conduce a una inevitable sensación de soledad.

Entre las oportunidades más valoradas de las TRIC para los padres, se halla que son herramientas muy útiles en cuanto al aspecto educativo y compartir con compañeros y amigos. Pero para los jóvenes, el mayor valor de las TRIC se lo dan a la posibilidad de conocer gente nueva, y hacer amistades a través de internet. De nuevo, vemos el enorme impacto del factor relacional. (Estudio Fundación Mutua Madrileña, 2024).

Ante este nuevo entorno digital, debemos realizarnos varios interrogantes. En primer lugar, ¿qué consideramos ser hábil digital? Entre las respuestas que nos trasladan los jóvenes, en los talleres en centros educativos, están: "descargarse app fácilmente", "saber crearme perfiles en RRSS", "destreza en videojuegos"... Y la siguiente pregunta que lanzamos: ¿Sabemos cuidarnos en internet? Aquí comienzan las dudas. Sí que existe una clara percepción de posibles riesgos en el entorno digital, pero no están claramente identificados. Por ello, es fundamental conocer estos riesgos para poder reconocerlos y abordarlos a través de la educación en hábitos saludables en el uso de las TRIC.

Riesgos en internet

En nuestro ámbito sociosanitario, los principales riesgos en el entorno digital y que están afectando gravemente a la salud sobre todo de los más vulnerables, los menores, son el posible desarrollo de conductas adictivas, sufrir cualquier forma de ciberacoso, y el acceso a contenidos inapropiados de forma temprana.

¿Adicción?

Actualmente, existe debate en la comunidad científica para calificar o diagnosticar este problema de salud emergente. El DSM-5 (2013), introduce el término "internet gaming disorder", como un nuevo fenómeno a seguir

estudiando. La OMS, en el último CIE-11, introduce el "trastorno por videojuegos", como un nuevo concepto diagnóstico, con identificación de sus síntomas. Y, por último, la Estrategia Nacional de Adicciones (2024), sí contempla como nueva adicción comportamental, la adicción a las nuevas tecnologías.

Ante este panorama diagnóstico, nos enfrentamos a un nuevo fenómeno en el ámbito sociosanitario, y por ello debemos aumentar el trabajo de investigación y estudio. Pero es indudable que están surgiendo situaciones problema en el ámbito social, familiar y personal, relacionados con esta posible adicción en el entorno digital.

Ciberacoso

La OMS, en el año 2016, calificó el ciberacoso en cualquiera de sus formas principales (ciberbullying, grooming, sexting), como un grave problema de salud pública. Estamos ante una enfermedad social, que requiere un abordaje temprano, sobre todo en el aspecto preventivo desde el ámbito de salud en atención primaria.

Situaciones de ciberacoso, en cualquiera de sus formas, derivan en situaciones de daño, describiendo algunos testimonios recibidos por las víctimas en consulta: "sufrir este episodio, supone sentirse muerto socialmente". La percepción de soledad no deseada entre los menores y adolescentes que sufren ciberacoso, supone un grave problema social y de salud pública.

Acceso a contenidos

La falta de herramientas de filtro en el acceso a contenidos en internet está suponiendo una exposición a contenidos de todo tipo, sobre todo por parte de los menores, lo que supone un claro riesgo para la salud mental. Entre los contenidos "ilegales" se hallan la pornografía infantil, apología de las drogas, terrorismo, racismo, etc. Entre los contenidos "inapropiados" destacan la presenciade páginas y perfiles en RRSS proANA y proMIA (pro anorexia y bulimia), muy relacionados con el aumento de casos de trastornos de la conducta alimentaria. Hay múltiples páginas y perfiles en RRSS, que "aconsejan" y "dan pautas", con el ideal de conseguir un cuerpo "perfecto", para terminar, desarrollando un TCA. En lo que respecta a la pornografía para adultos, el acceso "libre" a contenidos pornográficos en internet está suponiendo que la pornografía se convierta en el principal "canal" de educación sexual, derivando de ello, graves problemas de salud. Por un lado, de salud física: la imitación de no usar medidas de protección en las relaciones sexuales, está relacionado con el aumento de enfermedades de transmisión sexual entre la población joven. Y, por otro lado, esta "imitación", hace que se normalicen prácticas sexuales, que no reflejan la realidad de una relación sexual, y está provocando un grave daño psicológico entre la población adolescente. Podemos estar ante la generación XXX, debido a este acceso temprano y sin filtros a contenidos

pornográficos en línea. Y, por último, el acceso a contenidos de violencia, de todo tipo, lo que lleva también a la normalización de estas conductas violentas entre los menores.

El acceso a cualquiera de estos contenidos no es tan difícil en el entorno digital. Por ello, debemos educar para prevenir posibles daños en la salud mental, además de promover la generación de políticas públicas que puedan, proteger a los menores en el entorno digital frente a contenidos de este tipo.

Nuevos retos y oportunidades

Estamos, por tanto, ante un nuevo determinante social en salud: el entorno digital. Las TRIC marcan nuevas reglas de relación y comunicación. Dentro de este entorno digital, exclusión digital equivale a exclusión social. La influencia en la salud mental de esta exclusión digital, tiene diversos "caminos". En primer lugar, debido a la importancia de este factor relacional, claramente influye en la percepción de soledad no deseada entre adolescentes y jóvenes. Esta soledad no deseada, genera un aislamiento social, una pérdida de confianza social, que puede derivar en ideación suicida, trastornos de la conducta alimentaria, autolesiones; graves problemas de salud mental, con un potencial de crecimiento enorme.

El término Cibersuicidio hace referencia a la "acción de quitarse la vida, motivado por la influencia, entre otras variables, de páginas prosuicidio, foros y salas de chat en internet" (López Martínez, 2020).

Los datos de los motores de búsquedas en internet en el año 2022, son preocupantes: casi un millón de personas en España, buscaron en internet "quiero quitarme la vida sin dolor". Por ello, las RRSS e internet van a jugar un papel muy importante como factor precipitante y de protección en las conductas suicidas.

Entre estos datos, analizamos para qué usan internet las personas con trastorno mental grave: búsqueda de información clínica, participación en foros, chats, webs de grupos de apoyo online, y concretamente, usan las RRSS en busca de apoyo que reduzcan la sensación percibida de aislamiento y soledad (Manchado, 2017.)

Como vemos, el entorno digital tiene riesgos que debemos conocer, con un potencial de daño en la salud mental enorme, pero también supone una oportunidad de inclusión social. Para ello, debemos trabajar en aspectos educativos, destinados a generar hábitos saludables en este entorno digital y en el aspecto preventivo, para abordar tempranamente problemas de salud relacionados con este nuevo determinante social en salud.

Para ello, desarrollamos varias propuestas, para lograr estos objetivos:

- Educar en una alfabetización digital crítica, sobre todo entre los colectivos más vulnerables.
- Educar en el uso saludable de las TRIC, para prevenir los riesgos.
- Potenciar experiencias (algunas ya en marcha: AutisMIND, Plan-IT Commander, etc.) del uso de videojuegos como herramienta de rehabilitación psicosocial.
- Diseño de herramientas de sensibilización para reducir el estigma de personas con TMG.
- Formación de profesionales ante este nuevo reto social y sanitario.

Debemos reforzar la respuesta a "¿Qué significa estar digitalmente incluidos?". No solo es ser "hábil digitalmente", sino tener un acceso a formación en el entorno digital, que facilite el acceso a la educación y al mercado de trabajo. Debemos incluir estas actividades dentro de la actividad comunitaria social. Todo ello, entendiendo que tenemos y, sobre todo los colectivos más vulnerables, el derecho a no ser excluidos digitalmente, para lograr una inclusión social plena.

BIBLIOGRAFÍA

- Garmendia, M., Jiménez, E., Casado, M. A., & Mascheroni, G. (2016). Net Children Go Mobile: *Riesgos y oportunidades en internet y el uso de dispositivos móviles entre menores españoles* (2010-2015). Red.es / Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibersitatea.
- Soto, A., de Miguel, N., & Pérez Díaz, V. (2018). Abordaje de adicciones a nuevas tecnologías: Una propuesta de prevención en el contexto escolar y tratamiento de rehabilitación. *Papeles del Psicólogo*, 39(2), 105-113. https://doi.org/10.23923/pap.psicol2018.290
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Pirámide.
- Ramos Soler, I., López Sánchez, C., & Torrecillas Lacave, T. (2018). Percepción de riesgo online en jóvenes y su efecto en el comportamiento digital. *Revista Comunicar*, 26(55), 33-42.
- Chóliz Montañés, M. (2017). Prevención de las adicciones tecnológicas en la adolescencia. *Revista Padres y Maestros*, 355, 35-41.
- Matute, H. (2013). Internet, ¿adicción o no adicción? En Instituto Deusto de Drogodependencias (Ed.), *¿Existen las adicciones sin sustancias?* (pp. 19-38). Universidad de Deusto.
- Moll, S. (2017). *Empantallados. Cómo convivir con hijos digitales*. Larousse.
- Lécuyer, C. (2015). *Educar en la realidad*. Plataforma Editorial.
- Becoña Iglesias, E. (2018). Adicciones comportamentales. Separando el grano de la paja. *Revista Dianova*, 34, 1-8.
- Chóliz, M., & Marco, C. (2012). Adicción a Internet y redes sociales. Tratamiento psicológico. Psicología, Alianza Editorial.
- Represa Martínez, N. (2015). *Bajo mi piel*. Vivelibro.
- Salmerón Ruiz, M. A. (2013). Ciberacoso y sus síntomas. AEP 2013-62. Congreso de la Asociación Española de Pediatría.
- González García, A., & Campoy Torrente, P. (2018). Ciberacoso y ciberbullying: Diferenciación en función de los precipitadores situacionales. *Revista Española de Criminología*, 16, Artículo 4.
- Luengo Latorre, J. A. (2018). Ciberbullying. Prevenir y actuar. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

- Masip, M. (2018). *Desconecta*. Libros Cúpula.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5.ª ed.). American Psychiatric Association.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *International Classification of Diseases* (11.ª revisión).
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2018). *Estrategia Nacional sobre Adicciones* 2018-2020.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2018). *Plan de Acción sobre Adicciones* 2018-2020.
- Tejeiro, R. (2011). La adicción a los videojuegos. Una revisión. *Adicciones*, 23(4), 323-330.
- Universidad Camilo José Cela, & Madrid Salud. (2018). Uso y abuso de las tecnologías de la información y la comunicación por adolescentes. Un estudio representativo de la ciudad de Madrid.
- Fernández-Velilla Lapuerta, O. (2018). Las Tecnologías de la Información y la comunicación (TIC): Una nueva problemática. Universidad Comillas.
- Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. *Adicciones*, 26(2), 91-95.
- Consejería de Sanidad, Dirección General de Salud Pública. (2018). Hábitos de salud en la población juvenil de la Comunidad de Madrid, 2017. *Boletín Epidemiológico de la Comunidad de Madrid*, 24(5), 1-12.
- Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2012). El ciberacoso como forma de ejercer la violencia de género en la juventud: Un riesgo en la sociedad de la información y del conocimiento.
- Aguayo Llanos, A. (2018). Intervención social con menores y TICs. Un modelo integral para la prevención de riesgos. Pedernal.
- Haidt, J. (2024). *La generación ansiosa*. Ediciones Deusto.
- Fundación Mutua Madrileña. (2024). Estudio sobre violencia sexual contra la infancia y la adolescencia en el ámbito digital.
- UNICEF (2022). *Barómetro de opinión de infancia y adolescencia*.
- López Martínez, L. F. (2020). Suicidio, adolescencia, redes sociales e Internet. *Revista Norte de Salud Mental*, 17(63), 25-36.
- Manchado, M. A. (2017). Hacia la inclusión digital: Una mirada a la rehabilitación psicosocial de personas con trastorno mental. *Trabajo Social Hoy*, 82, 111-134.

SCAN ME

Recuerda que tanto esta ponencia como muchas otras, puedes verlas en nuestro canal de Youtube, en el directo "Jornadas **AMRP 2025**: ATLAS de los determinantes sociales de la salud en clave de recuperación".

¡No dejes de visitarnos y suscribirte para no perderte ninguna novedad!