



IMPACTO DEL USO DE LAS REDES SOBRE LA SALUD MENTAL: REPRESENTACIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES EN REDES SOCIALES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Sandra Puyal González, Julia Sánchez Rodríguez, Elena Expósito Durán, Carmen Regueiro Martín-Albo

puyalgonzalezsandra@gmail.com

Red Social, Internet, Salud Mental, Conducta adictiva, Depresión, Ansiedad, Soledad

Social Networking, Internet, Social Media, Depression, Anxiety

RESUMEN

Los medios de comunicación y las redes sociales 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. Por tanto, la sociedad crea un estereotipo que se difunde y consolida. Estas interpretaciones de la enfermedad mental suelen ser negativas, generan desinformación y castigan a estos pacientes. En otras ocasiones, en el intento de educar sobre la existencia y manejo de esta patología, o bien, con el objetivo de comercializar indirectamente con el sufrimiento generado se acaba cayendo en una romantización de la enfermedad que termina por desacreditarla. No obstante, tratar ciertos contenidos en los medios puede ser de gran utilidad para combatir el estigma. El efecto “*Papageno*”, en contraposición al efecto “*Werther*” hace alusión a que el testimonio de personas que hayan superado una crisis suicida puede ayudar a prevenir las conductas suicidas en la población. Es por lo tanto, fundamental el correcto tratamiento de los trastornos mentales en los medios, sin estigmas, idealización o teatralización, sino de tal forma que origine comprensión y presente a la persona de manera integral, sin reducirla a su enfermedad mental.

IMPACTO DEL USO DE LAS REDES SOBRE LA SALUD MENTAL: REPRESENTACIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES EN REDES SOCIALES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

ABSTRACT

Media and social networks are considered one of the main sources of knowledge about mental disorders. In this way, they are able of perpetuating and expanding some wrong ideas and behaviors that population assimilates and normalises. Therefore, society creates a stereotype that is spread and consolidated. These interpretations of mental illness are usually negative, generate misinformation and punish these patients. On other occasions, in the attempt to educate about the existence and management of this pathology, or with the aim of indirectly marketing, they romantize the disease and discredit it. However, dealing with certain data in the media can be very useful in fighting stigma. Papageno effect, as opposed to Werther effect, alludes to the fact that the testimony of people who have overcome a suicidal crisis can help prevent suicidal behavior in the population. Therefore, the correct treatment of mental disorders in the media is fundamental, without stigma, idealization or dramatization, but in such way that it originates understanding and presents the person in an integral way, without reducing him to his mental illness.

DESARROLLO

Los medios de comunicación tienen el poder de seleccionar los temas a los que la población tiene acceso y, una vez creados, tienen la capacidad de decidir si la noticia posee interés informativo y si se le debe dar espacio o ser olvidada. De esta forma, son capaces de moldear la percepción que la sociedad tiene de la realidad y crear ciertas opiniones e ideas que la sociedad interioriza, integra en su esquema de pensamiento y asimila como verdaderas. Este fenómeno se denomina "*Teoría de la agenda-setting o del establecimiento de la agenda*". En relación a este efecto, se denomina "*Framing*" a la selección y énfasis que conceden los medios a un tema según sus intereses. McCombs refiere que el público decide según el mensaje recibido en los medios qué tema debe centrar su atención y agenda social. En lo que respecta a la Salud Mental, se estima que el 90% de la información llega a la población mediante la prensa, la televisión, las redes sociales y la radio.

IMPACTO DEL USO DE LAS REDES SOBRE LA SALUD MENTAL: REPRESENTACIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES EN REDES SOCIALES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

La población dispone, y en cierta manera exige, una inmensa cantidad de fuentes de información creando permanentemente contenido. Esta necesidad de inmediatez se traslada a las redes sociales y medios de comunicación que deben acelerar el ritmo publicitario. Ello implica que en ocasiones, el autor del relato omita datos que simplifican la noticia, perdiéndose información relevante. Esta acción sesga la noticia, hecho que puede no ser significativo en algunas temáticas, pero que sí lo es en las relacionadas con la salud mental. Tampoco es infrecuente, según el tipo de medio y el formato comunicativo, que el guionista de la historia publique cierto contenido sin contrastar información, confundiendo diagnósticos psiquiátricos o aportando juicios de valor, sin limitarse a describir los hechos objetivos y atribuyendo las causas de ciertos hechos al padecimiento de un trastorno mental. Además, es inusual que se publiquen rectificaciones relacionadas con el tema. Debe destacarse el hecho de que aunque las noticias relacionadas con la salud mental no son frecuentes, cuando se mencionan, es habitual que los medios visibilicen los crímenes cometidos por pacientes con enfermedades mentales cuando únicamente el 5% de los delitos son cometidos por éstos. Según un estudio realizado en la Comunidad de Madrid, sólo una de cada 1800 noticias estaba relacionada con trastornos mentales graves, sin embargo, cuando los mencionan, el 51% son para relacionarlas con actos vandálicos o delictivos. Igualmente, en el caso de que el sujeto implicado tenga un diagnóstico psiquiátrico, se suele atribuir su conducta al trastorno, independientemente de que existan otros factores externos que lo expliquen. En otras ocasiones, los periodistas pueden valerse de un personaje estereotipado y una imagen que el público siempre consiga reconocer y relacionar fácilmente con un trastorno mental. Se trata de ejemplificar comportamientos y recrear conductas que se terminen asociando con cierta enfermedad. Normalmente estas representaciones son negativas y originan una visión de los pacientes con trastorno mental de persona violenta, temida y rechazada por la sociedad. Es frecuente que se les atribuyan características desfavorables como la violencia, la impredecibilidad, la agresividad, la vagancia, el aplanamiento afectivo, la fragilidad o la dependencia, o bien, aparezcan prejuicios sobre aspectos relacionados con su inteligencia, genialidad o creatividad. La mayoría de estas imágenes suelen ser erróneas, generan desinformación, perpetúan los tópicos y producen una cascada de comentarios negativos en torno a la enfermedad.

IMPACTO DEL USO DE LAS REDES SOBRE LA SALUD MENTAL: REPRESENTACIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES EN REDES SOCIALES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Asimismo, una considerable cantidad de literatura sugiere un empleo desvalorizante del lenguaje en los medios como el empleo de términos del área médica con significados peyorativos. En el artículo *“Esquizofrenia en la prensa: ¿El estigma continúa?”*, se describe como el término “esquizofrenia” se emplea a menudo para describir una situación anárquica, confusa e irracional, significado que puede adivinarse, por ejemplo, en el titular *“Política esquizofrénica”*. Asimismo, se considera un error etiquetar a las personas de forma unidimensional, subrayando su condición de enfermos en lugar de mostrar el trastorno como una particularidad más de su vida. En otras ocasiones, los medios emplean una actitud paternalista y victimista al hablar de enfermos con trastornos mentales. Emplean imágenes o vídeos en las que los enfermos aparecen en actitud pasiva, aislados, transmitiendo tristeza, miedo, soledad o desesperanza. Esto despierta en el público sentimientos de compasión, sobreprotección, distanciamiento o lástima y fomenta una visión dependiente de la persona.

Parece que la romantización de patologías como la depresión comenzó con Aristóteles y Séneca, quienes relacionaron *“la locura divina”* y la inspiración con la melancolía. En la Edad Media, la sintomatología depresiva pasó a significar el abandono de Dios comenzando el estigma de esta enfermedad. No obstante, en el Renacimiento, la depresión era un símil de profundidad e inspiración que se volvió a convertir en un motivo de exclusión en la Ilustración. Con la llegada del romanticismo, la melancolía volvió a considerarse honorable y así, hasta la actualidad.

Por otro lado, los textos con titulares más llamativos son los que consiguen más interacciones y así, mayores beneficios. Por ello, a veces con el fin de comercializar una historia y de llegar a más población, se emplean titulares alarmistas y sensacionalistas que trivializan estas enfermedades y repercuten negativamente en su normalización.

Igualmente, el mundo cinematográfico o la Televisión participan en la educación sobre la Salud Mental. Existen multitud de películas o series cuyo argumento son las enfermedades mentales o éstas forman parte de una trama secundaria. Sería el caso de *“Alguien voló sobre el nido del cuco (Forman, 1975)”*, *“American Beauty (Mendes, 1999)”*, *“BoJack Horseman (Bob-Waksberg, 2014)”* entre muchas otras. Sin embargo, algunas ofrecen una imagen equivocada de los diagnósticos o intervenciones empleadas en salud mental. Personajes como Hannah

IMPACTO DEL USO DE LAS REDES SOBRE LA SALUD MENTAL: REPRESENTACIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES EN REDES SOCIALES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Baker, protagonista en *“Por trece razones (Jay Asher, 2007)”*, Harley Quinn, antiheroína en *“El Escuadrón Suicida (David Ayer, 2016)”* o el investigador *“Monk (Breckman, 2002)”* podrían propiciar una imagen embellecida y glamorizar trastornos mentales o conductas graves como la depresión, los trastornos de personalidad, el trastorno obsesivo compulsivo o el suicidio. Cuando los medios de divulgación o los relatos de ficción describen una enfermedad como un rasgo de personalidad atrayente, la desvalorizan. Parece que la persona con depresión está simplemente triste, la que padece ansiedad se encuentra nerviosa o la anorexia es símbolo de delicadeza. En otras ocasiones como en *“El resplandor (Kubrick, 1980)”* o en la serie *“Mentes Criminales (Davis, 2005)”*, los personajes sufren diversas alteraciones psicopatológicas que justifican actuaciones violentas a pesar de que el comportamiento mostrado sucede con muy escasa frecuencia.

Hay que tener en cuenta que no suelen ser los medios los que crean el estereotipo y generan el estigma, sino que éste es el reflejo de la opinión de la sociedad. No obstante, los medios contribuyen a extenderlo a las nuevas generaciones y amplifican sus efectos negativos.

Uno de los motivos por los que el estigma se encuentra tan anclado en la sociedad actual es por la permanencia de la concepción de la salud mental de la época *“manicomial”* donde los afectados por un trastorno mental grave se confinaban de forma vitalicia. De este periodo perduran los conceptos de las camisas de fuerza, las jaulas de aislamiento o las lobotomías. Por ello, a pesar de que se estiman importantes diferencias entre la intervención, los tratamientos y el modelo sanitario en la salud mental actual, esta imagen persiste. Otra de las razones por las que continúa el estigma es por la desinformación de la población general acerca de estos trastornos, su sintomatología y evolución, las dificultades que conllevan y los tratamientos e intervenciones existentes que hacen de la enfermedad mental, una materia desconocida. Asimismo, es más sencillo comprender la existencia de una enfermedad física, tangible y con una localización clara, que la de una mental.

El estigma incluye un componente cognitivo que se corresponde con el estereotipo, uno emocional que se equipara al prejuicio y uno conductual que conlleva una situación de discriminación. Al final, supone una barrera más, dificultando la integración en la comunidad de los afectados por trastornos mentales.

IMPACTO DEL USO DE LAS REDES SOBRE LA SALUD MENTAL: REPRESENTACIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES EN REDES SOCIALES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

De hecho, prácticamente un 80% de los afectados por un trastorno mental han expresado que han sido tratados injustamente en alguna circunstancia social, laboral o sanitaria; el 50% han sufrido rechazo y aislamiento y un 47% han soportado insultos, burlas o coacciones por padecer un trastorno mental. De igual manera, un 51% afirman que se han sentido sobreprotegidos o controlados por padecer un trastorno mental aunque en muchas ocasiones no lo interpretan como un acto discriminatorio. Estas actitudes conllevan que las personas implicadas se alejen de otras personas, abandonen actividades de ocio o laborales o prefieran no expresar sus opiniones en público. El estigma anticipado es el término empleado para explicar el rechazo que la persona con un trastorno mental prevé que pueda producirse anteriormente a recibirlo obstaculizando actividades de ocio o laborales o incluso de salud.

Cuando la persona afectada interioriza estos prejuicios aparece el autoestigma. El autoestigma crea una baja autopercepción de sí mismo al incorporar como propias las características negativas que crea la sociedad e influye en la manera en la que se autoevalúa. Al definirse a sí mismos, los afectados mencionan con mayor frecuencia la vinculación con cronicidad (En el 49% de los casos), con la fragilidad (En el 45,2%), la inestabilidad (En el 43,4%) o el aislamiento social (En el 43,1%).

El suicidio es una de las principales causas de defunción en la actualidad en España. Por ello, un aspecto a tratar en esta revisión, sería la relación del suicidio con los medios y las redes sociales. Los medios juegan un papel importante en la práctica social, en la política y en la economía y podrían influir en la actitud y el comportamiento de la población. Durante décadas se ha estudiado y existen evidencias de que los medios de comunicación podrían inducir a comportamientos autolíticos por imitación. Esto se conoce como “*efecto Werther o efecto Copycat*”. La primera mención a este fenómeno data de la novela “*Leiden des jungen Werther (Las penas del joven Werther)*” del dramaturgo Goethe publicada en el año 1774. En esta obra el joven Werther se suicida mediante un disparo tras un amor no correspondido. Tras la publicación del libro, se advirtieron varios suicidios consumados mediante el mismo método. Se estableció una relación causal entre ambos hechos, ya que no solamente coincidía temporalmente, sino que se descubría el libro en la escena o se hacía referencia a él en una nota de despedida.

IMPACTO DEL USO DE LAS REDES SOBRE LA SALUD MENTAL: REPRESENTACIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES EN REDES SOCIALES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Dos siglos más tarde, el sociólogo David Phillips acuñó el término al elaborar un estudio entre los años 1947 y 1968 que concluía que se producía un incremento significativo del número de suicidios en Estados Unidos durante el mes siguiente a que el periódico New York Times publicara en su portada una noticia relacionada con el suicidio. Este efecto se produce con mayor frecuencia cuando la persona referente es alguien célebre. Es el caso de la oleada de suicidios que siguió al fallecimiento de la actriz Marilyn Monroe en 1962 o a Kurt Cobain en 1994, guitarrista y cantante del grupo Nirvana. Se cree que el impacto del fallecimiento de una celebridad puede influir negativamente durante un periodo de aproximadamente un año. Es importante destacar que características sociodemográficas de la población como la edad o el género afectan a la vulnerabilidad a este efecto. Se piensa que la población anciana o adolescente tiene una mayor tendencia a imitar estas conductas que los adultos de mediana edad.

Por el contrario, el denominado “*efecto Papageno*” produce un efecto preventivo al cubrir de forma responsable la noticia. Consiste en la exposición de modelos de conducta y ejemplificación con el testimonio de personas que inicialmente han considerado quitarse la vida pero que han afrontado la crisis de manera positiva finalizando por renunciar a esta idea. De esta forma, la información actúa de forma protectora al mostrar un referente que ha buscado una alternativa frente a las dificultades. Este fenómeno debe su nombre a uno de los principales personajes de “*La Flauta Mágica*” compuesta por Mozart. La obra cuenta cómo tres niños persuadieron a este personaje del suicidio al mostrarle otras alternativas.

La OMS ha incorporado varias recomendaciones dirigidas a la prensa para orientar a los profesionales a la hora de informar. Estas sugerencias forman parte de su “*Programa de prevención del suicidio (SUPRE)*” realizado en el año 2000 y han servido como base para que los distintos países elaboren guías preventivas. Entre estas sugerencias se recoge el trabajar conjuntamente con los profesionales de salud mental en la presentación de los hechos, resaltando en todo momento las posibles alternativas al suicidio y proporcionando recursos y teléfonos de ayuda. Asimismo, se pide no mencionar la palabra suicidio en el titular y ubicar los datos relevantes en páginas interiores, sin mencionar el método empleado y sin adjuntar fotografías o notas de despedida.

IMPACTO DEL USO DE LAS REDES SOBRE LA SALUD MENTAL: REPRESENTACIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES EN REDES SOCIALES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Por último, no se debe simplificar, glorificar o banalizar los hechos ni culpabilizar a ninguno de los implicados.

En la actualidad se publican escasas noticias sobre esta temática, posiblemente por el miedo a la imitación o el estigma asociado. Sin embargo, cuando estas publicaciones aparecen, la prensa española no sigue las recomendaciones propuestas por la OMS a pesar de objetivarse una mejoría en su cumplimiento con el transcurso de los años. En un estudio realizado durante el año 2017, se analizó el tratamiento del suicidio en diferentes periódicos españoles. En primer lugar, es frecuente que se den detalles sobre el método sobre todo cuando se trata de procedimientos letales, dramáticos o extravagantes. De hecho, el ahogamiento, la autoincineración o los disparos son métodos más inusuales pero con mayor presencia en los medios que el ahorcamiento, unos de los principales métodos de suicidio. En ocasiones, la información más relevante sobre la noticia se encuentra en el propio título sin desarrollarse o matizarse en el cuerpo de la comunicación. En escasas ocasiones, se informa sobre ayudas y recursos y no se mencionan los antecedentes en salud mental a pesar de la literatura señala que la mayoría de las personas que se quitan la vida presentan un trastorno mental asociado. Las variables referidas al impacto psicológico y sufrimiento de la familia y la detección de indicadores de riesgo habitualmente se obvian. Habitualmente, se informa del suicidio de forma simplista, como resultado de un factor exclusivamente a pesar de existir motivos muy diversos y complejos. Además, a pesar de ser un problema de salud pública mundial, la mayoría de estas comunicaciones únicamente son descriptivas de un caso de suicidio consumado. Suelen ser noticias con escasa profundidad y sin análisis, que emplean una única fuente de información que suelen ser las instituciones o la policial. En menor medida, se reportan temas como la inducción al suicidio o aspectos relacionados con la legislación y se estima que menos del 10% de las noticias son de carácter científico o preventivo.

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.

IMPACTO DEL USO DE LAS REDES SOBRE LA SALUD MENTAL: REPRESENTACIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES EN REDES SOCIALES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Con el desarrollo y potenciación de las nuevas tecnologías nace el concepto de “*cibersuicidio*” que se corresponde a la acción de quitarse la vida influenciado por páginas web o foros pro-suicidas. Algunas empresas como Google o Facebook han diseñado protocolos para la detección, comunicación e intervención de episodios relacionados con trastornos mentales y “*cibersuicidio*”. Algunos estudios, como el realizado por el grupo de Montgomery, relatan el incremento de autolesiones que supuso la expansión del empleo de Internet en la década de los 2000. También, se demostró una correlación positiva entre la exposición de imágenes violentas y conductas suicidas especialmente en población adolescente. A pesar de esta evidencia, resulta sencillo acceder de un modo inmediato y sin filtros de control a contenido relacionado con el suicidio.

La legislación española no castiga el suicidio pero sí su promoción. El artículo 143 del Código Penal establece que *“(1) El que induzca al suicidio de otro será castigado con la pena de prisión de cuatro a ocho años, (2) Se impondrá la pena de prisión de dos a cinco años al que coopere con actos necesarios al suicidio de una persona, (3) Será castigado con la pena de prisión de seis a diez años si la cooperación llegara hasta el punto de ejecutar la muerte”*.

No obstante, para que la inducción al suicidio sea punible, suele requerirse que el individuo causante anule por completo la voluntad del suicida, no existiendo persuasión si el suicida había elegido con anterioridad quitarse la vida. Para considerarse cooperación al suicidio, se precisa que la persona responsable facilite y genere el resultado. Por lo que en conclusión, a pesar de que la ley castiga la inducción y cooperación para que otra persona cometa un acto de suicidio, no suele juzgarse como ilegal si procede del mundo de Internet. En el mundo virtual rige la libertad de expresión al no existir jurisdicción.

CONCLUSIÓN

En conclusión, por todo lo descrito anteriormente, es importante que los medios de comunicación y las redes sociales sean conscientes de su capacidad para etiquetar a las personas y se responsabilicen de la influencia que generan en la sociedad, mostrando el respeto que merecen los ciudadanos afectados de algún trastorno mental.

IMPACTO DEL USO DE LAS REDES SOBRE LA SALUD MENTAL: REPRESENTACIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES EN REDES SOCIALES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Para dicho fin, se han establecido una serie de sugerencias para el reporte de datos relacionados con salud mental como el empleo de un lenguaje respetuoso y tolerante, ofrecer noticias con carácter positivo sin etiquetar al individuo, publicar información contrastada y real, evitar imágenes desvalorizantes, dar protagonismo al testimonio del propio afectado y promocionar el cuidado de la salud mental.

BIBLIOGRAFÍA

1. Pérez Álvarez C, Bosqued Molina L, Nebot Macías M, Guilabert Vidal M, Pérez Zaera J, Quintanilla López M. Esquizofrenia en la prensa: ¿El estigma continúa?. *Rev Asoc Esp Neuropsiq.* 2015;35(128):721-730.
2. García Muñío D. La influencia de las redes sociales en la Salud Mental de jóvenes y adolescentes [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Zaragoza; 2020.
3. Naslund J, Aschbrenner K , Marsch L, Bartels S. The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiol Psychiatr Sci.* 2016; 25, 113–122.
4. Lavis A, Winter R. Online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives of peer-support around self-harm on social media. *Clin. Child Psychol. Psychiatry.* 2020; 61(8):842–854.
5. Mutis Parada MT. La depresión en los tiempos de netflix: el caso de bojack horseman y 13 reasons why [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Bogotá; 2020.
6. Santos Díez MT, Camacho Markina I. La representación del suicidio en la prensa española. *Rev.de Cienc.Soc.* 2020; 2(168):1-14.
7. López M, Laviana M, Fernández L, López A, Rodríguez AM, Aparicio A. La lucha contra el estigma y la discriminación en salud mental. Una estrategia compleja basada en la información disponible. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 2008; 28(1): 43-73.
8. Herrera Ramírez R, Ures Villar MB , Martínez Jambrina JJ. El tratamiento del suicidio en la prensa española: ¿efecto werther o efecto papageno?. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 2015; 35 (125): 123-134.

IMPACTO DEL USO DE LAS REDES SOBRE LA SALUD MENTAL: REPRESENTACIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES EN REDES SOCIALES Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

9. López Martínez LF. Suicidio, adolescencia, Redes Sociales e Internet. Norte de Salud Mental.2020;17(63):25-36.
10. Sisak M, Värnik A. Media Roles in Suicide Prevention: A Systematic Review. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2012; 9: 123-138.
11. Balasch M, Causa A, Faucha M, Casado J. El estigma y la discriminación en Salud Mental. Barcelona. Apunts; 2016.
12. Fábregas M, Tafur A, Guillén A, Bolaños L, Méndez JL, Fernández de Sevilla, P. (2018). Guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación: Las palabras sí importan. Madrid. Confederación Salud Mental España;2018.
13. Gutiérrez Ruiz MC. La lucha contra el Estigma Social en el Trastorno Mental Grave. Intervenciones y recomendaciones para su eliminación [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Cantabria ; 2018.