Algunos problemas de Internet y su uso inadecuado (segunda parte)

La semana anterior hablamos sobre algunos de los bemoles de Internet. Específicamente nos enfocamos en el diseño de las redes sociales y cómo éstas se han estructurado para generar adicción en sus usuarios. De acuerdo con diversos especialistas en la materia -algunos de ellos entrevistados en el polémico documental "*The Social Media Dilemma*"-, estas redes están diseñadas para: beneficiar a sus inversores extrayendo datos de nuestros comportamientos, gustos e intereses; generar modelos predictivos eficaces sobre qué cosa nos podrían vender y cómo sería más fácil encauzar nuestras preferencias y, finalmente, exponernos a publicidad altamente efectiva.

Continuamos hoy con el tema haciendo énfasis en que uno de los problemas en este diseño de las redes sociales (y de sitios como Google, Youtube, Bumble, Reddit y TikTok, entre muchos otros) es que está generando efectos nocivos, relacionados con la salud mental de las personas. Cada vez es más clara la relación entre la necesidad de aceptación social en redes, la imposibilidad de sostener la gran vida y los perfectos rostros (editados) que ostentamos en estos sitios digitales, y el aumento en el número de personas que sufren de ansiedad, sensación de vacío interno y depresión...

De acuerdo con estadísticas del Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, de 2011 a la fecha aumentó en 189% el número de mujeres adolescentes de 14 años o menos hospitalizadas por haberse autoinfringido lesiones, y en 151% el número de suicidios de jóvenes en este rango de edades. Las fechas son concordantes con el momento en que comenzó a popularizarse el uso de celulares con acceso a internet entre preadolescentes.

En el mismo tenor, el aumento de personas inconformes con su aspecto físico, que acuden a hacerse cirugías faciales pidiendo parecerse a sí mismas, pero tal como se ven en sus "selfies" editadas con "filtros", ha permitido que se identifique y catalogue un nuevo tipo de Trastorno Dismórfico Corporal, bautizado como "Dismorfia de Snapchat". Quienes sufren de este padecimiento, lejos de buscar ayuda psicológica o psiquiátrica están acudiendo con cirujanos plásticos, evadiendo el problema de fondo, que consiste en una creciente inseguridad personal, una peligrosa incapacidad para distinguir la realidad física de la idealización que nos proponen las tecnologías, y una aún más grave búsqueda de validación a través de la exposición en Internet, frente a cientos o miles de personas en un ambiente donde no precisamente impera la empatía.

Desde otra perspectiva, los sitios de interacción social masiva también se han convertido en una suerte de vertedero de frustraciones personales y violencia, y de cadalso virtual empujado por diversas instituciones, empresas y personajes a quienes conviene generar división y radicalización de posturas. La proliferación de noticias falsas y de "bots" auspiciados (usuarios no humanos cuya función es dar la impresión de un apoyo o un rechazo multitudinario hacia ideas o figuras públicas determinadas), no sólo ha logrado alienar ideológicamente a un sinnúmero de personas incluso con estudios universitarios, sino que ya ha incidido en decisiones de administraciones públicas o hasta en las tendencias electorales de varios países. Los dos casos más importantes en la última década son los del referéndum del Brexit y las pasadas elecciones presidenciales de Estados Unidos. En ambos casos, la empresa Cambridge Analytica manipuló -a través de, y con la complacencia implícita de Facebook- a amplios sectores de británicos y norteamericanos, respectivamente, para acabar

incidiendo en su intención electoral.

Como vemos, la problemática trasciende el plano de las afectaciones en la salud mental y termina tocando todos los espacios de la "res pública". Pero quedémonos, por lo pronto, con el primer tema. Las afectaciones de los usuarios de redes sociales vienen desde dos vías contrapuestas: por un lado, la necesidad de exponerse de forma permanente para ganar y acrecentar la aceptación masiva (cuestión que genera ansiedad y frustración, por el esfuerzo emocional que implica y por la disociación entre realidad y mundo virtual); por otro, el temor a ser expuestos o a expresar algo que provoque el escarnio público o incluso las amenazas personales y laborales, o el linchamiento y la cancelación (todos conocemos por lo menos un par de casos de personas que han perdido su trabajo, o han tenido que ir a terapia, o incluso se han suicidado después de que fueron acusadas, acosadas y linchadas en las redes sociales).

Aunque aún no hay suficientes estudios aglutinantes al respecto, sí hay datos como para considerar viable la siguiente hipótesis y darle un seguimiento serio: existe correlación entre el aumento de personas con enfermedades como ansiedad o depresión (sobre todo entre las nuevas generaciones), el incremento de suicidios y el aumento en la cobertura y el uso de las redes sociales... Al respecto del suicidio, Emile Durkheim -sociólogo francés que ha abordado el tema- define las conductas autodestructivas como la imposibilidad de satisfacer necesidades emocionales y mentales dentro de una comunidad. Para él, atentar contra la vida propia tiene un componente personal, pero también otro -y muy importante- de carácter social.

De acuerdo con documentos de la OMS, hoy día existen más de 300 millones de personas con depresión diagnosticada y más de 260 millones sufren trastornos de ansiedad. Además, en los últimos años el suicidio se ha convertido en la segunda causa de muerte a nivel mundial entre jóvenes de 15 a 29 años (datos provistos por la OMS en 2017). Algo análogo sucede en México, donde, de acuerdo con datos del INEGI (en 2015), también el suicidio es la segunda causa de muerte entre los jóvenes de este rango de edades.

Además de lo que hemos comentado sobre las redes y los problemas de ansiedad y depresión que pueden generar, Internet ha servido a diversas personas para crear sitios donde se alienta a gente psicológicamente vulnerable (sobre todo adolescentes) a lastimarse o suicidarse. Un caso muy sonado al respecto fue el que conocimos como "Reto de la Ballena Azul", que alcanzó diversos grados de popularidad en varios países, entre 2016 y 2019; otro fue el denominado #MomoChallenge y, desde hace unas semanas, Europa está en alerta por un nuevo caso similar, identificado como "el reto Jonathan Galindo". Desde hace tiempo, especialistas en psicología han estado produciendo estudios donde abordan, con pruebas y datos, este tipo de fenómenos contemporáneos (algunos de ellos pueden encontrarse a través de buscadores digitales, académicos y generales)...

A manera de cierre provisional -y a reserva de retomar esta temática en otro momento- podemos concluir que, debido a sus potenciales peligros, debemos reflexionar sobre nuestras interacciones en la red, valorar si nosotros o nuestros familiares (sobre todo si son menores) tienen un problema de

adicción relacionado con las redes sociales, o si hemos visto que de unos años a la fecha han aparecido o aumentado problemas de ansiedad, inseguridad personal y depresión. Concientizarnos sobre cómo usamos Internet y cuánto tiempo invertimos diariamente en la web, podrá ayudarnos a tomar medidas personales y familiares de control, justo como lo podríamos hacer con otro tipo de adicciones.

Finalmente, no olvidemos que las multimillonarias empresas que crearon estas redes y aplicaciones sociales no tienen como fin brindarnos un mejor mundo, donde podamos encontrar felicidad y concordia; lejos de eso, generan y utilizan estrategias con muy pocos escrúpulos, en las que nuestros instintos, deseos, debilidades y necesidades socioafectivas son utilizadas en contra de nosotros mismos, para hacernos blanco fácil de la venta de cualquier tipo de publicidad velada o abierta, ya sea ideológica, política o netamente comercial. Todo ello a costa de nuestra privacidad y nuestra salud mental.

Por lo anterior, es necesario que -sin coartar derechos humanos- las naciones generen leyes, prohibiciones y sanciones que protejan efectivamente a los usuarios de Internet, tal como sucede en el mundo físico… El tema da para mucho más, pero por lo pronto, en este espacio, nos quedaremos con estas reflexiones. ¡Nos vemos la próxima semana!